


Παράρτημα 2 – Πρότυπο δραστηριότητας παρότρυνσης για δράση

Θέμα: Να είσαι πιο παραγωγικός

Θεματική Περιοχή	Το να είσαι πιο παραγωγικός		
Τίτλος δραστηριότητας	Ενισχύστε την παραγωγικότητά σας		
Τύπος πόρου	Δραστηριότητα Αυτοβοήθειας		
φωτογραφία			
Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά)	30-60 λεπτά	Μαθησιακό αποτέλεσμα	Προσδιορίστε και εφαρμόστε στρατηγικές για τη βελτίωση της παραγωγικότητας και τη μείωση της αναβλητικότητας.
Στόχος της δραστηριότητας Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα	Να βοηθήσει τα άτομα να αυξήσουν την παραγωγικότητα, να μειώσουν την αναβλητικότητα και να ενισχύσουν την ψυχική τους ευεξία. <i>Στυλό/μολύβι, χαρτί ή ημερολόγιο Ένα χρονόμετρο ή ένα ρολόι</i>		

<p>Οδηγίες βήμα προς βήμα</p>	<p>Σκεφτείτε τα τρέχοντα επίπεδα παραγωγικότητάς σας και εντοπίστε τυχόν τομείς όπου αντιμετωπίζετε αναβλητικότητα ή έλλειψη κινήτρων. Γράψτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας σε χαρτί ή σε ένα ημερολόγιο.</p> <p>Δημιουργήστε μια λίστα με στρατηγικές ή συνήθειες που θα μπορούσατε να εφαρμόσετε για να βελτιώσετε την παραγωγικότητά σας. Μερικά παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν τον καθορισμό σαφών στόχων, τον διαχωρισμό των εργασιών σε μικρότερα βήματα, την εξάλειψη των περισπασμών, την ιεράρχηση εργασιών, τη χρήση χρονοδιακόπτη ή χρονοδιαγράμματος και τη λήψη τακτικών διαλειμμάτων. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να εγκαταστήσετε μια εφαρμογή smartphone για να παρακολουθείτε τη χρήση του τηλεφώνου σας. ή θα μπορούσατε να βάλετε το τηλέφωνό σας σε αθόρυβη λειτουργία για να μειώσετε τους περισπασμούς.</p> <p>Επιλέξτε μία ή δύο στρατηγικές από τη λίστα σας που πιστεύετε ότι θα ήταν πιο αποτελεσματικές για εσάς προσωπικά. Καταγράψτε αυτές τις στρατηγικές και ένα σχέδιο για την εφαρμογή τους.</p> <p>Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για 25 λεπτά και εργαστείτε σε μια εργασία χρησιμοποιώντας τη στρατηγική που έχετε επιλέξει. Εστιάστε στην εργασία που έχετε στο χέρι και αποφύγετε τους περισπασμούς.</p> <p>Αφού περάσουν τα 25 λεπτά, κάντε ένα μικρό διάλειμμα για να ξεκουραστείτε και να σκεφτείτε. Σκεφτείτε πώς αισθάνεστε μετά την εφαρμογή της στρατηγικής που έχετε επιλέξει και αν βοήθησε στην αύξηση της παραγωγικότητάς σας.</p> <p>Επαναλάβετε τη διαδικασία εργασίας για 25 λεπτά και κάνοντας μικρά διαλείμματα αρκετές φορές, προσαρμόζοντας τη στρατηγική σας εάν χρειάζεται.</p> <p>Εν κατακλείδι, σκεφτείτε την εμπειρία σας και σημειώστε τυχόν νέες ιδέες ή στρατηγικές που ανακαλύψατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Συνεχίστε να ασκείτε αυτές τις συνήθειες για να ενισχύσετε την παραγωγικότητα και την ψυχική σας ευεξία.</p>
<p>Πρότυπο</p>	<p>N/A <i>Εγκαταστήστε μια εφαρμογή smartphone για να παρακολουθείτε τη χρήση του τηλεφώνου σας.</i></p>