



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



IO2. Naloga 2.2

Delajte počasi, delajte bolje Orodje za usposabljanje Motnje družbenih omrežij





IME ORODJA: Preizkusite, preverite in delite – orodje za ozaveščanje

ORGANIZACIJA IN DRŽAVA: CPIP, Romunija

Na spletu

V živo

Pregled (Kaj se boste naučili?):

1. Kako zlahka vas zamoti uporaba družbenih omrežij.
2. Kaj lahko storite, da zmanjšate uporabo družbenih omrežij.
3. Praktični nasveti kolegov, kako zmanjšati uporabo družbenih omrežij med delom.

Cilj:

1. Zmanjšajte stres, ki ga povzroča uporaba družbenih omrežij, strah, da vas bodo opazili med preživljanjem časa na družbenih omrežjih ali odlašanjem opravil.
2. Povečajte produktivnost tako, da ostanete osredotočeni dlje časa.

Materiali:

- Telefon.
- Samolepilni listki.
- Pisala.
- Kontrolni seznam.

Čas: 45 minut

Ciljna skupina: Vsi zaposleni, ki med delovnim časom preverjajo svoj telefon ali družbena omrežja.

Navodila za moderatorje

1. Pripravite potrebno gradivo (nalepke, pisala, kontrolni seznam; poskrbite, da bodo vsi imeli telefon).
2. Moderirajte celotno dejavnost.
3. Za dejavnosti, ki zahtevajo omejeno količino časa, uporabite časovnik.
4. Na koncu prosite za povratne informacije.





Naloge in postopek

Postopek:

To orodje vključuje preizkušanje sposobnosti zaposlenih za koncentracijo z zagotavljanjem jasne slike o tem, kako so odvrnjeni od družbenih omrežij, in kontrolnim seznamom učinkovitih načinov za zmanjšanje motečih dejavnikov, povezanih z uporabo družbenih omrežij na delovnem mestu. Namen orodja je ozavestiti zaposlene o resnosti motečih dejavnikov in o tem, kako jih je mogoče zmanjšati. Na koncu te aktivnosti bodo zaposleni vedeli, kako zlahka jim uporaba družbenih medijev odvrne pozornost in kako se s tem izzivom spopasti.

Naloga 1: Preizkušanje odvrčanja pozornosti (20 min)

KORAK 1: Prosite vse, da pripravijo elektronsko sporočilo za kadrovski oddelek, v katerem opišejo svoje aktivnosti v zadnjem mesecu (15 min). Medtem ko pišejo, naredite nekaj hrupa, pošljite jim sporočila ali poskrbite, da boste prejeli obvestila, da bi odvrnili njihovo pozornost.

KORAK 2: Ko se čas izteče, jih prosite, naj na objavi napišejo, kolikokrat so bili moteni in kako težko se je bilo osredotočiti (5 min).

Naloga 2: Kontrolni seznam za zmanjšanje uporabe družbenih omrežij (10 min)

Glede na to, da smo ugotovili resnost motečih dejavnikov, povezanih z uporabo družbenih omrežij, je čas, da ugotovimo, ali imajo zaposleni možnosti za zmanjšanje teh motečih dejavnikov.

KORAK 1: Prosite vse, da označijo ustrezna polja za metode, ki jih že uporabljajo za zmanjšanje motečih dejavnikov, povezanih z uporabo družbenih omrežij. Ta dejavnost jim bo pomagala ugotoviti, ali so se zavzeli za boj proti motečim dejavnikom in kaj lahko še storijo glede tega (3 min).

- 1. Izklop obvestil.
- 2. Namestitev telefona na tihi način.
- 3. Uporaba blokatorjev za obvestila iz aplikacij, spletnih mest in virov novic.
- 4. Skrb za čim manj stvari.
- 5. Odmori brez uporabe telefona.
- 6. Izklop telefona in puščanje izven dosega.
- 7. Uporaba urnika za uporabo družbenih omrežij.
- 8. Preverjanje telefona ni prvo opravilo zjutraj.





- 9. Nagradni program (npr. 20 minut brez telefona = 2 dodatni minuti odmora)
- 10. Vzpostavitev območja brez tehnologije.
- 11. Uporaba orodij in aplikacij za boljšo osredotočenost.
- 12. Uporaba letalskega načina uporabe telefona.

KORAK 2: Prosite zaposlene, naj s skupino delijo, katera polja so označili in kakšne ukrepe že izvajajo. Na ta način imajo zaposleni možnost primerjave in ugotovijo, kaj njihovi sodelavci počnejo v procesu zmanjševanja motečih dejavnikov, povezanih z uporabo družbenih omrežij (7 min).

Naloga 3: Delež primerov dobrih praks (15 min)

Vprašajte zaposlene, kaj še počnejo, da zmanjšajo uporabo socialnih omrežij na delovnem mestu.

Teme za začetek razprave:

- Ali menite, da bi vam uspelo, če telefona ne bi nameravali uporabljati nekaj časa?
- Ali bi se počutili dobro, če med delom ne bi imeli dostopa do družbenih omrežij?
- Ali menite, da se moteči dejavniki, ki jih povzročajo družbena omrežja, zmanjšujejo ali povečujejo produktivnost?

Prilagoditev spletni implementaciji

To orodje se lahko uporablja tudi v spletnem okolju. Tukaj je nekaj prilagoditev, da lahko dejavnost realizirate na spletu:

1. Potrebujete platformo, kjer bo gostovalo spletno srečanje (npr. Zoom). Prepričajte se, da vsi v podjetju dobijo povezavo in program dejavnosti.
2. Prosite jih, naj na svoji napravi (računalnik/telefon) pripravijo elektronsko sporočilo za kadrovske oddelek, v katerem opišejo svoje aktivnosti v zadnjem mesecu. V tem času poskrbite, da jim pošljete sporočila na različnih družbenih platformah, da jih od naloge odvrnete.
3. Namesto na samolepilnih listkih, bodo uporabili možnost klepeta, s pomočjo katerega bodo povedali, kolikrat so bili moteni in kako težjo se je bilo osredotočiti.
4. Za kontrolni seznam bomo uporabili obrazec, kjer bodo lahko odgovorili na spletu.





5. Namesto da bi skupini delili kontrolni seznam, uporabite možnost pregleda odgovorov.

Povezava s spretnostjo

Obstajata dve možnosti za dostop do družbenih omrežij med delom: na telefonu ali računalniku. To orodje ne ponuja le dela za ozaveščanje, tako da boste morda vedeli, kako zlahka ste moteni, ampak tudi kontrolni seznam s stvarmi, ki jih lahko storite, da zmanjšate moteče dejavnike, povezane z uporabo družbenih omrežij. S pomočjo tega orodja ste lahko zaradi manjšega števila motečih dejavnikov bolj osredotočeni in bolj motivirani za delo.

Zaključek in ocena

Čeprav je tehnologija na več načinov povečala našo produktivnost, je slaba stran tolikšnega števila različnih orodij, ki so enostavna za uporabo in na dosegu roke, ta, da so lahko neverjetno moteča. To orodje za usposabljanje omogoča boljše razumevanje motečih dejavnikov, povezanih z uporabo družbenih omrežij s pomočjo testa, pa tudi nekaj rešitev, kako zmanjšati čas, porabljen na družbenih omrežjih.

Kontrolni seznam s kazalniki za ocenjevanje uporabe orodja glede na pričakovane rezultate:

1. Koliko zaposlenih je sodelovalo v aktivnosti? 1-10/11-20/21-30/31-40/50+
2. So vsi razumeli navodila? DA/ NE
3. So zaposleni z veseljem sodelovali v aktivnosti? DA/ NE
4. So po resnici povedali, koliko časa preživijo na družbenih omrežjih? DA/ NE
5. So zaposleni brez zadržkov podali svoje odgovore? DA/ NE
6. So zaposleni pozitivno odreagirali na aktivnost? DA/NE
7. So zaposleni delili primere dobrih praks? DA/NE
8. Je bilo vzdušje pozitivno? DA/NE





Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Slow, Necessary And Improves the Level

www.slow-work.eu

