



IO2. Sarcina 2.2

Lucrați lent, lucrați mai bine

**Trusa de instrumente pentru formare
Distragerile cauzate de rețelele**





DENUMIREA INSTRUMENTULUI: Încercați să rezistați – Cât de ușor sunteți distrași?

ORGANIZAȚIA ȘI ȚARA: CPIP, ROMÂNIA

Online Față în față

Prezentare generală (Ce voi învăța?):

1. Cât de bine gestionați două conversații în același timp.
2. Importanța concentrării pe un singur lucru.
3. Cum puteți evita distragerile cauzate de rețelele sociale?

Obiectiv (Pentru ce voi învăța acest lucru?):

1. Sporirea conștientizării privind impactul real al distragerilor cauzate de rețelele sociale.
2. Creșterea productivității rămânând concentrați o perioadă mai lungă de timp.

Materiale:

Telefon
Scenarii

Timp: 25 de minute (5 minute pentru fiecare rundă, 10 minute de discuții).

Grupul țintă: angajații (în special aceia care utilizează rețelele sociale în timp ce lucrează).

Instrucțiuni pentru facilitatori

1. Explicați obiectivele acestui instrument.
2. Explicați fiecare rol (jucătorul principal, scriitorul și vorbitorul).
3. Dați vorbitorului și scriitorului scenariile lor.
4. Cereți lista de întrebări pentru testarea concentrării jucătorului principal asupra a două conversații în același timp.
5. Repetați de două ori pașii 3 și 4 pentru ca fiecare participant să joace fiecare rol.
6. Moderați discuția.
7. Cereți feedback și completați lista de verificare.

Sarcini și procedură

Acest instrument este bazat pe interacțiunea și comunicarea dintre trei persoane, fiecare având un rol definit. Activitatea implică testarea concentrării și abilitatea jucătorului principal de a rămâne concentrat în două locuri, acesta trebuind să





răspundă la mesajele celui de-al doilea participant în timp ce al treilea participant îi vorbește. Jucătorului principal i se vor adresa 5 întrebări legate de detalii pentru a testa cât de concentrat poate fi la două conversații simultane. Instrumentul va avea 3 runde în care participanții vor face schimb de roluri astfel încât fiecare dintre ei să joace cele 3 roluri. În fiecare rundă, schimbați scenariul și întrebările pentru a păstra nivelul de dificultate.

ROLURI:

1. **Jucătorul principal** are rolul de a răspunde mesajelor pe care le primește de la unul dintre colegii săi și de a asculta ce spune celălalt coleg.
2. **Scriitorul** are rolul de a scrie mesaje ascultătorului despre detaliile unui eveniment la care trebuie să participe împreună.
3. Rolul **vorbitorului** constă în a-i prezenta ascultătorului o sarcină nouă la care vor lucra împreună.

SARCINI:

1. Vorbitorul începe să citească scenariul său și scriitorul începe să scrie mesajele utilizând scenariul său.
2. Jucătorul principal îl ascultă cu atenție pe vorbitor și răspunde la mesajele scriitorului.
3. Jucătorul principal răspunde la 5 întrebări.
4. Moderatorul spune jucătorului principal răspunsurile corecte.
5. Cei trei participanți fac schimb de roluri.

Iată un **exemplu** care ilustrează instrumentul:

Scenariul vorbitorului:

„Deci, îți amintești de sarcina despre care îți spuneam? Cea pentru care trebuie să creăm un curs de formare pentru pozițiile noi pe care tocmai le-am deschis? Se pare că trebuie să o facem mult mai curând pentru că noii colegi vor începe munca luni. Deci, termenul limită este vineri, ora 15.00, pentru ca managerul să aibă timp să se uite peste el. Și am aflat de la departamentul HR că avem deja o versiune preliminară pentru acest tip de formare, ceea ce înseamnă că noi trebuie doar să o adaptăm la noua poziție, ceea ce este excelent. Nu avem prea mult timp la dispoziție, de aceea mă întreb dacă mi-ai putea face o favoare și să schițezi câteva activități practice până mâine?”

Scenariul scriitorului:

„Salut, ai completat formularul de preferințe pentru petrecerea mea de sâmbătă?”





...

Nu știi dacă ar trebui să comand și niște deserturi pe lângă pizza și gustări. Știi vreun restaurant care ar putea livra pizza și deserturi bune?

...

Ai putea, te rog, să completezi formularul pentru că mâine după muncă vor merge la cumpărături și trebuie să știu toate informațiile. Și nu uita să îmi aduci cravata aceea cu pătrățele cu cireșe!

...

Și mai vrei să vii cu cineva?

..."

Întrebări:

1. De ce trebuie să termini sarcina mai repede?
2. La ce oră este termenul limită?
3. Ce favoare ți-a cerut colegul?
4. Când va merge la cumpărături?
5. Care este modelul și culoarea cravatei?

Răspunsuri:

1. Pentru că colegii noi vor începe de luni.
2. Vineri la ora 15.00
3. Sunt responsabil pentru activitățile practice
4. Mâine, după muncă
5. Pătrățele cu cireșe

După finalizarea celor 3 runde, sugerați următoarele subiecte de discuție:

- Credeți că întreruperile cauzate de rețelele sociale diminuează sau impulsionează productivitatea?
- Ați încercat vreodată să reduceți distragerea cauzată de rețelele sociale?
- Credeți că sunteți dependent/ă de rețelele sociale?

Adaptarea la implementarea online

Instrumentul funcționează la fel în mediul online cât și offline.

Conectarea cu abilitatea

Acest instrument oferă o parte de conștientizare, astfel încât puteți afla cât de ușor sunteți distras/ă. Cu ajutorul oferit de acest instrument puteți înțelege impactul real al





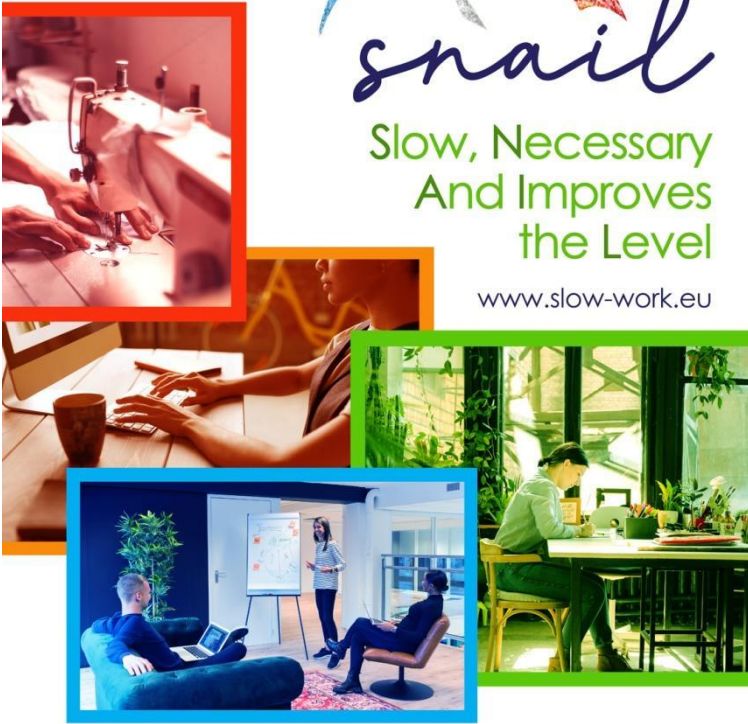
distragerilor cauzate de rețelele sociale asupra muncii voastre și puteți începe să remediați această problemă care afectează productivitatea.


Concluzii și evaluare

O listă de verificare cu indicatori pentru evaluarea utilizării instrumentului comparativ cu rezultatele așteptate ale acestuia:

1. Instrucțiunile au fost înțelese de toată lumea? DA/ NU
2. Angajații au ezitat să se implice în activități? DA/ NU
3. Au reușit să răspundă corect la trei întrebări sau mai multe? DA/ NU
4. Au reușit să rămână concentrați la ambele conversații? DA/ NU
5. Reacția angajaților față de această activitate a fost pozitivă? DA/ NU
6. Fiecare angajat a jucat fiecare rol? DA/ NU
7. S-a obținut o atmosferă pozitivă? DA/ NU

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




snail
Slow, Necessary
And Improves
the Level
www.slow-work.eu

