



IO2. Sarcina 2.2

Lucrați lent, lucrați mai bine

Trusa de instrumente pentru formare

Distragerile cauzate de rețelele

sociale





DENUMIREA INSTRUMENTULUI: Testați, verificați și împărtășiți – Un instrument pentru conștientizare

ORGANIZAȚIA ȘI ȚARA: CPIP, ROMÂNIA

Online Față în față

Prezentare generală (Ce voi învăța?):

1. Cât de ușor sunteți distras/ă de rețelele sociale.
2. Ce puteți face pentru a reduce distragerea cauzată de rețelele sociale.
3. Sfaturi practice de la colegi despre cum să reduceți distragerea cauzată de rețelele sociale.

Obiectiv (Pentru ce voi învăța acest lucru?):

1. Reducerea stresului cauzat de distragerea produsă de rețelele sociale, de teama de a fi văzut/ă petrecând timp pe rețelele sociale sau amânând sarcinile.
2. Creșterea productivității rămânând concentrați o perioadă mai lungă de timp.

Materiale:

Telefon
Post-it
Pixuri
Listă de verificare

Timp: 45 minute

Grupul țintă: toți angajații care își verifică telefonul și conturile de pe rețelele sociale în timpul programului de lucru

Instrucțiuni pentru facilitatori

1. Pregătiți materialele necesare (post-it, pixuri, lista de verificare; asigurați-vă că toți participanții au telefon).
2. Moderați întreaga activitate.
3. Faceți apel la o persoană care să cronometreze activitățile pentru care se alocă o perioadă de timp limitată.
4. Cereți feedback la final.

Sarcini și procedură

Procedura:

Acest instrument implică testarea abilității angajaților de a se concentra oferind o imagine clară a nivelului de distragere a acestora de către rețelele sociale și o listă de





modalități eficiente de reducere a distragerilor cauzate de utilizarea rețelelor sociale la muncă. Scopul acestui instrument este acela de a-i face pe angajați să conștientizeze gravitatea reală a distragerii în timpul programului de lucru și cum poate fi redusă aceasta. La sfârșitul acestei activități, angajații vor ști cât de ușor sunt distrași de rețelele sociale și cum să reducă aceste distrageri.

Sarcina 1: Testarea distragerii (20 min)

PASUL 1: Cereți tuturor participanților să redacteze un mesaj e-mail către departamentul de resurse umane pentru a-și descrie activitatea desfășurată în ultima lună (15 min). În acest timp, asigurați-vă că faceți ceva zgomot, le trimiteți mesaje sau vă asigurați că primesc notificări care să le distragă atenția.

PASUL 2: La expirarea timpului, cereți-le să scrie pe post-it de câte ori au fost distrași și cât de greu le-a fost să se concentreze (5 min).

Sarcina 2: Lista de verificare pentru reducerea distragerii cauzate de rețelele sociale (10 min)

Dat fiind faptul că am identificat gravitatea distragerii cauzate de rețelele sociale, este momentul să aflăm dacă angajații au pârghiile necesare pentru reducerea acestei distrageri.

PASUL 1: Cereți fiecărui participant să bifeze căsuțele potrivite pentru metodele pe care le aplică deja pentru a reduce distragerile cauzate de rețelele sociale. Această activitate îi va ajuta să vadă dacă trebuie să ia măsuri împotriva distragerilor și ce altceva mai poate fi făcut în acest sens (3 min).

1. Opriți notificările

2. Opriți telefonul sau puneți-l pe modul silențios

3. Utilizați blocaatoare pentru anumite aplicații, siteuri web și fluxuri de știri

4. Păstrați taburile la minimum

5. Luați pauze fără a utiliza telefonul

6. Opriți telefonul sau puneți-l undeva unde să nu vă fie la îndemână

7. Stabiliți un orar de utilizare a rețelelor sociale (timeboxing)

8. Nu verificați telefonul când vă treziți

9. Implementați un program de recompensare (de ex. 20 de minute fără telefon = 2 minute suplimentare de pauză)

10. Stabiliți o zonă non-tech

11. Utilizați instrumente sau aplicații care ajută la concentrare

12. Utilizați modul avion sau modul nu deranjați

PASUL 2: Cereți angajaților să împărtășească grupului ce căsuțe au bifat și ce fel de măsuri aplică deja. În acest fel, angajații pot avea un termen de comparație și pot afla





ce fac colegii lor în procesul de reducere a distragerii cauzate de rețelele sociale (7 min).

Sarcina 3: Împărtășirea de bune practici (15 min)

Întrebați angajații ce altceva mai fac pentru a reduce utilizarea rețelelor sociale în timpul muncii.

Subiecte pentru începerea discuției:

- Dacă intenționați să nu utilizați telefonul pentru un anumit interval de timp, veți reuși?
- V-ați simți în largul vostru dacă nu ați avea acces la rețelele sociale în timp ce lucrați?
- Credeți că întreruperile cauzate de rețelele sociale diminuează sau impulsionează productivitatea?

Adaptarea la implementarea online

Acest instrument poate fi utilizat și într-un mediu online. Iată câteva adaptări pentru a putea realiza activitatea în mediul online:

1. Aveți nevoie de o platformă unde urmează să fie găzduită întâlnirea online (ex: Zoom). Asigurați-vă că toți oamenii din companie primesc linkul și programul activității.
2. Cereți-le să redacteze un mesaj e-mail pe dispozitivul lor (PC/telefon) către departamentul de resurse umane pentru a-și descrie activitatea desfășurată în ultima lună. În acest timp, asigurați-vă că le trimiteți mesaje pe diferite platforme sociale pentru a asigura distragerea.
3. În locul post-itului, ei vor utiliza chat-ul din platforme pentru a spune de câte ori au fost distrași și cât de greu le-a fost să se concentreze.
4. Pentru lista de verificare vom utiliza un formular pe care îl pot completa online.
5. În loc de a împărtăși cu grupul lista de verificare, vom utiliza prezentarea generală a răspunsurilor furnizată de formular.

Conectarea cu abilitatea

Există două opțiuni de accesare a rețelelor sociale în timpul muncii: de pe telefonul personal sau de pe PC. Acest instrument oferă nu numai o parte de conștientizare, pentru a putea ști cu ușurință cât de ușor sunteți distrași, ci și o listă de verificare cu măsuri pe care le puteți lua pentru a reduce distragerile cauzate de rețelele sociale și





bune practici din partea colegilor voștri. Cu ajutorul oferit de acest instrument, puteți să vă concentrați mai bine și să fiți mai motivați să munciți datorită lipsei distragerilor.

Concluzii și evaluare

Deși tehnologia ne-a sporit productivitatea în multiple feluri, dezavantajul faptului de a avea la îndemână atât de multe instrumente ușor de utilizat constă în faptul că ele ne pot distra foarte ușor. Acest instrument de formare asigură o înțelegere mai bună a distragerilor cauzate de rețelele sociale cu ajutorul testului, dar și unele soluții privind reducerea timpului petrecut pe rețelele sociale.

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

1. Câți angajați au participat la această activitate? 1-10/11-20/21-30/31-40/50+
2. Instrucțiunile au fost înțelese de toată lumea? DA/ NU
3. Angajații au ezitat să se implice în activități? DA/ NU
4. Au răspuns sincer în legătură cu timpul petrecut pe rețelele sociale în timpul lucrului? DA/ NU
5. Angajații au răspuns în mod liber și neîngrădit? DA/ NU
6. Reacția angajaților față de această activitate a fost pozitivă? DA/ NU
7. Angajații au participat la partajarea bunelor practici? DA/ NU
8. S-a obținut o atmosferă pozitivă? DA/ NU





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

