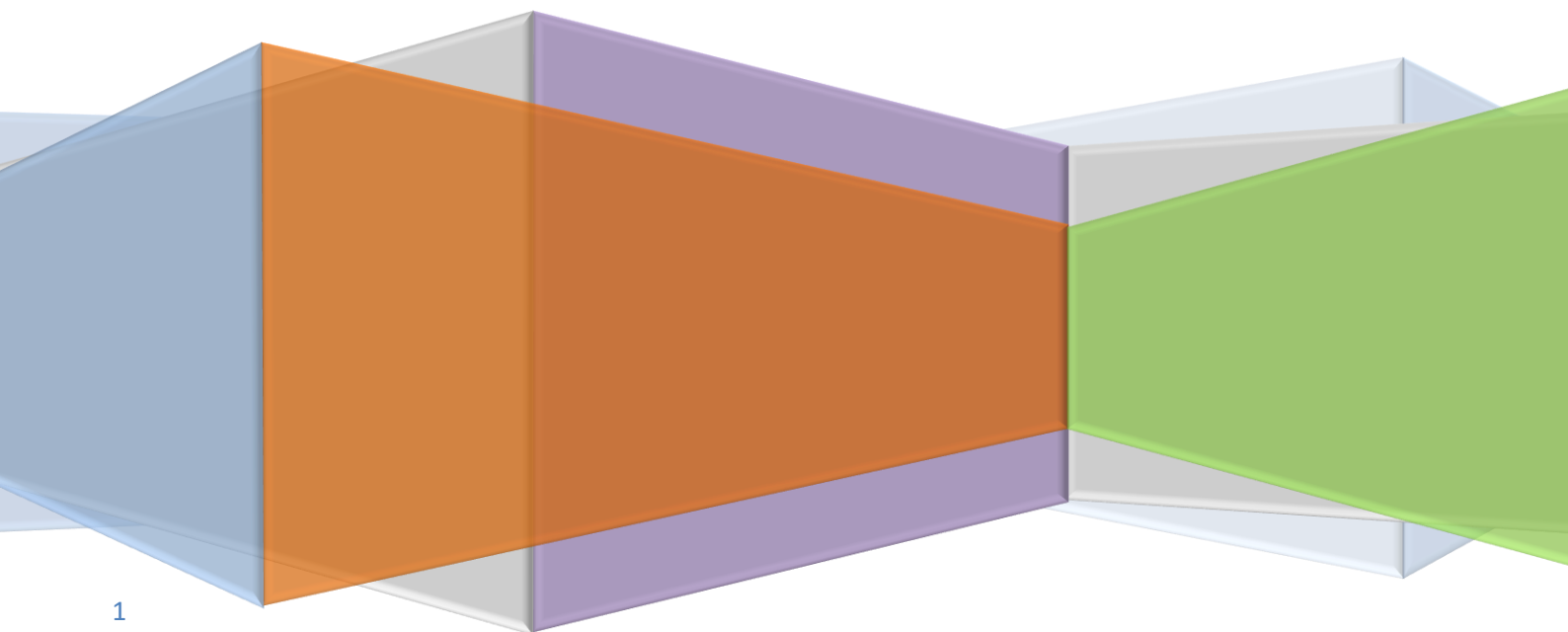




IO2. Sarcina 2.2

Lucrați lent, lucrați mai bine

**Trusa de instrumente pentru formare
MANAGEMENTUL TIMPULUI**



1



DENUMIREA INSTRUMENTULUI: Cercul influenței

ORGANIZATIA ȘI ȚARA: Growth Coop

Online Față în față

Prezentare generală (Ce voi învăța?):

Utilizând acest instrument veți putea reduce timpul în care mintea voastră se află în cercul preocupărilor și astfel vă veți putea concentra pe toate acele lucruri pentru care aveți spațiu de acțiune. Ne vom concentra energia pe acele activități care contribuie și au un impact pozitiv (în departamentul meu, colegi, organizație sau clienți)). Și asupra celor care mă ajută să progrez. Acest instrument va permite lucrătorilor să își concentreze energia și timpul asupra unor aspecte constructive și pozitive, realizând un management al timpului mai eficient și rezultate mai bune

Obiectiv (Pentru ce voi învăța acest lucru?):

Acest instrument va permite lucrătorilor să își concentreze energia pe aspecte constructive și pozitive, obținând o performanță mai bună și rezultate mai bune. Cu cât stați mai mult în cercul preocupărilor, cu atât veți aloca mai mult timp și energie gândindu-vă la situații în legătură cu care simțiți că nu puteți face NIMIC. Rezultat: mai multă frustrare, mai multă senzație că nu dețineți controlul și că sunteți copleșiți de situație. Cu cât petreceți mai mult timp în cercul vostru de influență, cu atât veți fi mai concentrați pe lucrurile asupra cărora puteți acționa, cu atât mai mult veți deține cheile pentru a influența situația și a merge către o soluție. Vă veți simți mai puternici în fața evenimentelor. Veți fi mai proactivi și mai directivi

Materiale: Markere, post-it-uri (diferite culori) tablă / Flipchart

Timp: 30min

Grupul țintă: Întreaga organizație și echipa, lucrătorii și angajații.

Instrucțiuni pentru facilitatori

Asigurați-vă că fiecare membru al grupului înțelege teoria de bază. Cel mai bun mod de a începe ar fi să explicați pe scurt ce sunt cercurile de influență și de preocupare și cum faptul de a fi concentrați pe unul sau celălalt din aceste cercuri ne influențează ritmul de lucru. Una dintre dificultățile utilizării acestui instrument este aceea că la prima vedere ne concentrăm atât de mult pe lucrurile asupra cărora nu avem control încât este dificil să vedem lucrurile care aparțin cercului de influență. Totuși, puteți utiliza diferite instrumente pentru a schimba focusul:

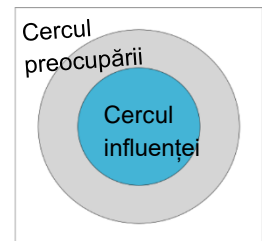


- ➔ Întrebați-vă pe voi înșivă ca și cum ați fi altcineva: Dacă situația i s-a întâmplat lui „cutare și cutare”, ce ar fi făcut el/ea diferit față de ce fac eu? Sigur el/ea ar fi abordat-o diferit, sau ar fi dat un răspuns diferit,... Indiferent ce poate face altcineva diferit, acest lucru se datorează faptului că POATE fi făcut diferit.
- ➔ Ei se pot gândi la cum ar putea face soluția să avanseze, chiar dacă nu se schimbă totul. Gândindu-vă la un prim pas, o mică acțiune diferită, ne concentrăm pe calea proactivității.

Sarcini și procedură

Pasul 1:

Asigurați-vă că toți membrii grupului înțeleg teoria de bază și cum o veți folosi în acest atelier de lucru. Desenați cercurile lui Covey pe o tablă sau pe un flipchart (*virtual dacă sunteți în mediul online*)



Cereți participanților să surprindă (pe post-it-uri, *virtuale sau fizice*)

- Lucrurile care afectează această echipă, într-un mod semnificativ, atât intern cât și extern

Lucrurile pot fi definite mai amplu aici – membrii pot include orice li se pare relevant. Câte un sigur lucru pe fiecare post-it. Și cât de multe lucruri la care se pot gândi în 5-10 minute.



Pasul 2:

Acum cereți grupului să plaseze post-it-urile pe cercuri, unul câte unul, stabilind dacă fiecare lucru este în cercul **influenței** sau în cercul **preocupării**. Restul grupului poate interveni cu opinii și sprijin la acest punct. Ar trebui să fie un efort de colaborare. Grupați-le pe cele care sunt identice sau similare. Eliminați dublurile.



Pasul 3:

Acum inițiați o discuție. Invitați grupul să se gândească și să discute despre următoarele întrebări:

- *Ce observații sau impresii am eu/avem noi atunci când ne uităm la cerurile noastre de influență?*





- *Ce acțiuni aș putea/am putea face pentru a afecta acele lucruri pe care eu/noi le POT/PUTEM influența?*
- *Cum ș putea/am putea face legătura cu acele lucruri din cerul nostru de preocupări asupra cărora avem puțină influență sau nu avem influență deloc?*
- *Cum mi-as putea/am putea reevalua prioritățile pe baza acestei reflecții?*

Surprindeți orice acțiuni care rezultă din această discuție într-un loc separat. Fiecare acțiune ar trebui să fie definită clar cum un termen limită și o persoană responsabilă.

Adaptarea la implementarea online

Desenați cercurile lui Covey (*virtual dacă sunteți în mediul online*) Utilizând și imaginând

Cereți participanților să surprindă (pe post-it-uri, *virtuale sau fizice*)

Conectarea cu abilitatea

Una dintre cele mai bune modalități de gestionare mai eficientă a timpului este să fim concentrați. Acest instrument ne ajută să facem acest lucru, să ne concentrăm pe cercul influenței și să reducem timpul pe care îl petrecem în cercul preocupărilor. Cu cât petreceți mai mult timp în cercul vostru de influență, cu atât veți fi mai concentrați pe lucrurile asupra cărora puteți acționa, cu atât mai mult veți deține cheile pentru a influența situația și a merge către o soluție.

Concluzie și evaluare

Concluzia este că acest instrument vă va ajuta pe dvs. și echipa dvs. să lucrați mai bine împreună, să fiți mai eficienți și să vă atingeți obiectivele. Unul dintre principalii dușmani ai unei bune gestionări a timpului este să nu știi să te concentrezi asupra sarcinii în cauză și aceasta este o altă cauză care accelerează ritmul de lucru.



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

