



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



KARTA PRACY NR 2

DO MODUŁ 2, warsztaty dla kobiet - zarządzanie sobą w czasie

Czas trwania: 100 minu

Materiały: kalendarz (ważne, aby jeden dzień zajmował 1 stronę) dla każdej z uczestniczek z wklejoną na pierwszej stronie, wydrukowaną macierzą Eisenhowera (do pobrania na stronie), długopisy, woda, plastikowe kubeczki, flipchart, pisaki, zegar aby odmierzać czas trwania ćwiczeń.

Organizacja przestrzeni: dowolnie ustawione stoliki, tak aby każda uczestniczka miała miejsce siedzące i dobrze widziała flipchart.

Metody pracy: praca indywidualna, ćwiczenia praktyczne, burza mózgów

Adresaci: mamy, maksymalnie 15 osób z powodów organizacyjnych.

Instrukcja przygotowania warsztatu:

1. Poinformuj osoby, do których adresowany jest warsztat co najmniej 2 tygodnie wcześniej o godzinie i miejscu warsztatu. Zapoznaj się z konspektem warsztatów.
2. Tydzień przed przeprowadzeniem warsztatu zapoznaj się z listą potrzebnych materiałów i zakup/wydrukuj/ pobierz potrzebne materiały. Sprawdź też stan wizualny sali w której odbędzie się warsztat (np. ilość dostępnych stolików, krzeseł- zorganizuj brakujące rzeczy)
3. Trzy dni przed warsztatem potwierdź obecność uczestników telefonicznie.
4. Dzień przed warsztatem sprawdź, czy wszystkie materiały są przygotowane, jeśli jeszcze czegoś brakuje- uzupełnij to. Jeśli masz możliwość przygotuj układ krzeseł i stolików również dzień przed szkoleniem. Jeśli takiej możliwości nie ma, zrób to w dniu szkolenia, jako pierwszą czynność po przybyciu na miejsce szkolenia.
5. W dniu szkolenia zadbaj o profesjonalny wygląd, bądź godzinę wcześniej w sali, aby rozłożyć materiały, przygotować wodę itp.

Instrukcja przeprowadzenia warsztatu:

1. Powitaj uczestników. Przedstaw się. Omów zasady panujące na warsztacie- tolerancja, szacunek dla innych rozmówców itp. Przypomnij, że podczas warsztatu można pić wodę. **(5 minut)**
2. Wykonaj ćwiczenie zapoznawcze. Każda z uczestniczek podaje swoje imię i w jednym zdaniu opowiada na co jej brakuje czasu, proś o konkretną czynność. **(15 minut)**
3. Zapytaj z czego wynika brak czasu na wykonanie wymienionych czynności- odpowiedzi zapisywane są na flipcharcie przez uczestniczki **(15 minut)**
4. Zapytaj jak radzą sobie z natłokiem obowiązków, z przykładami z flipchartu **(10 minut)**