



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



## KARTA PRACY NR 2

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

1. Podczas przerwy na stanowisku każdej uczestniczki rozłóż kalendarz i długopis.
2. Opowiedz o celu warsztatu i w jaki sposób uczestniczki będą mogły wykorzystać tę wiedzę w codziennym życiu (na bazie tego co powiedziały w poprzednim ćwiczeniu). **(5 minut)**
3. Poproś o otwarcie kalendarza na schemacie macierzy Eisenhowera, rozrysuj macierz na flipcharcie i opowiedz co powinno znaleźć się w każdym polu i dlaczego. Zapytaj o to czy wszystko jest jasne. Odpowiedz na pojawiające się pytania. **(10 minut)**
4. Poproś uczestniczki o wykonanie planu następnego dnia na kartce w kalendarzu. Przypomnij o tym, aby pamiętały o umieszczeniu tam czynności na którą brakuje im czasu. Czas przeznaczony na ćwiczenie to 10 minut- poinformuj o tym uczestniczki. Poproś 3 uczestniczki o przeczytanie planu dnia, omów każdy. **(20 minut)**
5. Poproś aby każda z kobiet, po kolei, powiedziała jaką wiedzę jej dzisiejszy warsztat, co zapamiętała- jest to forma podsumowania warsztatu **(10 minut)**
6. Wręcz ankietę z informacją zwrotną odnośnie warsztatu. (do pobrania z materiałami ze strony internetowej) Czas na wypełnienie ankiety to maksymalnie **5 minut**.  
**Zbierz ankiety. (5 minut)**
7. Podziękuj za aktywność na warsztatach. Pożegnaj uczestników. Posprzątaj pozostawione materiały.