



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 3- Organizacija vremena

Metoda 6 – Analiza vremenskog unosa

Modul 3 – Upravljanje vremenom

Metod 6. – Analiza vremenskog dnevnika

Fokus na meke veštine

Razvija samosvest i upravljanje sobom zasnovano na dokazima pretvaranjem pitanja “Gde mi je dan otišao?” u konkretne podatke. Jača kritičku refleksiju i disciplinu promene navika, pretvarajući sirove dnevnike u ciljne akcije.

Ishodi učenja

- Objasniti svrhu i strukturu vremenskog dnevnika (aktivnost, početak–kraj, kontekst, nivo energije).
- Zabeležiti najmanje tri uzastopna dana aktivnosti sa >90 % pokrivenosti i konzistentnom granularnošću.
- Klasifikovati unose u značajne kategorije (fokusirani rad, administracija, pauze, ometanja) i izračunati vremenske udele.
- Izvesti dve konkretne optimizacione akcije (npr. grupisanje imejla, blokiranje vremena za dubok rad) i kreirati metriku za praćenje napretka.

Ciljna grupa

Uzrast – preko 25 godina

Pol – svi polovi

Nivo obrazovanja – Srednje, VET ili visoko obrazovanje; visoko obrazovanje

Status (zaposleni/nezaposleni/u potrazi za poslom) – Zaposleni, nezaposleni ili oni koji aktivno traže posao

Ranjive grupe – NEET mladi, studenti prve generacije, odrasli iz ruralnih sredina ili sredina sa niskim primanjima, polaznici sa poteškoćama u pažnji

Opis metode

Analiza vremenskog dnevnika beleži detaljan dnevnik aktivnosti kroz više dana, označavajući svaki unos trajanjem, tipom i subjektivnom energijom. Polaznici zatim generišu podatke po kategorijama, vizualizuju raspodelu vremena i identifikuju nesklade između ciljeva i stvarnog angažovanja. Završni korak je ciljani plan prilagođavanja—eliminirate, automatizujete, grupišite ili premestite zadatke—uparen sa jednostavnom metrikom (npr. procenat sati dubokog rada) za praćenje napretka.

Uputstva za implementaciju

Vremenski okvir – Hibridni format tokom četiri dana – Dan 1: pokretanje 20 min; Dani 1–3: samostalno beleženje (kontinuirano); Dan 4: radionica analize 90 min

Broj učesnika – 4–20 polaznika (parovi ili trojke podstiču međusobne povratne informacije)

Potrebni materijali – Štampani ili digitalni šablon vremenskog dnevnika (granularnost 15 minuta), podsetnici na telefonu, markeri za bojenje, kalkulator / tabela, flipčart ili projektor za grupnu vizualizaciju



EARTHE

Prostor – Tiha prostorija (ili virtuelni prostor) za pokretanje i radionicu analize; beleženje se odvija individualno u svakodnevnim okruženjima

Implementacija u 5 koraka

Korak 1 – Pokretanje

Facilitator objašnjava svrhu, prikazuje popunjen primer dnevnika i dogovara pravila kodiranja (kategorija zadatka, početak–kraj, kontekst, energija). Polaznici postavljaju alarme na telefonu na svakih 60 minuta kao podsetnik i potpisuju obavezu “90 % pokrivenosti”.

Korak 2 – Beleženje u realnom vremenu

Tokom tri puna dana—uključujući jedan vikend ili period kasne smene—polaznici beleže svaku aktivnost u blokovima od 15 minuta, označavaju energiju (1–5) i beleže prekinde. Bez retroaktivnog rekonstruisanja: unosi moraju biti zapisani u roku od 30 minuta od događaja.

Korak 3 – Kategorizacija i vizualizacija

Na radionici, učesnici boje unose po četiri kategorije: Fokusirani rad, Administracija, Lična briga, Ometanja. Zbiraju minute po kategorijama i crtaju jednostavan stubasti grafikon ili pitu u tabeli ili na papiru.

Korak 4 – Analiza obrazaca i istraživanje uzroka

Parovi razmenjuju grafikone, uočavajući vrhove dubokog rada ili klastere ometanja. Korišćenjem metode “Pet zašto”, prate jedan negativni obrazac do korena (npr. notifikacije telefona → radoznalost → skretanje ka društvenim mrežama). Grupa pravi listu brzih rešenja (grupisanje imejla, blokovi bez telefona) na zajedničkoj tabli.

Korak 5 – Akcioni plan

Svaki polaznik bira dve optimizacione akcije, definiše metriku za 14 dana (npr. “≥3 h fokusa pre podne”) i postavlja podsetnik u kalendaru za ponovno pregledanje dnevnika. Prave snimak ekrana pre i posle za kasniju uporedbu.

Praktični saveti

Savet 1 – Automatizujte podsetnike. Satni signali sa telefona ili pametnog sata smanjuju zaboravljene unose i poboljšavaju tačnost podataka.

Savet 2 – Kategorije prvo neka budu široke. Previše oznaka stvara buku; kasnije konsolidovati ako obrasci nisu jasni.

Savet 3 – Pratite energiju, ne samo vreme. Zone niske energije često kriju skrivene gubitke produktivnosti; kombinovanje vremena i energije otkriva optimalne termine.

Pitanja za diskusiju

Pitanje 1 – Koji vas je blok aktivnosti najviše iznenadio kada ste videli stvarno vreme provedeno i zašto?

Pitanje 2 – Kako su nivoi energije bili usklađeni sa tipom zadatka – šta to sugeriše za planiranje dubokog rada?

Pitanje 3 – Koju jednu naviku ćete prvo testirati i kako ćete meriti njen uticaj tokom naredne dve nedelje?

Praktični opis

1. Šta je to
Analiza vremenskog dnevnika je samoprovera zasnovana na podacima: beležite svaku aktivnost u kratkim intervalima (npr. 15 minuta) tokom nekoliko dana, zatim obrađujete podatke da vidite gde stvarno odlaze sati i energija. Hladne činjenice zamenjuju nagađanja i otkrivaju skrivene gubitke ili optimalne periode fokusa.
2. 4-korak provera stvarnosti
3. Beleženje u realnom vremenu – zabeležite zadatak, početak/kraj, kontekst, energiju (1–5).
4. Kategorizacija i bojenje – grupišite unose (Duboki rad, Administracija, Pauze, Ometanja...).
5. Sabiranje i grafikon – pretvorite minute u procenat sa stubastim grafikom ili pitom.
6. Odlučivanje i praćenje – odaberite dve promene (grupisanje imejla, blokovi bez telefona), postavite metriku, pregledajte za 14 dana.
7. Zašto funkcioniše
 - Pretvara osećaj zauzetosti u akcione dokaze.
 - Ističe curenja niske vrednosti za eliminaciju ili automatizaciju.
 - Usklađuje periode maksimalne energije sa zadacima visokog uticaja.
 - Podstiče naviku kontinuiranog, kvantifikovanog unapređenja.
8. Brzi start
Petnaestominutni šablon dnevnika (papir ili aplikacija)
Satni podsetnik na telefonu
Markeri za kategorije
Jednostavna tabela ili kalkulator
9. Vizuelni elementi za uključivanje
 - Dnevni stubasti grafikon sa “fokus” i “skretanje” prugama
 - Pita grafikon sa raspodelom vremena po kategorijama
 - Ikona baterije za praćenje energije
 - Strelica sa “Trenutno” grafikona → “Optimizovano” nakon izmena

Zaključak: Prvo pratite, zatim prilagodite—jer ne možete popraviti ono što ne vidite.