



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 3 – Διαχείριση χρόνου

Μέθοδος – Ανάλυση καταγραφής χρόνου

Δραστηριότητες στην τάξη

Ενότητα 3 – Διαχείριση χρόνου

Δραστηριότητα στην τάξη 1 – Καταγραφή με χρωματικό ρολόι

Συναφής μέθοδος – Ανάλυση καταγραφής χρόνου

Ομάδα-στόχος

Ηλικία – Άνω των 25

Φύλο – Όλα τα φύλα

Επίπεδο εκπαίδευσης – Ανώτερη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ΕΕΚ) ή τριτοβάθμια εκπαίδευση, απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης

Κατάσταση – Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες – Νέοι ΕΕΑΚ, φοιτητές/τριες πρώτης γενιάς, ενήλικες από αγροτικές περιοχές ή με χαμηλό εισόδημα, εκπαιδευόμενοι/ες με δυσκολίες συγκέντρωσης

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι σε θέση να:

- Παρακολουθούν την ημέρα τους σε διαστήματα 15 λεπτών, καταγράφοντας τη βασική δραστηριότητα κάθε περιόδου για τουλάχιστον οκτώ ώρες που είναι ξύπνιοι.
- Ταξινομούν κάθε διάστημα σε τρεις απλούς κωδικούς αξίας (υψηλής αξίας / απαραίτητη υποστήριξη / χαμηλής αξίας) και να αποτυπώνουν το μοτίβο σε ένα διάγραμμα 24 ωρών σε μορφή ρολογιού.
- Εντοπίζουν τουλάχιστον μία επαναλαμβανόμενη «διαρροή χρόνου» και μία ζώνη μέγιστης παραγωγικότητας, αναλύοντας τα χρωματικά συμπλέγματα.
- Επιλέγουν μία συγκεκριμένη μικροαλλαγή (π.χ. μετακίνηση του ελέγχου των μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε περίοδο χαμηλής ενέργειας, θέσπιση ορίου 30 λεπτών για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης) και να ορίζουν έναν δείκτη παρακολούθησης για την πρόοδο της επόμενης εβδομάδας.

Διάρκεια

Μέρος Α – Καταγραφή (αυτόνομα): 8 ώρες μιας κανονικής ημέρας εργασίας ή μελέτης.

Μέρος Β – Εργαστήριο στην τάξη: 45 λεπτά

Υλικά και πόροι

Πρότυπο «Χρωματικό Ρολόι» – κυκλικό διάγραμμα Α3 χωρισμένο εκ των προτέρων σε 96 τμήματα (ένα για κάθε 15λεπτο).

Τρία χρωματιστά στυλό/μαρκαδόροι.

Απλό φύλλο καταγραφής χρόνου.

Χρονόμετρο τηλεφώνου.

Χαρτοπίνακας ή πίνακας τάξης.

Περιγραφή δραστηριότητας

Η «Καταγραφή με Χρωματικό Ρολόι» είναι μια οπτική άσκηση 24 ωρών που βοηθά τους ενήλικες να προσδιορίσουν πού ξοδεύουν τον χρόνο τους. Οι συμμετέχοντες/ουσες συλλέγουν πραγματικά δεδομένα και τα αποτυπώνουν με χρώμα σε ένα κυκλικό πρότυπο, επισημαίνοντας τις εργασίες υψηλής αξίας, την απαραίτητη υποστήριξη ή τις εργασίες χαμηλής αξίας. Αφού συγκρίνουν τα μοτίβα, επιλέγουν ένα κενό που πρέπει να καλύψουν ή ένα σημείο υψηλής παραγωγικότητας που πρέπει να διατηρήσουν και γράφουν τον δείκτη μέτρησης που θα ελέγξουν στην επόμενη συνεδρία. Η άσκηση συνδυάζει αυτοπαρακολούθηση, οπτικοποίηση δεδομένων, αναλυτική σκέψη και καθορισμό δεσμεύσεων, προσφέροντας μια προσωπική εικόνα για το πώς μπορούν να ανακτήσουν χαμένα λεπτά και να ανακατευθύνουν αποτελεσματικά την ενέργειά τους.

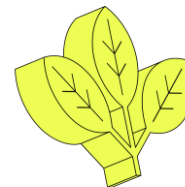
Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή:

Ο/Η συντονιστής/τρια δείχνει δύο μοντέλα «ρολογιών»: ένα σχεδόν ολοπράσινο και ένα με πολλές κόκκινες ζώνες. «Σε ποια μέρα νιώθετε ότι μπορείτε να κάνετε περισσότερα;» ρωτά. Οι συμμετέχοντες/ουσες αναγνωρίζουν ότι ο χρόνος –όπως και τα χρήματα– χάνεται σε μικρές ποσότητες που δύσκολα εντοπίζονται. Τους υπενθυμίζεται ότι η μέρα τους έχει ήδη καταγραφεί και σύντομα θα μπορούν να τη δουν οπτικά.

Βασική δραστηριότητα:

1. Χρωμάτισμα και μεταφορά



EARTHE

Οι συμμετέχοντες/ουσες αντιγράφουν και επικολλούν τις 15λεπτες καταχωρίσεις από το χθεσινό ημερολόγιο στο αντίστοιχο τμήμα του κενού ρολογιού. Τα τμήματα χρωματίζονται με πράσινο για σημαντική εργασία ή ξεκούραση, με κίτρινο για υποστηρικτικές δραστηριότητες και με κόκκινο για χρόνο χαμηλής αξίας ή καθαρά ψυχαγωγικές περιόδους.

2. Σύγκριση σε ζευγάρια

Οι εκπαιδευόμενοι/ες συγκρίνουν τα ρολόγια τους με τον/τη διπλανή τους και συζητούν τις ερωτήσεις της κάρτας:

- Πού εμφανίζονται τα κόκκινα τμήματα;
- Πότε υπάρχει πράσινη περίοδος που δεν διακόπτεται;
- Υπάρχει κίτρινη δραστηριότητα που θα μπορούσε να μετατραπεί σε πράσινη, ατομικά ή σε συνεργασία;

3. Προσδιορισμός μιας μικρής αλλαγής

Κάθε συμμετέχων/ουσα γράφει στο πίσω μέρος του ρολογιού μία μικρή αλλαγή, όπως «Έλεγχος email στις 16:00» ή «Όρθια στάση στις 14:30 για να αποφύγω το καμπούριασμα μετά το μεσημεριανό», μαζί με το μέτρο που θα παρακολουθήσει (π.χ. τον αριθμό των κόκκινων τμημάτων μετά τις 15:00).

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Μερικοί εθελοντές/τριες μοιράζονται την αλλαγή που επέλεξαν, ενώ ο/η συντονιστής/τρια συνδέει τα σχόλια με δεξιότητες όπως η αυτοπαρακολούθηση, ο αναστοχασμός βάσει δεδομένων και ο σχεδιασμός δράσης. Τα ρολόγια τοποθετούνται στον τοίχο για παρακολούθηση της προόδου, με τίτλο «Από κόκκινο σε πράσινο».

Μέθοδος αξιολόγησης

Ο/Η συντονιστής/ρια κάνει έναν γρήγορο έλεγχο για να διασφαλίσει ότι και τα 96 τμήματα έχουν χρωματιστεί, ενώ μια σύντομη συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων/ουσών επιβεβαιώνει την κατανόηση. Στη συνέχεια διαμορφώνεται μια δήλωση μικροαλλαγής, στην οποία προσδιορίζονται η συγκεκριμένη δράση, το χρονικό πλαίσιο και η μέτρηση, παρέχοντας σαφή στοιχεία πρακτικής μεταφοράς. Την επόμενη φορά, οι εκπαιδευόμενοι/ες αυτοαξιολογούν την πορεία της μέτρησης στην τάξη.



Συμβουλές προσαρμογής

Για να ενισχύσετε την αποτελεσματικότητα ενός εργαλείου μάθησης, μπορείτε να δοκιμάσετε μικρότερα χρονικά διαστήματα, διαδικτυακή παράδοση και διαφορετικές χρωματικές κωδικοποιήσεις. Σε ομάδες σε εργασιακό περιβάλλον, τα ρολόγια μπορούν να ανταλλάσσονται με τους διευθυντές, ώστε να ξεκινά διάλογος γύρω από τη διαχείριση του χρόνου. Αυτές οι παραλλαγές διατηρούν την παρακολούθηση σε πραγματικό χρόνο, την οπτική αποτύπωση με χρώματα και τη σύνδεση των δεδομένων με πρακτική δράση, ενώ επιτρέπουν προσαρμογή σε διαφορετικά περιβάλλοντα και ανάγκες των εκπαιδευόμενων.

Ενότητα 3 – Διαχείριση χρόνου

Δραστηριότητα στην τάξη 2 – Μαραθώνιος χαρτογράφησης ενέργειας

Συναφής μέθοδος – Ανάλυση καταγραφής χρόνου

Ομάδα-στόχος

Ηλικία – Άνω των 25

Φύλο – Όλα τα φύλα

Επίπεδο εκπαίδευσης – Ανώτερη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ΕΕΚ) ή τριτοβάθμια εκπαίδευση; απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης

Κατάσταση – Απασχολούμενοι, άνεργοι ή ενεργά αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες – Νέοι ΕΕΑΚ, φοιτητές/τριες πρώτης γενιάς, ενήλικες από αγροτικές περιοχές ή με χαμηλό εισόδημα, εκπαιδευόμενοι/ες με δυσκολίες συγκέντρωσης

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι σε θέση να:

- Μετατρέπουν τα δεδομένα τριών ημερών –καταγραφές χρόνου ανά 15 λεπτά και βαθμολογίες ενέργειας από 1 έως 5– σε έναν ενιαίο οπτικό χάρτη που δείχνει πότε εμφανίζονται η συγκέντρωση, η κόπωση και οι δραστηριότητες χαμηλής αξίας.
- Εντοπίζουν τουλάχιστον δύο «κορυφές ενέργειας» που δεν αξιοποιούνται επαρκώς και δύο «ζώνες ύφεσης» όπου χάνεται εργασία υψηλής αξίας.
- Συντάσσουν ένα αναθεωρημένο ημερήσιο πρόγραμμα που τοποθετεί τις εργασίες βαθιάς συγκέντρωσης στα παράθυρα αιχμής, μεταφέρει ρουτίνες ή παθητικές εργασίες στις ζώνες ύφεσης και ενσωματώνει τουλάχιστον ένα διάλειμμα αναζωογόνησης.
- Καθορίζουν έναν μετρήσιμο δείκτη (π.χ. «αριθμός περιόδων βαθιάς εργασίας που ξεκινούν πριν από τις 11:00») για έλεγχο μετά τον επανασχεδιασμό.



Διάρκεια

50 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάθε εκπαιδευόμενος/η χρειάζεται το συμπληρωμένο ημερολόγιο τριών ημερών (με βαθμολογίες ενέργειας δίπλα σε κάθε καταχώριση), ένα πρότυπο «χάρτη ενέργειας» A3 με 24 ωριαία διαστήματα στον άξονα Χ και έγχρωμες γραμμές ή ψηφιακά κελιά έτοιμα προς συμπλήρωση. Παρέχονται δύο μαρκαδόροι διαφορετικού χρώματος –ένας για τα χρονικά διαστήματα και ένας για τη γραμμή ενέργειας– καθώς και ένα φύλλο εργασίας με ωριαία διαστήματα για τον επανασχεδιασμό του προγράμματος. Ένας προβολέας ή ένα έντυπο παράδειγμα χάρτη βοηθά στην οπτικοποίηση του τελικού αποτελέσματος, ενώ ένα ορατό χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης κρατά τις φάσεις σύντομες. Η εργασία γίνεται σε ζευγάρια ή τριάδες, σε τραπέζια με αρκετό χώρο ώστε να απλωθεί το φύλλο A3.

Περιγραφή δραστηριότητας

Ο Μαραθώνιος Χαρτογράφησης Ενέργειας μετατρέπει τα ακατέργαστα αρχεία καταγραφής σε οπτικά δεδομένα, αποτυπώνοντας τα λεπτά σε έγχρωμες γραμμές και σχεδιάζοντας καμπύλες ενέργειας. Με αυτόν τον τρόπο διευκολύνει τον εντοπισμό μοτίβων και τον επανασχεδιασμό του προγράμματος για την επόμενη ημέρα. Η άσκηση συνδυάζει κατανόηση δεδομένων, προσωπικό αναστοχασμό και προληπτικό προγραμματισμό, καθιστώντας τη διαχείριση του χρόνου διαδικασία βασισμένη σε πραγματικά στοιχεία και όχι σε υποθέσεις.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια προβάλλει στην οθόνη δύο απλά γραφήματα. Το πρώτο δείχνει πράσινες «κορυφές» δημιουργικής εργασίας που ευθυγραμμίζονται με τα υψηλά επίπεδα ενέργειας των εκπαιδευόμενων. Το δεύτερο δείχνει γραφειακή εργασία τοποθετημένη στα ίδια υψηλά σημεία, με αποτέλεσμα η σημαντική εργασία να μετατίθεται σε περίοδο χαμηλής ενέργειας γύρω στις 14:30.

Ακολουθεί η ερώτηση: «Ποια εικόνα παράγει περισσότερη αξία στον ίδιο χρόνο;»

Οι εκπαιδευόμενοι/ες συνειδητοποιούν ότι έχουν ήδη τις απαραίτητες πληροφορίες για να αποκτήσουν μια εικόνα της σημερινής τους ημέρας.



Βασική δραστηριότητα:

Οι εκπαιδευόμενοι/ες ανοίγουν τα αρχεία τους από τις τελευταίες τρεις ημέρες. Κάθε 15λεπτη καταχώριση μεταφέρεται στο πρότυπο A3 με μια λεπτή γραμμή: πράσινη για εργασία υψηλής αξίας, κίτρινη για υποστηρικτικές δραστηριότητες και κόκκινη για χρόνο χαμηλής αξίας.

Με ένα λεπτό στυλό σημειώνουν το επίπεδο ενέργειας (1–5) πάνω από κάθε ωριαίο τμήμα και στη συνέχεια ενώνουν τις κουκκίδες δημιουργώντας μια «καμπύλη ενέργειας». Το αποτέλεσμα είναι ένα διάγραμμα με ράβδους και γραμμές που δείχνει πού ευθυγραμμίζονται ή συγκρούονται η δράση και η ενέργεια.

Σε ομάδες των τριών, παρατηρούν τα διαγράμματα και απαντούν μεγαλόφωνα στις ερωτήσεις: «Ποιες δύο ώρες έφτασαν πάνω από 4–5 ενέργειας αλλά δεν είχαν αρκετές πράσινες γραμμές;» και «Πού συναντήθηκαν η ενέργεια και το πράσινο χρώμα σε επίπεδο $\leq 2-5$;» Κάθε μέλος δίνει στον/στη δημιουργό του διαγράμματος μία ιδέα για μια αλλαγή που μπορεί να δοκιμάσει την επόμενη ημέρα.

Έπειτα, επιστρέφουν στα θρανία και σχεδιάζουν το πρόγραμμα της επόμενης ημέρας στο φύλλο ανασχεδιασμού: μετακινούν τις εργασίες βαθιάς συγκέντρωσης σε ώρες αιχμής, τοποθετούν τις εργασίες ρουτίνας σε ώρες ύφεσης και προσθέτουν ένα διάλειμμα αναζωογόνησης. Επιλέγουν έναν μόνο δείκτη μέτρησης για παρακολούθηση, όπως «δύο πράσινα τμήματα χωρίς διακοπή πριν το μεσημέρι».

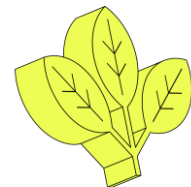
Στο τέλος, μοιράζονται τι τους προκάλεσε τη μεγαλύτερη έκπληξη και την αλλαγή που θέλουν να δοκιμάσουν. Με μια σύντομη ψηφοφορία με ανάταση χεριών, η ομάδα βλέπει ποιες αιχμές και ποιες υφέσεις εμφανίζονται πιο συχνά.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός:

Ο/Η συντονιστής/τρια συνδέει τα συμπεράσματα με βασικές ικανότητες: τη μετατροπή των ακατέργαστων δεδομένων χρόνου σε χρήσιμες πληροφορίες (αναστοχασμός βάσει δεδομένων), την αντιστοίχιση του τύπου εργασίας με το βιολογικό ρολόι (αυτορρύθμιση) και τη διαμόρφωση ενός μετρήσιμου πειράματος (σχεδιασμός δράσης). Οι εκπαιδευόμενοι/ες σημειώνουν την ημερομηνία κατά την οποία θα επανασχεδιάσουν το ρολόι τους για να ελέγξουν αν η μέτρηση έχει αλλάξει και την καταχωρούν στο ημερολόγιο της τάξης.

Μέθοδος αξιολόγησης

Ο/Η συντονιστής/τρια κάνει μια σύντομη περιήγηση στις ομάδες για να επιβεβαιώσει ότι όλα τα διαγράμματα περιλαμβάνουν χρωματιστές γραμμές και καμπύλες ενέργειας, δείχνοντας ότι η



EARTHE

ικανότητα χαρτογράφησης έχει κατακτηθεί. Στις συζητήσεις σε τριάδες, οι εκπαιδευόμενοι/ες εντοπίζουν τις αιχμές και τις πτώσεις στα επίπεδα ενέργειας, επανασχεδιάζουν τα φύλλα εργασίας ώστε να εμφανίζονται τα τμήματα βαθιάς εργασίας, οι ρουτίνες και οι καταγεγραμμένες μετρήσεις. Μια σύντομη ψηφοφορία συμπληρώνει τη διαδικασία, παρέχοντας δεδομένα αυτοαξιολόγησης και επιβεβαιώνοντας ότι η δεξιότητα χαρτογράφησης εφαρμόζεται στην πράξη.

Συμβουλές προσαρμογής

Αυτός ο Μαραθώνιος Χαρτογράφησης Ενέργειας βοηθά τους ενήλικες να μετατρέψουν την καταγραφή του χρόνου σε έναν οπτικό, πρακτικό χάρτη, ώστε να ευθυγραμμίζουν την προσπάθειά τους με τους φυσικούς ρυθμούς ενέργειας και να αξιοποιούν ώρες υψηλής αξίας. Η άσκηση βασίζεται στο ημερήσιο αρχείο καταγραφής και σε ένα πρότυπο μισής ημέρας, ενώ η ανάλυση και ο επανασχεδιασμός περιορίζονται σε μόλις 25 λεπτά.

Μπορεί να υλοποιηθεί και διαδικτυακά ή υβριδικά, με τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να μοιράζονται οθόνες σε μικρές ψηφιακές ομάδες για να συζητήσουν τα μοτίβα. Οι «ομάδες χρωμάτων» συγκεντρώνουν παρόμοια διαγράμματα και ένας/μία συντονιστής/τρια συνοψίζει τα επαναλαμβανόμενα θέματα σε έναν κεντρικό πίνακα.

Σε ομάδες με χαμηλότερο γραμματισμό ή μικτή γλωσσική σύνθεση, οι γραπτές ετικέτες μπορούν να αντικατασταθούν με εικονίδια, ώστε η άσκηση να παραμείνει προσβάσιμη και εύχρηστη για όλους.

Ενότητα 3 – Διαχείριση χρόνου

Δραστηριότητα στην τάξη 3 – Δημοπρασία κόστους απόσπασης της προσοχής

Συναφής μέθοδος – Ανάλυση καταγραφής χρόνου

Ομάδα-στόχος

Ηλικία – Άνω των 25

Φύλο – Όλα τα φύλα

Επίπεδο εκπαίδευσης – Ανώτερη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ΕΕΚ) ή τριτοβάθμια εκπαίδευση, απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης

Κατάσταση – Απασχολούμενοι, άνεργοι ή ενεργά αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες – Νέοι ΕΕΑΚ, φοιτητές/τριες πρώτης γενιάς, ενήλικες από αγροτικές περιοχές ή με χαμηλό εισόδημα, εκπαιδευόμενοι/ες με δυσκολίες συγκέντρωσης

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι σε θέση να:

- Υπολογίζουν τα συνολικά λεπτά που χάνονται από τους τρεις βασικούς προσωπικούς περισπασμούς, χρησιμοποιώντας το ημερολόγιο τριών ημερών, και να τα μετατρέπουν σε «δολάρια χρόνου»
- Συγκρίνουν το κόστος ευκαιρίας των διαφορετικών περισπασμών και να τους κατατάσσουν ανάλογα με τον αντίκτυπό τους στην καθημερινή παραγωγικότητα
- Αξιολογούν διάφορες στρατηγικές μετριασμού (όπως εφαρμογές αποκλεισμού, κουτί χωρίς τηλέφωνο, προγραμματισμένη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης) και να «επενδύουν» τα δολάρια χρόνου τους στη στρατηγική που θεωρούν πιο αποδοτική
- Δεσμεύονται σε μια δοκιμαστική περίοδο επτά ημερών για τη στρατηγική που επιλέχθηκε και να καθορίζουν έναν μετρήσιμο δείκτη επιτυχίας, όπως «ξεκλειδώματα τηλεφώνου κατά τη διάρκεια εργασίας ≤ 3».

Διάρκεια

35 λεπτά



Υλικά και πόροι

Οι εκπαιδευόμενοι/ες φέρνουν το ημερολόγιο τριών ημερών με τις στήλες περισπασμών. Διανέμεται ένα απλό φύλλο μετατροπής που αντιστοιχεί, για παράδειγμα, δέκα λεπτά σε ένα «δολάριο χρόνου». Προβάλλεται ή εκτυπώνεται ένα μενού με πέντε τεκμηριωμένες τακτικές μετριασμού, καθεμία με μια αρχική προσφορά (π.χ. αποκλεισμός εφαρμογών = 30 δολάρια, τεχνική Πομοντόρο = 20 δολάρια, αθόρυβη λειτουργία = 15 δολάρια, πινακίδα «Μην ενοχλείτε» στην πόρτα = 10 δολάρια, διάλειμμα αναπνοής = 5 δολάρια). Ως «νόμισμα προσφοράς» χρησιμοποιούνται μάρκες πόκερ, αυτοκόλλητες κουκκίδες ή ψηφιακά emoji. Ένα ορατό χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης κρατά τη δημοπρασία σε γρήγορο ρυθμό, ενώ ένα σύντομο έντυπο «συμβολαίου δέσμευσης» (όνομα, επιλεγμένη τακτική, ημερομηνία έναρξης, δείκτης μέτρησης) οριστικοποιεί τη συμφωνία.

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες χρησιμοποιούν μια σύντομη δημοπρασία για να μετατρέψουν τα χαμένα λεπτά σε «δολάρια χρόνου» και να εντοπίσουν πρακτικά εργαλεία αντιμετώπισης των περισπασμών. Οι προσφορές δείχνουν γρήγορα ποιοι περισπασμοί είναι οι πιο επιζήμιοι, με όσους διαθέτουν περισσότερα «χρήματα» να διεκδικούν εφαρμογές ή χρονόμετρα. Η άσκηση κάνει το κόστος ευκαιρίας ορατό, μετατρέποντας μια αόρατη απώλεια σε κάτι απτό. Το συμβόλαιο μετά τη δημοπρασία ενισχύει δεξιότητες όπως η ιεράρχηση βάσει δεδομένων, π υπολογισμός κόστους–οφέλους και η υπεύθυνη αλλαγή συνηθειών, κάνοντας την απώλεια χρόνου όχι μόνο ορατή αλλά και διαχειρίσιμη.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή:

Ο/Η συντονιστής/ρια προβάλλει μια διαφάνεια: «20 λεπτά την ημέρα στο κινητό = περίπου 2 εβδομάδες τον χρόνο». Οι εκπαιδευόμενοι/ες συνειδητοποιούν ότι τα λεπτά απόσπασης της προσοχής συσσωρεύονται και οδηγούν σε σημαντική απώλεια χρόνου.

Κανόνες δημοπρασίας: κάθε δέκα λεπτά που χάθηκαν από περισπασμούς μέσα στην εβδομάδα αντιστοιχούν σε ένα δολάριο χρόνου. Τα δολάρια μπορούν να «ξοδευτούν» μόνο σε εργαλεία που βοηθούν να σταματήσει αυτή η διαρροή.



Βασική δραστηριότητα:

Μέτρηση της διαρροής

- Για τρεις ημέρες, οι εκπαιδευόμενοι/ες υπολογίζουν το σύνολο των λεπτών που αφιέρωσαν στους τρεις πιο συχνούς περισπασμούς τους.
- Διαιρούν το άθροισμα δια του δέκα για να το μετατρέψουν σε «δολάρια χρόνου», τα οποία καταγράφουν σε μια κάρτα προσφοράς.

Προεπισκόπηση των επιλογών μετριασμού

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει πέντε επιλογές, καθεμία με μια αρχική προσφορά:

- 30 δολάρια για πρόγραμμα αποκλεισμού εφαρμογών
- 25 δολάρια για προγραμματισμένα χρονικά διαστήματα ελέγχου email
- 20 δολάρια για κουτί χωρίς τηλέφωνο
- 15 δολάρια για τεχνική Πομονόρο
- 10 δολάρια για διάλειμμα αναπνοής δύο λεπτών

Ζωντανή δημοπρασία

Ξεκινώντας από την πιο ακριβή τακτική, οι προσφορές αυξάνονται κατά 5 δολάρια. Κάθε εκπαιδευόμενος/η μπορεί να κερδίσει μόνο μία τεχνική. Μετά την απόκτησή της, τυχόν υπόλοιπα δολάρια χάνουν την αξία τους, αντικατοπτρίζοντας το πραγματικό κόστος των χαμένων λεπτών.

Υπογραφή συμβολαίου

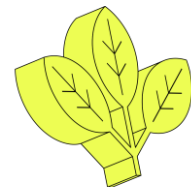
Οι νικητές δεσμεύονται: «Θα εφαρμόσω ____ από τις ΗΗ/ΜΜ, δείκτης επιτυχίας: ____ (π.χ. ≤3 ξεκλειδώματα τηλεφώνου ανά ώρα εργασίας)».

Όσοι δεν κερδίζουν επιλέγουν την τεχνική με το χαμηλότερο διαθέσιμο κόστος και δεσμεύονται αναλόγως.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός:

Γρήγορη ερώτηση: «Τι σας εξέπληξε σχετικά με το ποσό που διαθέσατε;» Ακολουθεί μια δεύτερη: «Πώς θα μετρήσετε την απόδοση της επένδυσής σας;» Ο/Η συντονιστής/τρια συνδέει τις απαντήσεις με βασικές δεξιότητες:

- Προτεραιοποίηση βάσει δεδομένων: ποσοτικοποίηση του κόστους των ασαφών περισπασμών.
- Υπολογισμός κόστους-οφέλους: αξιολόγηση της αξίας κάθε εργαλείου σε σχέση με την τιμή του.
- Ανάλυση ευθύνης: ανάγκη για γραπτές δεσμεύσεις και σαφείς μετρήσεις.



EARTHE

Οι καταγεγραμμένες δεσμεύσεις αναρτώνται σε πίνακα με τίτλο «Δολάρια χρόνου». Η ομάδα θα εξετάσει τις αποδόσεις στην επόμενη συνεδρία.

Μέθοδος αξιολόγησης

Ο/Η συντονιστής/τρια ελέγχει τους υπολογισμούς για να διασφαλίσει ότι οι μετατροπές έχουν γίνει σωστά, επιβεβαιώνοντας ότι οι εκπαιδευόμενοι/ες μπορούν να ποσοτικοποιούν τους περισπασμούς τους. Κάθε συμμετέχων/ουσα καταθέτει τουλάχιστον μία προσφορά, δείχνοντας ότι εφαρμόζει τον υπολογισμό κόστους–οφέλους. Μια υπογεγραμμένη σύμβαση, με ημερομηνία έναρξης και μετρήσιμο δείκτη, αποτυπώνει τη δέσμευση για τη δοκιμή της τακτικής που έχει επιλεγεί. Μια έρευνα παρακολούθησης μετά από μία εβδομάδα παρέχει ένδειξη αυτοαξιολόγησης και εφαρμογής στην πράξη.

Συμβουλές προσαρμογής

Σύντομη συνεδρία (20 λεπτά): τα συνολικά ποσά σε δολάρια χρόνου υπολογίζονται εκ των προτέρων, η δημοπρασία γίνεται σιωπηλά με «κλειστές προσφορές» σε χαρτί και αποφεύγονται οι ζωντανές συζητήσεις.

Διαδικτυακά/υβριδικά: χρησιμοποιείται ένα κοινόχρηστο Google Sheet για τις προσφορές, όπου οι εκπαιδευόμενοι/ες εισάγουν τα ποσά σε πραγματικό χρόνο. Ο υψηλότερος αριθμός κερδίζει και οι συμβάσεις υπογράφονται σε κοινόχρηστο ψηφιακό έντυπο.

Για ομάδες στον χώρο εργασίας, οι μέθοδοι μπορούν να προσαρμοστούν με εταιρικές λύσεις (π.χ. το πρόσθετο Slack–quiet hours), ενώ οι διευθυντές/τριες μπορούν να υποστηρίξουν τις νικητήριες προτάσεις με πόρους ή προϋπολογισμό, ενισχύοντας την υιοθέτηση των τακτικών.