

Ομαδική Συζήτηση Καθορισμένες ερωτήσεις

Ομάδα 1

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες πηγές απόσπασης για εσάς μέσα στην ημέρα;
Πότε εμφανίζονται;

Ομάδα 2

Πώς αισθάνεστε όταν συνειδητοποιείτε ότι σπαταλήσατε χρόνο ή αποσπαστήκατε;

Ομάδα 3

Έχετε δοκιμάσει κάποιες στρατηγικές για να διαχειριστείτε τις αποσπάσεις;
Λειτουργήσαν;

Ομάδα 4

Τι θα μπορούσατε να δοκιμάσετε από αύριο ώστε να προστατεύσετε καλύτερα τον χρόνο σας;

Προτεινόμενη διαδικασία:

- Κάθε ομάδα συζητά για 10–15 λεπτά.
- Ένας εκπρόσωπος ή όλα τα μέλη μοιράζονται τις ιδέες τους σε ολομέλεια.
- Ο εκπαιδευτής μπορεί να γράψει μια σύνοψη στον πίνακα ή σε χαρτί παρουσίασης (flipchart).