

Grupna rasprava

Dodijeljena pitanja

- **Grupa 1**
Koje su najveće distrakcije za vas tijekom dana?
Kada se pojavljuju?
- **Grupa 2**
Kako se osjećate kada shvatite da ste gubili vrijeme ili bili ometeni?
- **Grupa 3**
Jeste li pokušali koristiti neke strategije za upravljanje distrakcijama?
Jesu li djelovale?
- **Grupa 4**
Što biste mogli pokušati početi već sutra kako biste bolje zaštitili svoje vrijeme?

Predloženi postupak:

Svaka grupa raspravlja 10–15 minuta.

Glasnogovornik ili svi članovi dijele svoje ideje u plenarnoj sesiji.

Trener može napisati sažetak na ploču ili flipchart.