

GIOCO DI POSIZIONAMENTO –

Domande sulla gestione del tempo

“Quanto spesso...?”

Utilizzate queste domande per stimolare i partecipanti a riflettere sulle loro abitudini di gestione del tempo.

I partecipanti si posizionano nello spazio in base alla frequenza.

Domande:

- Iniziare qualcosa e poi passare immediatamente a qualcos'altro senza finirlo?
- Dire “sì” a troppe richieste anche se non hai tempo?
- Fare le cose all'ultimo minuto?
- Dimenticare qualcosa che dovevi fare?
- Sottovalutare il tempo necessario per fare qualcosa?
- Dimenticare di fare una pausa?
- Saltare un compito importante per fare qualcosa di più facile?
- Rimandare continuamente un impegno perché non ne hai voglia?
- Sentirti sopraffatto dalle cose da fare e non sapere da dove cominciare?
- Distrarti con notifiche o pensieri mentre lavori?