

Discuție în grup

Întrebare atribuită

Grupul 1

Care sunt cele mai mari distrageri pentru tine în timpul zilei?

Când apar acestea?

Grupul 2

Cum te simți când îți dai seama că ai pierdut timpul sau că ai fost distras?

Grupul 3

Ai încercat vreo strategie pentru a gestiona distragerile?

Au funcționat?

Grupul 4

Ce ai putea încerca începând de mâine pentru a-ți proteja mai bine timpul?

Procedura sugerată:

- Fiecare grup discută timp de 10-15 minute.
- Un purtător de cuvânt sau toți membrii împărtășesc ideile lor într-o sesiune plenară.
- Formatorul poate scrie un rezumat pe tablă sau pe flipchart.