

# ZARZĄDZANIE CZASEM 1

Zakres kompetencji

Zarządzanie czasem

Wprowadzenie  
/ rozgrzewka

- Przygotuj 100 cm wstążki, linijkę, nożyczki. ● **Zapytaj grupę ile średnio żyją ludzie.** Zazwyczaj jest około 70-75 lat. ● Odetnij 25 cm wstążki.
- **Zapytaj o średnią wieku w grupie.** Zazwyczaj około 25-30. ● Odetnij znowu 25 lat. ● **Powiedz: „Zostało nam 50 lat życia tak?”** Pewnie grupa się zgodzi.
- **“Otóż nie. W każdym roku są 52 niedziele. Jeśli pomnożymy to przez pozostałe 50 lat wyjdzie nam? 7,14 lat czyli odcinamy 7,14.”** ● Odetnij. „oraz kolejne 7,14 za soboty”. ● Odetnij.\*
- **“W roku mamy średnio 10 dni wolnych od pracy ze względu na święta. To daje nam kolejne 1,5 roku.”** ● Odetnij.
- **„Mamy również urlopy, chorobowe i na żądanie. To kolejne 40 dni w roku co pomnożone przez 50 lat daje nam kolejne 5cm.”** ● Odetnij.
- **„Zakładając, że śpimy średnio dziennie 8 godzin razy 365 dni razy 50 lat to prawie 17 lat na sen. Odcinamy kolejne 17 cm.”** ● Odetnij.
- **“Zakładamy również, że codzienny czas przeznaczony na posiłki to 2 godziny dziennie to około 4 lat w sumie.”** ● Odetnij kolejne 4cm.
- **“I jeszcze dodamy godzinę dziennie na przemieszczanie się w różne miejsca to kolejne 2 lata.”** ● Odetnij kolejne 2 cm.  
**„Na zrobienie tego co chcecie zrobić zostaje wam 6 lat. Co wy na to?”**

15 min

Rozwinięcie / teoria

Dyskusja

15 min

\*odcinamy dni wolne – takie jak soboty i niedziele oraz święta, bo są to dni, które z założenia przeznaczamy na odpoczynek. Ćwiczenie ma pokazać, ile czasu na odpoczynek znajdujemy w ciągu zwykłego dnia pracy.

Ćwiczenie

35 min

Wcześniej przygotuj już flip chart w wypisanych zadaniach i punktacją. Dzielimy grupę na 5-8 zespoły i mówimy im, że będą mieli 20 minut na zdobycie jak największej ilości punktów. Przypomnij im, że należy zachowywać zasady bezpieczeństwa. Dopiero wtedy odsłaniamy zadania i włączamy stoper. W trakcie notujemy punkty za wykonywane zadania. Po dziesięciu minutach zatrzymujemy działania i podliczamy punkty ale nie mówimy jeszcze kto wygrał.

---

## Zakończenie

Pytamy:

- „Jak zdecydowaliście które zadanie wybrać?”
- „Jaka była dynamika waszej grupy?”
- „Działaliście razem czy indywidualnie?”
- „Co mogłoby wam pomóc być bardziej efektywnymi?”
- „Co was zaskoczyło?”

Podaj zwycięzcę.

**25 min**

---

## Potrzebne materiały

1 metr wstążki,  
linijka,  
nożyczki,  
flip chart lub tablica,  
kartka do notowania wyników przez prowadzącego,  
lista zadań

---

# LISTA ZADAŃ

---

- 1 Obiegnijcie sale (5pkt)
- 2 Zróbcie coś do założenia dla prowadzącego zajęcia (10 punktów, 5 dodatkowo jeżeli przekonacie go żeby to założył)
- 3 Dowiedzcie się czegoś niezwykłego, niespotykanego o każdej osobie w grupie (5 pkt)
- 4 Zaśpiewajcie wspólnie piosenkę (15 punktów)
- 5 Zróbcie papierowy samolocik i rzućcie go tak aby przeleciał cały pokój (10pkt)
- 6 Niech każdy w Sali podpisze się na jednej kartce papieru (5pkt)
- 7 Policz ile zwierząt ma właściciele w grupie.
- 8 Nadaj każdemu w grupie pseudonim (5pkt)
- 9 Zrób wieżę z materiałów jakie posiada grupa (10pkt)
- 10 Zrób identyfikatory dla każdego w grupie (5pkt, bonus 5pkt jeśli użyjesz na nich pseudonimów)
- 11 Nazwij swoją grupę i wymyśl jej slogan (5pkt za nazwę, 5pkt za slogan)
- 12 Odtwórzcie odgłosy z amazońskiej puszczy (10pkt)
- 13 Zróbcie listę marzeń wszystkich członków grupy (15pkt)
- 14 Każdy z grupy musi wykonać serię piruetów z jednego końca sali na drugi (15pkt)
- 15 Każdy musi wykonać 5 pompek (10pkt)
- 16 Wszyscy muszą zdjąć buty i skarpetki (10pkt)

---

Więcej propozycji może dopisać sam prowadzący w zależności od znajomości grupy. Około 20 zadań wystarczy całkowicie.

# ZARZĄDZANIE CZASEM 2

Zakres kompetencji

Zarządzanie czasem

Wprowadzenie  
/ rozgrzewka

● Upewnij się, że wszystkie zegary są zakryte, zegarki zdjęte a komórki odłożone. ● Prosimy wszystkich aby usiedli wygodnie. ● Na dany znak zamykają oczy. ● Powiedz grupie, że prosisz ich aby otworzyli oczy, kiedy dokładnie 30 sekund od słowa start. ● Przygotuj stoper i powiedz start.

10 min

● W drugiej części wszyscy wstają już z otwartymi oczami i zadaniem jest usiąść, kiedy ich zdaniem minie 60 sekund.

Rozwinięcie / teoria

Refleksje:

10 min

**„Czy było w tym coś trudnego?”**

**„Czy łatwiej było w pierwszym czy w drugim ćwiczeniu?”**

**„Czy to jakoś zmienia wasze rozumienie czasu?”**

Ćwiczenie

Dzielimy grupę na 4-6 osobowe zespoły. Zadaniem każdego zespołu jest rozłożenie talii kart wg podanego im wzoru. Karty nie mogą się dotykać a odległości między nimi muszą być idealnie równe. Celem jest najszybsze ułożenie podanego wzoru i uzyskanie lepszego czasu niż pozostałe drużyny. Można korzystać, ze wszystkich zasobów dostępnych na Sali. Nie wolno ingerować w pracę innych grup. Na początku grupa ma 5 minut na ustalenie strategii i podanie w jakim czasie ma zamiar ukończyć zadanie. Po podaniu czasu przez wszystkie grupy prowadzący sygnalizuje start i odmierza czas oraz zapisuje wyniki poszczególnych grup. Robimy trzy rundy tego ćwiczenia. Po każdej rundzie talia jest dokładnie tasowana. Zadaniem zespołu jest poprawić swój czas w każdej kolejnej rundzie.

Refleksje z ćwiczenia:

25 min

+

10 min

refleksja

**„Co było najtrudniejsze?”**

**„Co pomogło w kolejnych rundach?”**

**„Jak zmieniała się wasza strategia w kolejnych rundach?”**

**„Czy wszyscy członkowie zespołu czuli się jednakowo włączeni?”**

**Jak wam się to udało?” ewentualnie „Dlaczego nie?”**

---

## Ćwiczenie

Podajemy każdemu kartkę i prosimy aby zakolorował tyle kwadratów ile godzin zabierają mu codzienne rutynowe czynności takich jak jedzenie, mycie, oglądanie TV, spanie, dojazdy, etc.

Potem podajemy drugą kartkę i znowu prosimy, aby zakolorował tyle kwadratów, ile godzin zabierają mu czynności w miejscu pracy/studiów nie związane z pracą/studium np. przerwy na kawę, rozmowy, osobiste telefony i maile, etc.

**25 min**

Podajemy trzecią kartkę i prosimy o przeniesienie wszystkich kwadratów wypełnionych na dwóch wcześniejszych na tę jedną. Pozostałe kwadraty wskazują efektywny czas na działanie.

---

## Zakończenie

Refleksje:

**„Co was zaskoczyło?”**

**„Czy chcielibyście coś zmienić?”**

**„Co można zmienić?”**

**10 min**

---

## Potrzebne materiały

Tyle talii kart oraz wzorów do ułożenia, ile grup.  
Wydruki arkuszy godzin po 3 dla każdego.

---

## CZYNNOŚCI RUTYNOWE

---




---

## CZYNNOŚCI W MIEJSCU PRACY/STUDIÓW

---


# KOMPILACJA

---




# ZARZĄDZANIE CZASEM 3

Zakres kompetencji

Radzenie sobie z marnotrawieniem czasu

Ćwiczenie

Zróbcie burzę mózgów jakiego na temat tzw. „morderców czasu” czyli wszystkiego, co powoduje, że marnujemy czas, który moglibyśmy przeznaczyć na coś użytecznego. Prowadzący zapisuje na tablicy propozycje jedna pod drugą.

20 min

+

10 min

+

**burza  
mózgów**

**głosowanie**

Za pomocą głosowania wybierzcie 5, które zdobędą najwięcej głosów. Proponuję przeprowadzić głosowanie za pomocą wszystkich kończyn tzn. ręk i nóg przez podniesienie. Zazwyczaj to podnosi energię w grupie.

40 min

+

20 min

=

**praca  
w grupach**

**prezentacje**

Na przygotowanych kopertach zapisujemy wybranych morderców czasu i wkładamy do środka 5 – 8 kart. Dzielimy grupę na pięć zespołów. Każdy zespół ma zadanie w czasie 3 minut napisać na jednej z kart wyciągniętych z koperty tyle propozycji radzenia sobie z mordercą czasu na tej kopercie ile tylko może wymyśleć.

Po trzech minutach wkładamy karty do kopert i przekazujemy kopertę kolejnej drużynie. Gra trwa tyle rund, ile kart jest w kopercie.

90 min

Na koniec grupa wyjmuje sugestie z koperty i tworzy ich listę, systematyzując je według uznania a potem prezentuje reszcie grupy.

Potrzebne materiały

Filip chart lub tablica,  
5 kopert,  
karty pasujące do kopert 40 sztuk



# PRACA W ZESPOLE 1

Zakres kompetencji

Delegowanie zadań

Wprowadzenie  
/ rozgrzewka

Bardzo głuchy telefon

40 min

- Dzielimy grupę na 5-6 osobowe zespoły. Jeden zespół wychodzi za drzwi.
- Reszta osób ustala hasło, najlepiej znane przysłowie z wieloma elementami np. „Baba z wozu, koniom lżej”, „Żeby kózka nie skakała, to by nóżki nie złamała”, „Lepszy wróbel w garści niż kanarek na dachu”, etc.
- Po ustaleniu wołamy pierwszą osobę z grupy za drzwiami i podajemy jej hasło. Potem wołamy kolejną osobę. Pierwsza musi przekazać drugiej przysłowie bez używania słów. Tylko za pomocą ruchów i gestów. Druga osoba obserwuje i stara się zrozumieć o jakie przysłowie chodzi lub chociaż zapamiętać ruchy ale też nic nie mówi. Po kilku pokazaniach pierwsza osoba siada a my prosimy kolejną z za drzwi. I teraz druga osoba próbuje jej przekazać przysłowie za pomocą gestów i ruchów jakie widziała. Ostatnia osoba próbuje zgadnąć przysłowie.
- Za drzwi wędruje kolejna grupa.
- W drugiej części wszyscy wstają już z otwartymi oczami i zadaniem jest usiąść, kiedy ich zdaniem minie 60 sekund.

Rozwinięcie / teoria

Refleksje:

10 min

**„Co było trudne w tej zabawie a co pomagało?”**

**„Jak to się ma do delegowania zadań waszym zdaniem?”**

**„Co jest trudne w delegowaniu zadań innym?”**

**„Jak sobie z tym radzicie?”**

Ćwiczenie

- 1 Dzielimy grupę na trójki. W każdej z nich będą trzy role: Delegujący, Praktykant, Obserwator. Każdy będzie miał okazję być każdym.
- 2 Delegujący wybiera jakąś czynność której szczególnie nie lubi robić w pracy lub na studiach. W końcu ma Praktykanta, któremu może ją zlecić.
- 3 Delegujący tłumaczy przez 3 minuty Praktykantowi na czym polega jego zadanie.

20 min

- 4 Obserwator wypełnia kartę obserwacyjną.
- 5 Obserwator odczytuje wyniki z karty obserwacyjnej.
- 6 Zamiana ról.

Zakończenie

Refleksje:

**„W której roli czuliście się najlepiej?”**

**„Czy łatwo jest wam delegować swoje obowiązki?”**

**„Co wam przeszkadza w proszeniu innych o pomoc?”**

**„Jakie macie rady z miejsca praktykanta?”**

10 min

Potrzebne  
materiały

Karta obserwacyjna dla każdego.

# KARTA OBSERWACYJNA

---

- 1** Czy delegujący wyjaśnił jak ważne jest to zadanie?  
TAK                      NIE
  
- 2** Czy delegujący wyjaśnił jak wykonać zadanie?  
TAK                      NIE
  
- 3** Czy delegujący upoważnił jakoś praktykanta do wykonania tego zadania?  
TAK                      NIE
  
- 4** Czy delegujący określił kiedy lub do kiedy ma być wykonane to zadanie?  
TAK                      NIE
  
- 5** Czy delegujący określił jak będzie można określić czy zadanie zostało wykonane?  
TAK                      NIE
  
- 6** Czy delegujący poprosił praktykanta aby podsumował, co ma do zrobienia?  
TAK                      NIE
  
- 7** Czy delegujący dał praktykantowi szansę na zadanie pytań?  
TAK                      NIE

## PRACA W ZESPOLE 2

Zakres kompetencji

Delegowanie zadań

Wprowadzenie  
/ rozgrzewka

- 1 Albo cała grupa albo grupę na 2 podgrupy.
- 2 Na każdą podgrupę potrzebna będzie jedna lina.
- 3 Każdy członek grupy chwyta jedną ręką za linę.
- 4 Nie wolno puścić liny a zadanie to zawiązanie prostego węzła na jej środku.

Uwaga: pomimo prostoty zadania często się nie udaje. Można wtedy zredukować liczbę osób aż do dwóch a potem znowu dodawać kolejne.

30 min

- 5 Drugie zadanie polega na tym. Że cztery osoby z zawiązanymi oczami próbują ułożyć z liny kwadrat.

Rozwinięcie / teoria

Refleksje:  
Jeśli się udało, pytamy:

15 min

**„Jak to zrobiliście?”**

**„Co było najtrudniejsze?”**

**„Co pomogło?”**

**„Jak to się przekłada na życie?”**

Ćwiczenie

10 min

wyjaśnienie

+

15 min

wykonanie

=

25 min

- 1 Dzielimy grupę na 4-5 osobowe zespoły. Każdy wyznacza swojego lidera.  
  
Zabieramy liderów za drzwi, każdemu wręczamy 4 kwadratowe arkusze papieru i informujemy, że zadaniem jego drużyny będzie wykonanie 40 papierowych łódeczek. W tym miejscu należy pokazać, jak się robi taką łódeczkę (patrz schemat poniżej). Wszystkie mają być jednego rozmiaru i muszą stać. Zarówno ilość jak i jakość jest jednakowo ważna.
- 2
- 3 Czas na wykonanie to 15 minut od momentu kiedy wrócą do swojej grupy.

## Zakończenie

Po skończonej pracy zadajemy pytania:

- 1 Czy lider jasno określił cele członkom zespołu?**
- 2 Czy jasne było kto i co ma robić?**
- 3 Czy członkowie zespołu czuli się przytłoczeni zadaniem czy rozumieli co jest ważne?**
- 4 Na czym było skupienie? Na celu czy jakości? Na czymś innym?**
- 5 Czy członkowie zespołu prosili o wyjaśnienia? Czy je otrzymali?**
- 6 Czy powstał jakiś plan?**
- 7 Jakie są odniesienia tego ćwiczenia do rzeczywistości?**

20 min

## Potrzebne materiały

Jedna lub dwa kawałki grubszej linki długości ok 5 metrów każda.  
Osiem zasłonek na oczy lub chust lub szalików.