



WP3 – INTERAKTIVNA INFOGRAFIKA ZA VJEŠTINE UPRAVLJANJA KARIJEROM

Predlošci

CALL FOR ACTION

TEMATSKO PODRUČJE

Upravljanje vremenom

NAZIV AKTIVNOSTI

Planirajte svoj dan prema svom dnevnom ritmu

VRSTA IZVORA

Aktivnost samopomoći



TRAJANJE AKTIVNOSTI (U MINUTAMA)

30 minuta vođenja dnevnika na temelju osobnog iskustva

ISHOD UČENJA

Naučite koristiti alat za upravljanje vremenom kako biste učinkovitije planirali svoje osobno i profesionalno vrijeme.

CILJ AKTIVNOSTI

Cilj ove aktivnosti je voditi vas u poboljšanju vaših sposobnosti upravljanja vremenom uzimajući u obzir vaš osobni cirkadijalni ritam. Steći ćete vještinu analiziranja svog dana i korištenja prikupljenih informacija za učinkovitije planiranje zadataka.

MATERIJALI POTREBNI ZA AKTIVNOST

- Časopis
- Olovka

UPUTE KORAK PO KORAK

Korak 1: Istražite temu cirkadijalnog ritma:

Svatko od nas radi prema osobnom cirkadijalnom ritmu, u biti prema rasporedu zadataka našeg tijela. Kako bismo optimizirali naše dnevno radno vrijeme, korisno je planirati osnovne aktivnosti u skladu s ovim ritmom i, kada je moguće, odabrati karijeru koja je u skladu s njim. Možda ste čuli kako ljudi govore: “Nisam baš jutarnji tip”, što ukazuje na to da poslovi koji zahtijevaju rano ustajanje, poput poštara ili pekara, možda nisu najbolji ako se ne prilagode navike. Kako biste stekli dublje razumijevanje cirkadijalnog ritma i prilagodili njegovu upotrebu, dodatne informacije o toj temi mogu se pronaći u sljedećim člancima.

- [Trikovi za cirkadijalni ritam za povećanje vaše produktivnosti](#)
- [Usklađivanje vašeg biološkog sata s rasporedom](#)

Korak 2: Analizirajte svoju osobnu rutinu kako biste odredili svoj cirkadijalni ritam:

Kao što je vaše istraživanje otkrilo, svatko od nas ima jedinstvene načine strukturiranja svog dana, uključujući kada spavamo, jedemo i vježbamo. Ovi čimbenici značajno utječu na to kako organiziramo svoje dnevne, tjedne i mjesečne zadatke u osobnoj i profesionalnoj sferi. Za ovu aktivnost dokumentirajte svoje osobne ritmove na temelju prosječnog dana. Počnite s vremenom kada se probudite, doručkujete, započnete s prvim zadatkom i nastavite s tim na bazi svakog sata.

Korak 3: Odraziti se o tome kako se osjećate tijekom svake aktivnosti koju ste prethodno zapisali:

Sada kada ste smislili okvirni dnevni plan koji uključuje glavne aktivnosti i zadatke dana. Sljedeća stvar je da zabilježite kako se osjećate o svakoj aktivnosti. Kao vodič možete koristiti sljedeće pojmove:

- ‘na 70%’

- ‘tempomat’
- ‘rastresen’
- ‘gladan’
- ‘u plamenu’
- ‘usporavanje’
- ‘umoran’
- ‘vibrantan

Korak 4: Analizirati i utvrditi kada ste najproduktivniji i prema tome rasporedite svoj dan:

Nakon prikupljanja ovih informacija, trebali biste bolje razumjeti svoje prirodne razine energije. Kada to učinite, moći ćete zakazati prave aktivnosti u pravo vrijeme. Na kraju ćete moći učiniti više u manje vremena.

Korak 5: Napravite svoj plan upravljanja vremenom

Sada kada ste analizirali kako najbolje organizirati svoje vrijeme, razvijte svoju dnevnu rutinu na temelju onoga što vam najbolje odgovara. Prilagodite ovu rutinu svom svakodnevnom načinu života kako biste bolje upravljali svojim vremenom.

DIGITALNA SOBA ZA BIJEG/DIGITAL ESCAPE ROOM

[Učinkovito upravljanje vremenom poveznica](#)





Lotus

Resilience in VET Education



**Sufinancira
Europska unija**

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih. Broj projekta: 2022-2-IE01-KA220-VET-000099488