

Instrukcja do kart pracy

Karty pracy przeznaczone dla uczniów szkół ponadpodstawowych

Rozwijane umiejętności:

- ▶ poznanie swoich słabych i mocnych stron oraz szans i zagrożeń w odniesieniu do zarządzania czasem własnym,
- ▶ poszukiwanie sposobów na wzmocnienie mocnych stron i osłabianie słabych,
- ▶ rozpoznawanie możliwości związanych z wykorzystaniem szans,
- ▶ przewidywanie negatywnych skutków lekceważenia zagrożeń.

Do uzupełnienia kart pracy potrzebne będą:

- ▶ długopis, ołówek.

Zestaw zawiera materiały informacyjne na temat analizy SWOT zarządzania czasem własnym oraz 2 karty pracy. Pierwsze zadanie służy przeprowadzeniu analizy SWOT w celu określenia mocnych i słabych stron, szans i zagrożeń w odniesieniu do zarządzania czasem. Zadanie drugie pozwoli Ci określić swój poziom zadowolenia w poszczególnych, ważnych dla Ciebie obszarach życia.

Ważne jest, aby:

- ▶ aby rozwiązywać zadania zgodnie z samym sobą, tu nie ma poprawnych oraz błędnych odpowiedzi,
- ▶ nie zastanawiać się zbyt długo nad odpowiedziami, lepiej zapisywać pierwsze myśli i rejestrować pierwsze odczucia.

Zarządzanie czasem. Analiza SWOT

Zanim rozpoczniesz pracę nad zmianą swoich nawyków związanych z wykorzystywaniem czasu, musisz zastanowić się nad tym, co faktycznie zmienić, a które przyzwyczajenia są pozytywne i sprawiają, że lepiej zarządzasz swoim czasem.

Do refleksji nad czasem wykorzystaj analizę SWOT.

Analiza SWOT

Analiza SWOT to technika wykorzystywana w celu porządkowania i analizowania informacji. Nazwa stanowi akronim od angielskich słów, będących jednocześnie nazwami czterech elementów składowych analizy:

- ▶ **strengths** mocne strony, czyli cechy, przyzwyczajenia, umiejętności przynoszące korzyści,
- ▶ **weaknesses** słabe strony, czyli cechy lub przyzwyczajenia utrudniające efektywną pracę,
- ▶ **opportunities** szanse, czyli czynniki zewnętrzne, które możesz wykorzystać, aby zwiększyć swoją efektywność,
- ▶ **threats** zagrożenia, czyli czynniki zewnętrzne, które utrudniają Ci realizację zadań lub wpływają na obniżenie jakości rezultatów pracy.

Analiza SWOT polega na stworzeniu macierzy

mocne strony	słabe strony
<ul style="list-style-type: none">▶ punktualność▶ świadomość celu▶ umiejętność określania priorytetów▶ dobra pamięć	<ul style="list-style-type: none">▶ niekonsekwencja▶ niecierpliwość▶ brak regularności▶ prokrastynację
szanse	zagrożenia
<ul style="list-style-type: none">▶ brak dodatkowych obowiązków▶ dobre warunki pracy, dostęp do przydatnych narzędzi▶ dużo czasu wolnego	<ul style="list-style-type: none">▶ brak zewnętrznej kontroli▶ brak konkretnego terminu wykonania zadania, świadomość, że jest odległy▶ brak pomocy innych osób

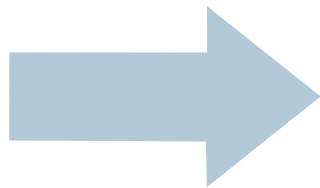
Zarządzanie czasem. Analiza SWOT

Samo wypisanie w macierzy mocnych i słabych stron oraz szans i zagrożeń nie przełoży się jeszcze na zmianę przyczajeń. Kluczowe zastanowienie się nad dwiema kwestiami.

1. W jaki sposób mogę wzmocnić swoje mocne strony osłabiając przy tym słabe?
2. W jaki sposób mogę wyeliminować zagrożenia dzięki wykorzystaniu szans?
3. Jak dzięki mocnym stronom mogę wykorzystać szanse?
4. W jaki sposób słabe strony mogą wzmocnić zagrożenia?

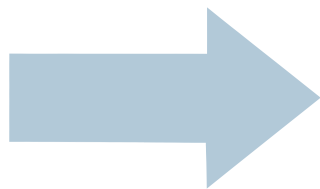
Punktualność i świadomość celu:

wyznaczam cel i dzielę dążenie do jego osiągnięcia na części, zadania realizuje etapami, realizację każdego etapu rozpoczynam o wcześniej ustalonej porze.



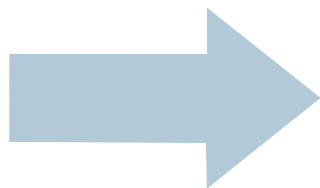
Niecierpliwość: jeżeli realizacja zadania będzie podzielona na etapy, nie zdążę zniecierpliwic się realizacją całości. **Brak regularności:** pracuję nad jednym zadaniem, aż do osiągnięcia efektu końcowego.

Dużo wolnego czasu: planuję pracę tak, aby rozkład dnia uwzględniał także rozrywkę i odpoczynek.



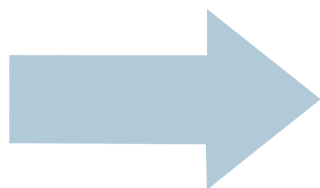
Brak konkretnego terminu: postępuję zgodnie z planem, skończę realizację zadania w terminie, który sam sobie wyznaczę.

Dobra pamięć: z dużą łatwością zapamiętuję nowe informacje.



Dużo wolnego czasu: jestem w stanie opanować stosunkowo dużo materiału.

Niecierpliwość, niekonsekwencja, prokrastynacja: zazwyczaj kończę zadania na ostatnią chwilę lub po terminie.



Brak konkretnego terminu: nagłe poinformowanie o terminie, w którym muszę wykonać zadanie może zostać wyznaczony nagle i nie zdążę zakończyć zadania.

Zarządzanie czasem. Analiza SWOT

Wpisz do macierzy swoje mocne i słabe strony oraz szanse i zagrożenia dotyczące różnych aspektów zarządzania czasem.

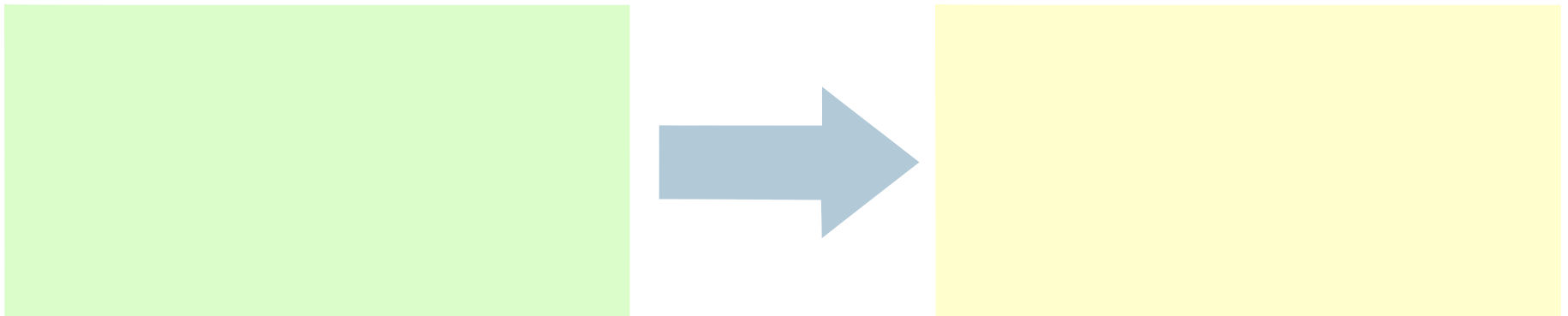
Analiza SWOT

mocne strony	słabe strony
szanse	zagrożenia

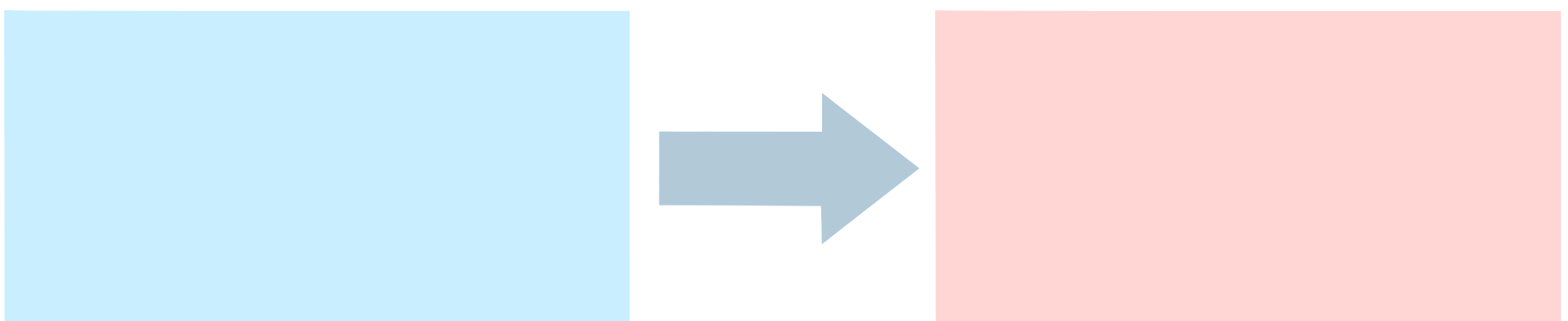
Zarządzanie czasem. Analiza SWOT

Wypełnij schematy odpowiadając na pytania.

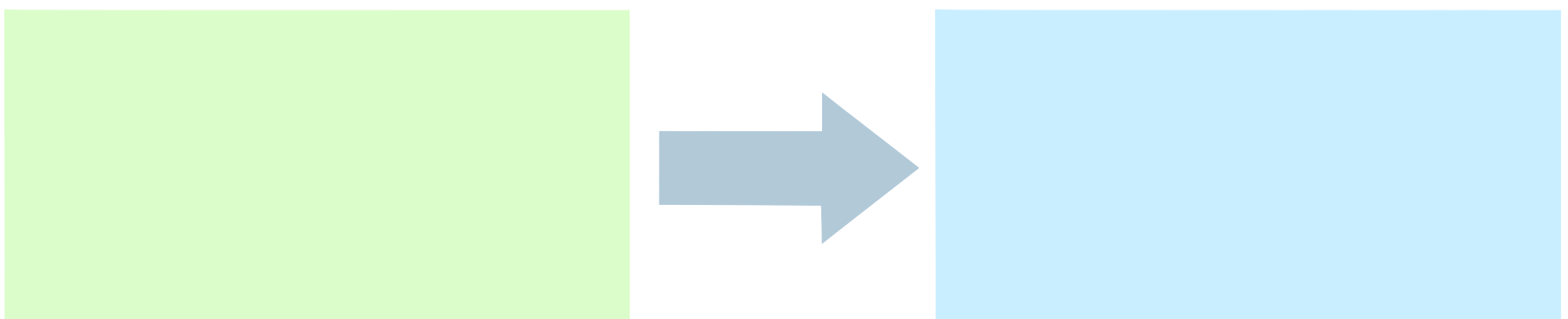
1. W jaki sposób mogę wzmocnić swoje mocne strony osłabiając przy tym słabe?



2. W jaki sposób mogę wyeliminować zagrożenia dzięki wykorzystaniu szans?



3. Jak dzięki mocnym stronom mogę wykorzystać szanse?



4. W jaki sposób słabe strony mogą wzmocnić zagrożenia

