

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4.4.1

**Εργασία1: Αναγνωρίστε σημαντικές και επείγουσες δραστηριότητες**

Το ακόλουθο εργαλείο είναι ένα εργαλείο διαχείρισης χρόνου που κατηγοριοποιεί τις δραστηριότητες ανάλογα με τη σημασία και το πόσο επείγουσες είναι

	Επείγον	Όχι επείγον
Σημαντικό	Κρίση Έργα με προθεσμίες Πιεστικά προβλήματα Εισηγήσεις για συνάντηση	Δραστηριότητες προετοιμασίας Δραστηριότητες πρόληψης Δραστηριότητες προγραμματισμού Κτίσιμο σχέσεων Ψυχαγωγία Ενδυνάμωση
Όχι σημαντικό	Επισκέπτες Τηλεφωνήματα Μερική αλληλογραφία Μερικές συναντήσεις Κοινωνικές δραστηριότητες πχ γάμοι κλπ	Λεπτομέρειες Άχρηστη αλληλογραφία Γενικό χάσιμο χρόνου Δραστηριότητες απόδρασης π.χ. πάω τουαλέτα ή κάνω καφέ

Σκεφτείτε τις δραστηριότητες που κάνετε καθημερινά ως σύμβουλος απασχόλησης. Σκεφτείτε την χτεσινή μέρα, για παράδειγμα και σκεφτείτε τι κάνατε (είναι ακόμα καλύτερο να καταγράφετε όλες τις δραστηριότητές μιας μέρας δηλαδή να κρατάτε ένα αρχείο καταγραφής) και προσπαθήστε να ταξινομήσετε αυτές τις δραστηριότητες σε σημαντικές και επείγουσες. Χρησιμοποιήστε τον πίνακα πιο κάτω για να τις γράψετε.

	Επείγον	Όχι επείγον
Σημαντικό	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
Όχι σημαντικό	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.