

Ημέρα υπευθυνότητας 3 • Προσωπική σύνδεση

Ορισμός RAK: Υπευθυνότητα είναι να είσαι αξιόπιστος να κάνεις τα πράγματα που αναμένονται ή απαιτούνται από σένα.

Σε αυτό το μάθημα οι μαθητές θα εξετάσουν την ευθύνη μέσα από το πρίσμα του κάτι που όλοι παλεύουμε, της αναβλητικότητας.

Εβδομαδιαίοι Στόχοι

Οι μαθητές θα:

- ☐ Αναλύστε τόσο προσωπικές όσο και εταιρικές ευθύνες.
- ☐ Αξιολογήστε την κοινότητά τους μέσα από το πρίσμα της ευθύνης.

Πόροι / Υλικά

- ☐ **BINTEO:** Μέσα στο μυαλό ενός κύριου αναβλητικού | Τιμ Ούρμπαν

Σκεφτείτε / Αξιολογήστε

Παραδοτέα:

- ☐ Πόντοι καθημερινής συμμετοχής
- ☐ **Καταχώριση ημερολογίου ευθύνης:** Τι είναι κάτι που σαμποτάρει τον χρόνο μου και με κάνει να θέλω να χρονοτριβώ; Τι μπορώ να κάνω για να προετοιμάσω τον εαυτό μου για επιτυχία όταν πρόκειται να κάνω πράγματα που δεν θέλω πραγματικά να κάνω;

Μερίδιο

Αρχές συζήτησης:

Αναβλητικότητα είναι όταν αναβάλλουμε να κάνουμε πράγματα που απαιτούνται ή αναμένουμε από εμάς.

- Σας είναι εύκολο να ακολουθήσετε τα πράγματα που αναμένονται ή απαιτούνται από εσάς ή θεωρείτε ότι τα αναβάλλετε;
- Τι συμβαίνει όταν αναβάλλουμε;
- Γιατί πιστεύετε ότι οι άνθρωποι αναβάλλουν όταν ξέρουν ότι έχουν πράγματα να κάνουν;



Εμπνέω

Παρακολουθώ: Μέσα στο μυαλό ενός κύριου αναβλητικού | Τιμ Ούρμπαν



Συζήτηση μεγάλης ομάδας:

- Πώς πιστεύετε για την αναλογία του ομιλητή; Έχετε βιώσει τον «πίθηκο της στιγμιαίας ικανοποίησης» ή το «τέρας πανικού» στο παρελθόν;

Εξουσιοδοτώ

Οδηγήστε τους μαθητές σε στρατηγικές που μπορούν να τους βοηθήσουν να διαχειρίζονται καλύτερα τον χρόνο τους. Προσκαλέστε τους μαθητές να μοιραστούν τι κάνουν για να διαχειριστούν τον χρόνο και το πρόγραμμά τους. Στη συνέχεια, προσθέστε αυτά στη λίστα:



- [Η τεχνική Pomodoro](#)
- [Δοκιμάστε εφαρμογές που βοηθούν στην παρακολούθηση της παραγωγικότητας, όπως 30/30](#)
- [Πραγματοποιήστε έλεγχο χρόνου για να δείτε πού πηγαίνει πραγματικά ο χρόνος σας](#)
- [Δημιουργήστε ένα κουτί Eisenhower για να σας βοηθήσει να ιεραρχήσετε τις δραστηριότητές σας](#)

Ζητήστε από τους μαθητές να εξασκηθούν **ένα** από αυτές τις στρατηγικές για την επόμενη εβδομάδα και αναφέρετε τα αποτελέσματά τους.