

**ΑΓΚΑΛΙΆΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΉ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΌ ΔΕΛΤΊΟ**

**ΑΝΆΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΉΤΩΝ ΔΙΑΧΕΊΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΧΡΌΝΟΥ ΚΑΙ ΟΡΓΆΝΩΣΗΣ**

**ΑΣΚΉΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΎ**

Η ικανότητα να διαχειρίζεστε με επιτυχία τον χρόνο σας είναι μια ανεκτίμητη δεξιότητα που ωφελεί τόσο εσάς όσο και τον εργοδότη σας. Στο χέρι σας είναι να παραμείνετε συγκεντρωμένοι στην εργασία σας και να διασφαλίσετε ότι θα ολοκληρώσετε όλα όσα σας ανατίθενται.

Ο αυτοστοχασμός σχετικά με τις δεξιότητες διαχείρισης χρόνου και οργάνωσης μπορεί να δείξει αν χρειάζεται να αναπτύξετε τις δεξιότητες αυτές.

# FACTS

# Ο αυτοστοχασμός είναι πολύ σημαντικός για την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης χρόνου και οργάνωσης

1. Υποδείξτε ποια δήλωση είναι σωστή και ποια λάθος.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Δήλωση | R | W |
| 1. Η διαχείριση του χρόνου είναι μια καλή δύσκολη δεξιότητα.
 |  | X |
| 1. Η διαχείριση του χρόνου είναι η υπ' αριθμόν ένα δεξιότητα που απαιτείται για την αποτελεσματική εργασία από απόσταση.
 | X |  |
| 1. Μείνετε με τις πιτζάμες σας ενώ εργάζεστε από το σπίτι.
 |  | X |
| 1. Οι απομακρυσμένες θέσεις εργασίας μπορούν να προσφέρουν μεγάλη ευελιξία.
 | X |  |
| Για να οργανώσετε την εργασία σας, είναι καλό εσείς και η ομάδα σας να έχετε ένα σαφές σχέδιο εργασιών, | X |  |

1. Βρείτε τη δήλωση που δεν υποδηλώνει ορθή πρακτική

στην αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου.

|  |
| --- |
| Λάβετε υποστήριξη με μια λίστα εργασιών |
| 1. Μην παρακολουθείτε το χρόνο σας
 |
| 1. Προγραμματίστε το χρόνο σας.
 |
| 1. Αποκλείστε τους περισπασμούς σας
 |
| 1. Διαχείριση των προθεσμιών
 |

1. Βρείτε τι δεν υποστηρίζει τις δεξιότητες οργάνωσης.

|  |
| --- |
| 1. Αποσπάσεις της προσοχής στο σπίτι.
 |
| 1. Η πειθαρχία και η νοοτροπία είναι καλές δεξιότητες οργάνωσης.
 |
| 1. Να έχετε ένα σχέδιο εργασίας.
 |
| 1. Να είστε προετοιμασμένοι για προκλήσεις.
 |
| 1. Δεν μπορεί να ακολουθήσει τις προθεσμίες.
 |

*"Τα κακά νέα είναι ότι ο χρόνος περνάει γρήγορα. Τα καλά νέα είναι ότι εσύ είσαι ο πιλότος" - Michael Altshuler*



Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας: <https://retain-me.eu/>

και στο Facebook: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject>



2021-1-SE01-KA220-VET-000032922