



25. RYHMÄNHALLINTA

Kuinka voin keskittyä työskentelyyn kotoa käsin

TAUSTA

Yksi suurimmista haasteista kotoa käsin työskentelyssä on, miten jaksaa keskittyä tehtävään. Kotitoimistoissa on runsaasti häiriötekijöitä, jotka vaikuttavat tehokkuuteen.

TEOREETTINEN POHJA

Kotoa käsin työskentely voi olla haastavaa osallistujille, jotka ovat tottuneet lähivuorovaikutukseen. Työskennellessään kotoa käsin he näyttävät kamppailevan eniten keskittymisongelmien sekä etäviestinnän tuoman inhimillisen yhteyden puutteen kanssa. Voittaakseen työmotivaatiota alentavat keskittymisongelmat ryhmänvetäjä voi silloin tällöin käyttää lämmittelytehtäviä ja/tai lyhyitä aktiviteetteja, jotka sopivat erityyppisille osallistujille (esim. visuaalinen, auditiivinen). Lisäksi kuvien ja värien käyttö materiaaleissa on suositeltavaa.

TEHTÄVÄ PÄHKINÄNKUORESSA

Ryhmätyöt kannustavat aktiiviseen osallistumiseen ja lisäävät keskittymistä. Yksilötyö puolestaan kasvattaa motivaatiota ja vähentää häiriötekijöitä.

Tehtävä/Ratkaisu

KONTAKTITYYPPI

Verkossa

AIKA

5-10 minuuttia

OSALLISTUJAMÄÄRÄ

10-20

TEHTÄVÄTYYPPI

Ryhmätyö/Yksilötyö

KOHDERYHMÄ

- Kaikki kohderyhmät

VAIHTOEHTO TEHTÄVÄÄN

Numeroiden sijaan voidaan luoda vaikeampi tehtävä: esimerkiksi lista paikallisista taide-esineistä tai perinneteemoista, kuten oman maan kaupungit, joet, tunnetut paikat samoilla kriteereillä. Vältä päällekkäisyyttä.

Tavoite

- Opettaa osallistujille kuinka pysyä keskittyneenä ja motivoituneena kotoa käsin työskennellessä.

Valmistautuminen

- Ei vaadi etukäteisvalmistautumista.

Yksityiskohtaiset ohjeet

Ryhmäpeli - yhdessä laskeminen (tämä aktiviteetti kehittää yhteistyötä ja keskittymistä)

1. Pyydä osallistujia laittamaan kamerat päälle.
2. Kerro heille, että tavoite on laskea yhdessä kahteenkymmeneen. Yksi osallistujista aloittaa "yksi", sitten joku muu sanoo "kaksi" jne.
3. Käy läpi säännöt osallistujien kanssa:
 - Osallistujien järjestystä ei määrätä etukäteen.
 - Kaikkien pitää osallistua sanomalla vähintään yksi numero.
 - Jos kaksi ihmistä puhuu yhtä aikaa, laskeminen alkaa alusta.
4. Kun ryhmä pääsee kahteenkymmeneen, jatka töitä normaaliin tapaan.
5. Myöhemmin voit toistaa pelin eri versiona, jos keskittyminen alkaa laskea uudelleen (esim. takaperin laskeminen).

Ehdotuksia keskittymistä parantavaan yksilötyöhön:

1. Luo hajamielisyys-tehtävälisterä.
 - Tehtävässä pysyminen: kun mieleesi pulpahtaa jokin tarkistettava asia, kirjoita se listalle (puhelimien käyttöä ei suositella, koska se on nykyään suuri häiriötekijöiden lähde).
2. Lupaa itsellesi, että tarkistat asian vasta, kun keskittymistä vaativa tehtävä on ohi ja tauko-aika alkaa.