









Tidskakan

	<p>Tidsram: ~ 30 min</p>
	<p>Plats: inomhus</p>
	<p>Deltagare: enstaka deltagare eller små bekanta grupper</p>
	<p>Material: förberedda pappersark med en cirkel; även ett exempel på en fylld tidskaka för demonstration</p>
	<p>Procedur:</p> <p>Deltagaren får ett pappersark med en "kaka" (cirkel) på. Det här är exempelvis en tidskaka för en vecka. Deltagaren ritar olika tårtbitar som symboliserar områden i livet (familj, jobb, vänner, fritid, sömn, osv.). Storleken på tårtbitarna skall motsvara den tid deltagaren spenderar för dessa områden.</p> <p>Om en grupp deltagare är väldigt bekanta med varandra och alla är överens om det, kan gruppen diskutera personens argument senare.</p>
	<p>Mål/ändamål:</p> <p>Tidsplanering, spendera tiden meningsfullt och effektivt, identifiera ledig tid för vidareutbildning eller andra frågor.</p>
	<p>Frågor för diskussion:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vilka områden upptar mest tid? - Vad känner du angående min tidskaka? - Motsvarar den investerade tiden vikten av detta områden? - Vill du ändra på din tidskaka? - Finns det ledig tid som kan investeras på någon form av utbildning eller inläring?
	<p>Källa: Enligt</p> <p>Jugert, Rehder, Notz & Petermann (2006). <i>Fit for life. Module und Arbeitsblätter zum Training sozialer Kompetenz für Jugendliche</i>. Weinheim: Juventa.</p>