

# NEATLAIDĪBA

## ENERGIJAS KARTĒŠANA



**Mērķis ir** 1) to attīstīt izpratni par neatlaidību un izturību uzņēmējdarbībā; 2) paaugstināt dalībnieku enerģijas līmeni; 3) 3) praktizēt stāstīšanu kā uzņēmējdarbības prasmi.

Jaunajiem uzņēmējiem jābūt personīgai precizitātei: nav iespējams sasniegt kādu biznesa mērķi, ja uzņēmējam trūkst enerģijas! Tāpēc aktivitāte risina arī jauniem uzņēmējiem svarīgus jautājumus, tostarp tādas prasmes kā pašnovērošana, enerģijas līmeņa izsekošana un uzturēšana augstā līmenī; pašorganizācija un plānošana, neatlaidīga savu mērķu sasniegšana, iemācīšanās izsekot progresam.

**Padoms:** Šo aktivitāti var izmantot gan uz vietas, gan tiešsaistē Covid-19 vai citu ierobežojumu dēļ. Strādājiet individuāli vai (vēlams) pāros.

### Instrukcijas:

- Izlasiet un izskaidrojiet ievada piezīmi un veidojiet dalībniekus pāros, pievēršot uzmanību dažādībai un savedot kopā tos, kuri parasti nesadarbojas savā starpā.
- **Individuāla darbība.** Dalībnieki aizpilda savu sākotnējo enerģijas karti un laika skalu (10 min);
- **Pāros.** Katras sesijas mērķis ir uzrakstīt 200 vārdus/30 sekundes video, lai sniegtu ieguldījumu viņu pēdējā esejā/stāstā. Pārī partneri pēc kārtas strādā pie sava materiāla, bet otram partnerim ir atļauts jebkurā laikā uzdot jautājumus vai sniegt ieteikumus.
- **Aktivitātes vispārējais mērķis** ir, ka katrs dalībnieks, pamatojoties uz enerģijas karti, uzraksta eseju (maksimums 1000 vārdi) vai izveido digitālu stāstu (maksimums 5 minūtes) par tēmu "Nākotnē: enerģijas atrašana, lai saglabātu manu lielo Ideju".

**Pārdomas mācību kopienā:** Sāciet ar īsām atsauksmēm par pašu aktivitāti un to, kā cilvēkiem tā patika. Pēc tam apspriediet notikušo, to, ko cilvēki iemācījās, un aktivitātes saistību ar neatlaidību un izturību. Lai veicinātu diskusiju, izmantojiet šādus jautājumus:

1. Kas notika? Vai guvi ieskatu par savu enerģijas līmeni?
2. Ko jūs uzzinājāt? Vai šī nodarbe tevi mudināja kļūt par enerģisku uzņēmēju?
3. Vai darbība bija saistīta ar neatlaidību un noturību?



## Padomi koordinatoriem

Lai sasniegtu mērķi, ideālā gadījumā darbība būtu jāveic kā septiņas sesijas divu līdz trīs nedēļu laikā, ieskaitot 30 minūtes ievadam, piecas follow-up sesijas un gala pārskats aptuveni stundu vai vairāk atkarībā no dalībnieku skaita.

Pasākumā kopumā var piedalīties līdz 30 dalībniekiem, lai gan tas daļēji būs atkarīgs no pārskata sesijai pieejamā laika.

Materiāli, lai sagatavotos aktivitātei: piezīmju klades un pildspalvas vai digitālā ierīce (tālrunis, planšetdators, klēpjdators) ar interneta pieslēgumu, ja darbība tiek veikta tiešsaistē.

Energijas kartes darba lapa - to var izmantot arī digitāli.

Energijas kartes darba lapa dalībniekiem										
Katrai dienai un katrai dienas daļai novērtējiet savu iespējamo enerģijas līmeni R skalā no 1 līdz 5, norādot īsu iemeslu, piemēram, "ienīstu kāpt ārā no gultas", "izbaudu futbola treniņus" utt										
	Agris rīts		No rīta vidus		Pusdienlaiks/pusdienas		Pēcpusdiena		Vakars	
	R	Iemesls	R	Iemesls	R	Iemesls	R	Iemesls	R	Iemesls
(datums)										
(datums)										
(datums)										
(datums)										
(datums)										

