



PRIORIDADES

Antes de la Reunión: Preparación

Suministros necesarios: papel de rotafolio o papel normal (1 pieza por persona).
1 bolígrafo o marcador por persona.

Paso 1: Introducciones y Rompehielos

Este rompehielos es rápido y muy flexible, ya que se puede adaptar a cualquier tema. La esencia de esto es que usted y su equipo deben estar de acuerdo con el "Top 3" de algo, y luego hacer que el resto de los grupos adivinen de qué trata la lista.

Las Tres Actividades Principales para Romper el Hielo:

Divida el grupo en grupos de 3 o en pares. Dé a cada grupo o pareja un trozo de papel de rotafolio o un trozo de papel normal y un bolígrafo / marcador. Pídeles que vayan al rotafolio o se sienten juntos como un grupo. Permita 5 minutos para que puedan llegar a su "Top 3". Después de 5 minutos, cada grupo comparte la lista con el resto de los grupos. Otros grupos tienen que adivinar de qué se trata cada "Top 3".

Finalizar la actividad:

Si el tiempo lo permite, muestre este video:
<https://www.youtube.com/watch?v=LXE6h8IZqZg>

Paso 2: Discusión

Haga estas preguntas en orden y permita que todos respondan a cada pregunta antes de pasar a la siguiente pregunta:

- ¿Qué es lo más valioso para ti?
- ¿Cuánto tiempo pasas en cosas o personas que son más valiosas para ti?
- ¿Cuánto tiempo pasas contigo mismo? ¿Cómo se parece "pasar tiempo para ti"?
- ¿Cuáles son sus principales prioridades?
- ¿Cómo pasas tu tiempo en estas prioridades?
- ¿Pasas suficiente tiempo en tus prioridades más altas?
- ¿Qué es lo menos valioso para ti?
- ¿Cuánto tiempo pasas en las cosas que son menos valiosas para ti?
- ¿Cuánto tiempo pierdes? ¿Cómo se parece perder el tiempo para ti?
- En función de cómo gasta su tiempo, ¿qué podría hacer de manera diferente para dedicar más tiempo a sus mayores prioridades o valores y gastar menos tiempo en cosas que no son valiosas para usted?
- ¿Cómo la priorización de tu vida y cómo pasas tu tiempo impacta la depresión, la ansiedad y los pensamientos suicidas?
- ¿Cómo puedes ayudar a alguien más que podría estar luchando con la priorización en su vida?

Paso 3: Finalizar la reunión.

- ¿Qué es lo más importante que aprendiste hoy sobre prioridades y / o priorización?
- ¿Qué puede hacer mañana para alinear su tiempo con sus prioridades y dedicar menos tiempo a cosas que no son valiosas?