

Us proposem un exercici per posar en comú els vostres temps fora del temps de treball, amb l'objectiu que ajudi a posar llum sobre com l'organització pot esdevenir més facilitadora i corresponsable vers els temps destinats al treball domèstic i de cures!

1

De manera individual, ompliu la circumferència exterior del rellotge de 24 hores de l'element de suport visual que adjuntem, amb les activitats que fas un dia laborable: dormir, preparar àpats, fer feines domèstiques i de cures, transportar-te o transportar una altra persona, menjar, descansar, tenir temps lliure, treballar, cogestionar l'organització de la teva unitat familiar... Si ho pots fer amb colors, per tal que es vegi la diferència entre activitats, molt millor!

2

Posa un punt vermell sobre aquells moments de la circumferència que t'agradaria viure diferent en relació a la gestió del temps, i un punt o gomet verd sobre aquells moments o activitats que et generen més benestar en relació a la gestió del temps.

3

Poseu en comú els diferents "Relief Maps" resultants i reflexioneu plegades:

- a.** Abans de començar, poseu en comú si teniu persones al càrrec: criatures, persones grans, persones en situació de dependència, etc.
- b.** Totes les persones heu assenyalat els mateixos punts conflictius o de benestar? Parleu de les similituds i diferències! Quins elements generen aquestes similituds o diferències? El gènere? L'edat? El fet de tenir persones a càrrec? La distància a la que es viu del lloc de treball? Altres?
- c.** Quins gomets, verds i vermells, tenen a veure amb la cooperativa i l'organització que feu del treball? Podria ser diferent?
- d.** Identifiqueu les mesures que ja estigueu fent per millorar o assegurar la conciliació amb la vida personal i celebren-les.
- e.** Reflexioneu i penseu mesures que podríeu emprendre per transformar els moments o les activitats que generen tensió en relació a la gestió del temps.

4

Poseu en comú els resultats i les reflexions. Tenint en compte la sostenibilitat del projecte, com es podria facilitar en cara més la sostenibilitat de la vida?

No cal que sortiu d'un primer dia amb totes les mesures sobre la taula. El canvi de cultura en la gestió dels temps i en la corresponsabilitat en les cures és llarg. Cal ser imaginatius i permetre'us certa flexibilitat: podeu pensar en mesures de temps, monetàries, i de molts altres tipus!

Aquest exercici és una adaptació de l'exercici sobre els usos socials del temps de la guia "Sembrant cures per cultivar canvis" de Lafede.cat.