



ВКЛЮЧАЕМСЯ В РАБОТУ ПОСЛЕ КАНИКУЛ

Как тайм-менеджмент
помогает в работе и жизни

Как заботиться
о себе

Как отдыхать,
чтобы отдохнуть

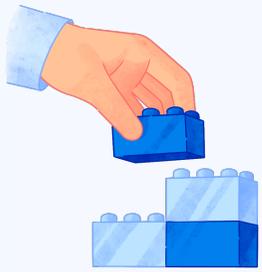
Как вдохновляться на новые
дела и сложные задачи

Как меньше
тревожиться

Как концентрироваться
на важном

КАК ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ПОМОГАЕТ В РАБОТЕ И ЖИЗНИ

Тайм-менеджмент — это не про управление временем, а про управление своими решениями. Что я сделаю сегодня, завтра и на неделе? Ниже несколько примеров грамотного тайм-менеджмента.



Сгруппируйте рабочие дела так, чтобы не переключаться между ними постоянно, а делать в отведённое время.



Выделяйте время на дела, которые двигают вас в нужном направлении

Например, если решили освоить новый навык — выделите время на его изучение и практику. Как вариант, вечером три раза в неделю по 1.5 часа.

Чтобы не забросить новое увлечение через неделю, сформулируйте для себя какую пользу оно вам принесет.



Распределите дела по степени важности и делайте их в этом порядке

Например, по матрице Эйзенхауэра. Он предлагал делить дела на 4 группы:

- 1. важные и срочные;**
- 2. важные, но не срочные;**
- 3. срочные, но не важные;**
- 4. несрочные и не важные.**

Хитрость: дела можно делегировать другим или попросить помощи, чтобы справиться с ними быстрее.

Хороший тайм-менеджмент — это не когда вы сделали множество своих и чужих задач за один день. А когда вы регулярно успеваете делать то, что для вас важно.

КАК ОТДЫХАТЬ, ЧТОБЫ ОТДОХНУТЬ

Отдых — это тоже часть заботы о себе. У уставшего человека больше шансов совершить ошибку, а уровень его счастья заметно снижается. Дадим несколько рекомендаций, которые помогут вам сохранить и преумножить энергию.



Зарядитесь эмоциями

Можно съездить на природу, встретиться с друзьями или сходить туда, где еще не были: в необычное кафе, на премьеру фильма или на новую выставку.



Отключите уведомления

Речь идет о приложениях, не связанных с вашей работой. Например, можно отключить уведомления от Инстаграм или Тик-Ток. Принцип такой: не давайте приложению решать, когда вас можно тревожить.



Если хочется лежать дома и смотреть сериалы

Это нормально. Такой отдых тоже иногда нужен.

КАК МЕНЬШЕ ТРЕВОЖИТЬСЯ

Обычно тревога наступает, когда мы уверены, что самый страшный сценарий скорее всего произойдет. Чтобы справиться с этим неприятным чувством, разложите проблему на части. Сделайте табличку из трех столбцов, в которых опишите ситуацию. Разберем на примере.



1 Кратко опишите, что случилось

Залипла кнопка П на клавиатуре ноутбука.

Она по-прежнему нажимается, но периодически залипает и слова печатаются с ошибкой. Приходится перепроверять себя дополнительно.



2 Представьте самый негативный сценарий

В сервисе скажут: «Ремонт ноутбука будет стоить несколько тысяч и займет пару недель».



3 Перечислите способы решения проблемы

1. Если кнопка совсем сломается, можно купить внешние клавиатуру и мышь, чтобы работа не остановилась.

2. Можно на время одолжить у друзей ноутбук, а свой отнести в сервис. Возможно, клавиатуру поменяют по гарантии.

После заполнения таблички вы уже фокусируетесь на решениях вместо ожидания самого негативного сценария.

КАК ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

А вы умеете прислушиваться к своим чувствам, состояниям и желаниям?
Вот несколько советов, как заботиться о себе и чувствовать от этого результат.



Проанализируйте свой обычный день

Возможно, при анализе вы увидите, что групповые звонки регулярно отнимают по 2.5 часа рабочего времени, а вы на них в основном в роли слушателя. Хотя могли бы делать свои задачи и приносить больше пользы.

Как вариант, можно отказаться от некоторых таких звонков, где ваше присутствие не нужно. А из общего письма по итогам звонка узнать о договоренностях и задачах.



Чтобы жизнь не была связана лишь с работой, заведите хобби, которое даст новые эмоции

Например, собирайте наборы Lego по любимым фильмам или начните бегать. Во время бега организм вырабатывает гормон радости — эндорфин. Причём этот эффект сохраняется не только на время тренировки, но и после.

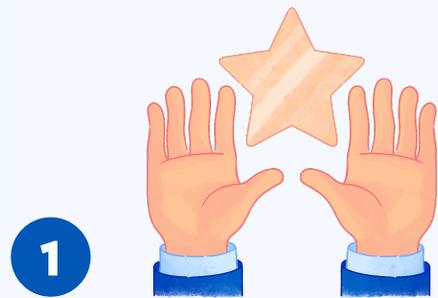


Выходные дни оставьте для себя и близких

Не проверяйте почту и рабочие чаты. Если будет что-то срочное — вам позвонят.

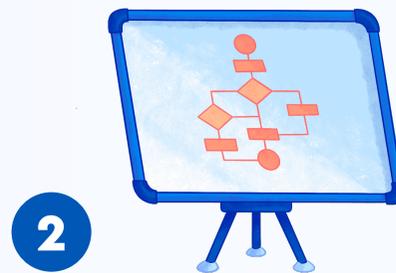
КАК ВДОХНОВЛЯТЬСЯ НА НОВЫЕ ДЕЛА И СЛОЖНЫЕ ЗАДАЧИ

Это не так сложно, как может показаться. Расскажем о трех проверенных способах.



1 Узнайте, какую пользу принесет задача

Возможно, в процессе обсуждения окажется, что нужно сделать совсем другое. Тогда вы не потратите время на работу, которая потом не принесет пользы.



2 Составьте план

Это поможет структурировать подход к работе, и вы увидите ее реальный объем.

Иногда заранее кажется, что работы на два дня, а после составления плана оказывается, что на четыре. Так вы подстрахуете себя и сделаете задачу в срок.



3 Разделите задачу на несколько частей

Зачастую психологически сложно начать делать большую задачу, особенно когда на неё есть ещё целая неделя. Есть соблазн отложить её на потом и в итоге не успеть выполнить.

Чтобы успеть сделать большую задачу, разделите её на части и делайте поэтапно. Каждый день по чуть-чуть. Так со временем задача будет сделана.

КАК КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ВАЖНОМ

Начните с самого простого — во время работы уберите телефон подальше от глаз. Чтобы рука не тянулась к нему и вы не отвлекались. Это уже будет половина успеха, другая половина — в советах ниже.



Выберите задачу дня и сделайте ее в запланированное время

Например, утром, когда вы еще бодры и лучше принимаете решения. Остальные рабочие дела можно спланировать на вторую половину дня.



Выделите определенное время на проверку почты

Концентрация — это устранение всего отвлекающего. А электронная почта — один из самых отвлекающих факторов, который влияет на ваш распорядок дня. Постарайтесь сами составлять свой день, а не подстраивать его под задачи из почты.



Попробуйте технику «Помодоро»

Бывает, что дело важное и интересное, но рука все равно тянется посмотреть, что там нового в интернете. В этом случае попробуйте договориться с собой и поработать по технике «Помодоро».

Например, 25 минут работаете, 5–10 отдыхаете. Время работы и отдыха можно регулировать самим. Помочь в этом могут приложения в App Store или Google Play по запросу «Pomodoro».

