

Хронофаги с идеями

Куда уходит наше время в работе и в жизни

АНТОНИНА ЛЕБЕДИНСКАЯ 23 ДЕКАБРЯ 2020, 17:10

Неверное распределение ресурса

Заранее планировать какой объем ресурсов нужен для каждой задачи в плане

Планировать неприятные и энергозатратные задачи на начало дня

Планировать и детализировать вечером

Неконтролируемые отвлечения

Выключить лишнее или поставить ограничения

Убрать из быстрого доступа, отвлекающие сайты

Отключить push

выделить время с 17 30 до 18 00 на контролируемые отвлечения

Выделить время на отвлечения. Записывать/сохранять то, на что хотелось отвleчься

Digital Detox Challenge

Излишнее вникание в детали и факты

Лимитировать время на решение задачи
Спрашивать себя: зачем я это делаю? это важно?

Подумать - будет ли кому-то это полезно кроме моего удовольствия

Отсутствие контроля прогресса по достижению целей

Подводить итоги раз в неделю (напоминание)

В конце каждого дня спрашивать себя, в чем я продвинулся?

Использовать приложения для отслеживания прогресса по задачам

Выполнение обязанностей других сотрудников

Разобраться почему: Почему я делаю работу других? Мне стыдно или страшно отказать?

Выучить фразу вежливого отказа

**Выполняя задачу другого человека,
напоминать себе, что вы могли бы
успеть, если бы это время было Ваше**

**Выполнение дел, без которых
можно было обойтись**

Растановка приоритетов

**Делить задачи на "обязательные" и "если
успею"**

**Спрашивать себя: что будет, если этого
не сделать?**
