



ЛИЧНАЯ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ



Акулич Полина

Личная эффективность –
способность человека максимально
быстро и качественно выполнять
определенные задачи..”

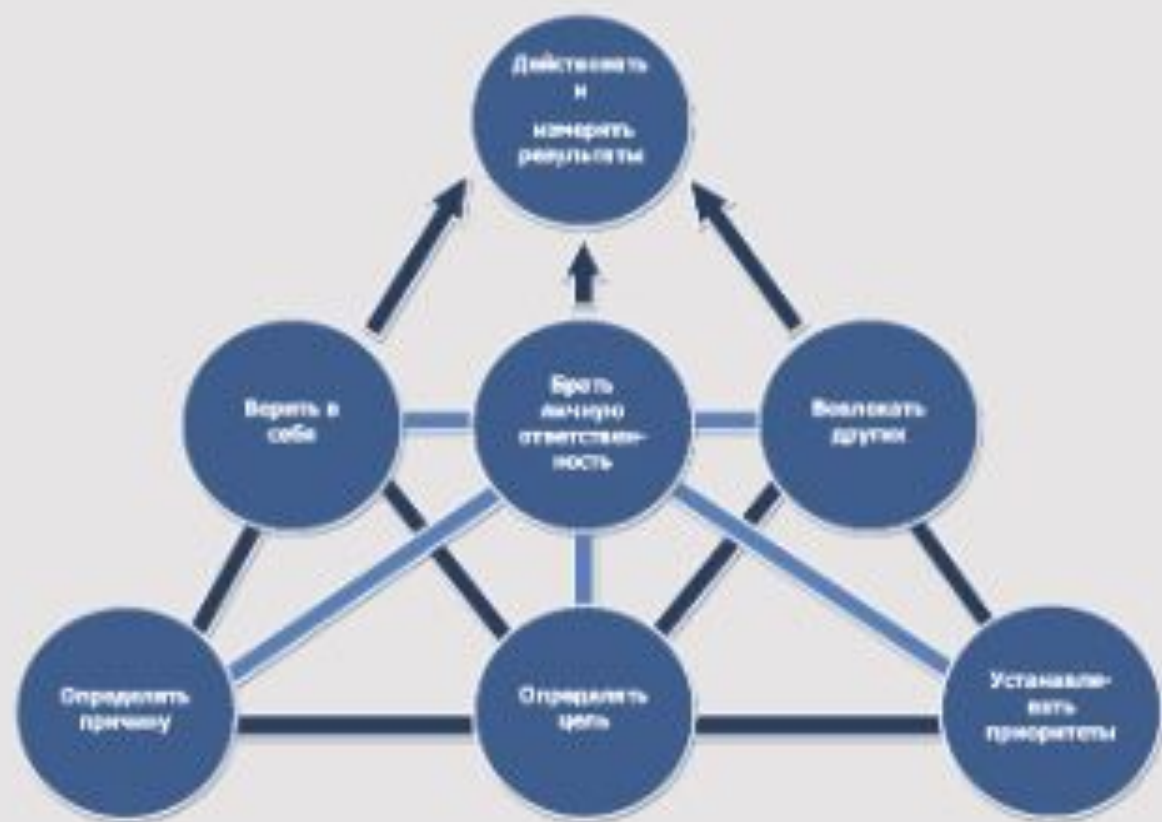


Само слово “эффективность” — это
отношение результата действий к
затратам ресурсов на его получение.

Соответственно, чем больше
результат и меньше затраты, тем
больше сама эффективность.



Как повысить личную эффективность?



- Планирование
- Расстановка приоритетов
- Концентрация внимания
- Вход в состояние потока

Планирование

Работа согласно своей цели – вот первоочередное направление, с которым вам придется работать в первую очередь. Записывать свои цели лучше всего на обычной бумаге – это делает их более материальными. Ежедневник с целями лучше всего носить с собой и периодически заглядывать.



Расстановка приоритетов

Расставлять приоритеты – решать, какая задача должна быть выполнена в первую очередь, а какая после нее. Расстановка такой очередности позволяет в начале дня решать самые важные задачи используя максимум ресурсов, оставляя на второстепенные



Концентрация внимания

Концентрация – способность сосредотачиваться на чем-то конкретном. То есть, выполняя задачу, вы не отвлекаетесь на посторонние вещи, полностью отдаетесь работе и выполняете её гораздо быстрее.




Метод Pomodoro

Один из самых старых, но действенных методов сохранения концентрации – метод Pomodoro.

Суть метода в том, что необходимо заниматься одним видом деятельности 25 минут и после этого устраивать себе 5-ти минутный отдых. После того как вы 4 раза сделали этот цикл Pomodoro, вам нужно сменить вид деятельности, даже если работа не была закончена. И после 1-2 циклов вернуться к ней и закончить работу.


25 минут работы+5
минут отдыха=30
минут эффективности






Поток

Поток – название достаточно интересного психологического состояния человека, которое характерно пиком производительности. В таком состоянии человек способен выдать свой максимум, или даже выйти за свои собственные пределы.



Поток



Внутренние
стимуляторы
(Мотивация)

Внешние
стимуляторы
(Всё, что помогает
человеку настроиться на
нужный лаг)