



ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ



Акулич Полина

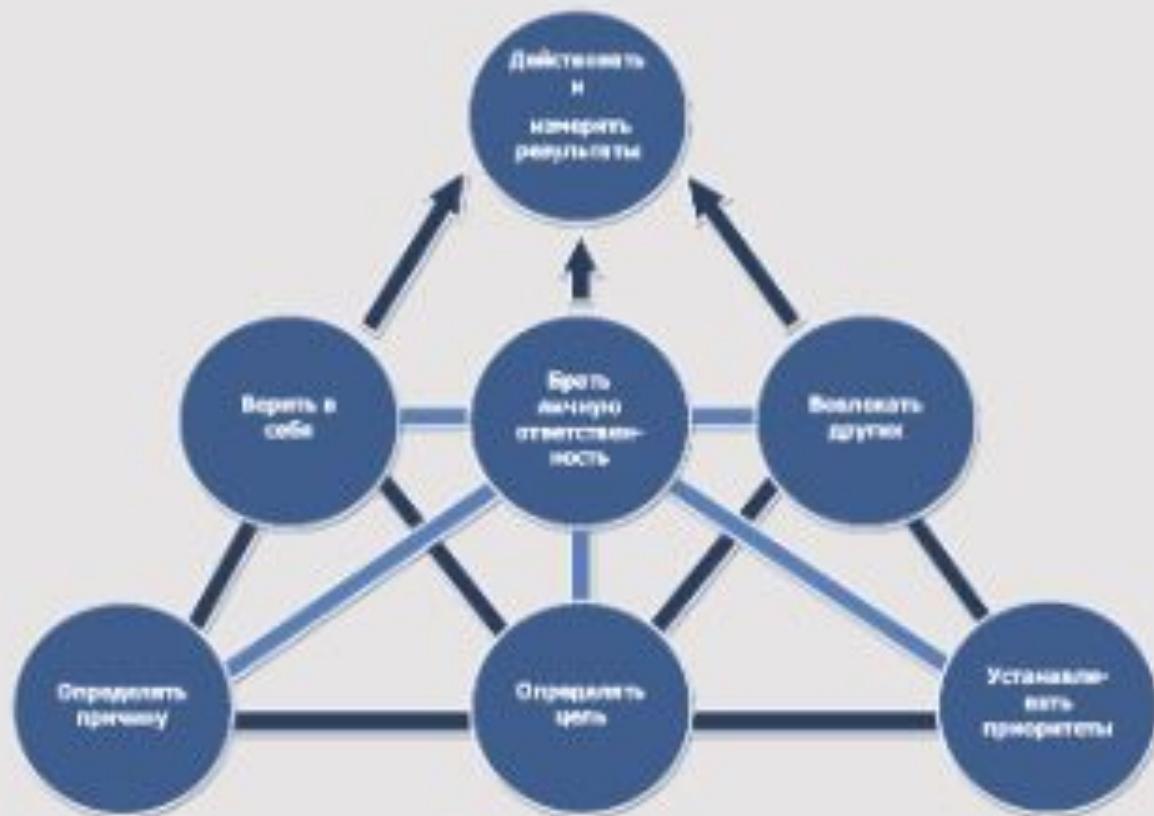
Личная эффективность – способность человека максимально быстро и качественно выполнять определенные задачи.."



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
- Рассстановка 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.



Рассстановка приоритетов

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



Концентрация внимания

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



Метод Pomodoro

25 минут работы+5
минут отдыха=30
минут эффективности



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.



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 лад)