

Министерство науки и высшего образования в Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Химико-биологический факультет

Презентация
Хронофаги: понятие и их виды.

ОГУ 06.03.01.6021.629 00

Руководитель:
Султанова Т.А.
Исполнитель:
Студент группы 21Био(б)-1:
Душегенова Д.Е.

Оренбург 2021

Хронофаги — это вещи, занятия, люди, события, которые способствуют нецелесообразному расходу времени, отвлекают от достижения поставленных целей и выполнения рабочих задач.



Виды хронофагов

Контролируемые

Примеры: социальные сети, просмотр сериалов, разговоры с болтливыми родственниками, перерывы и перекуры во время работы, которые, конечно, нужны, но могут здорово отвлекать, если их не контролировать.

Хронофаги – поглотители времени



Онлайн игры



Телевизор



Болтовня по телефону



Не умение сказать - НЕТ



Социальные сети

Виды хронофагов

Неконтролируемые

Примеры: по дороге на работу вы можете попасть в пробку на два часа, потому что впереди случилась авария. Или вынуждены присутствовать на совещании в роли мебели, которая сидит с умным лицом и изредка важно кивает, а сама тоскует по оставленной в самом разгаре работе (ну или по начатой чашке кофе с бубликом, тоже вариант). Или долгая очередь к врачу. Все случаи, когда вы вынуждены попусту тратить время и скучать, бессмысленно втыкая в потолок.



Прогнозируемые

Примеры: Вы знаете, что возвращаетесь с работы в самое пробочное время и застрянете в машине на два часа, вы знаете, что ваш начальник любит бессмысленные планерки, жена обожает поболтать по телефону.





Непрогнозируемые

Форс-мажоры, которые вы не могли предсказать, например, поломка техники, пробка на дороге там, где ее обычно не было, форс-мажор по работе, новый болтливый клиент.

Одушевленные

Примеры: болтливые коллеги, отлынивающие от работы и потому отвлекающие от неё других, родственники и друзья, которым нечего делать дома, и они звонят от скуки — все это люди-хронофаги

Явные

Те занятия, действия, обстоятельства, про которые вы сразу или после небольшого размышления можете сказать: это тратить мое время.



Неявные

Примеры: лень, неумение говорить нет, желание всем угодить, страх оценки, страх белого листа, страх ошибок. Все это влияет не только на то, как вы распределяете рабочее время, но и на качество жизни в целом: на ваше душевное спокойствие, на качество вашего окружения, на то, занимаетесь ли вы вообще своим делом по жизни, или ваш выбор профессии продиктован страхом быть неудобным для своих родителей.

Индивидуальные

Ваши личные хронофаги, продиктованные вашим образом жизни, особенностями вашего характера.

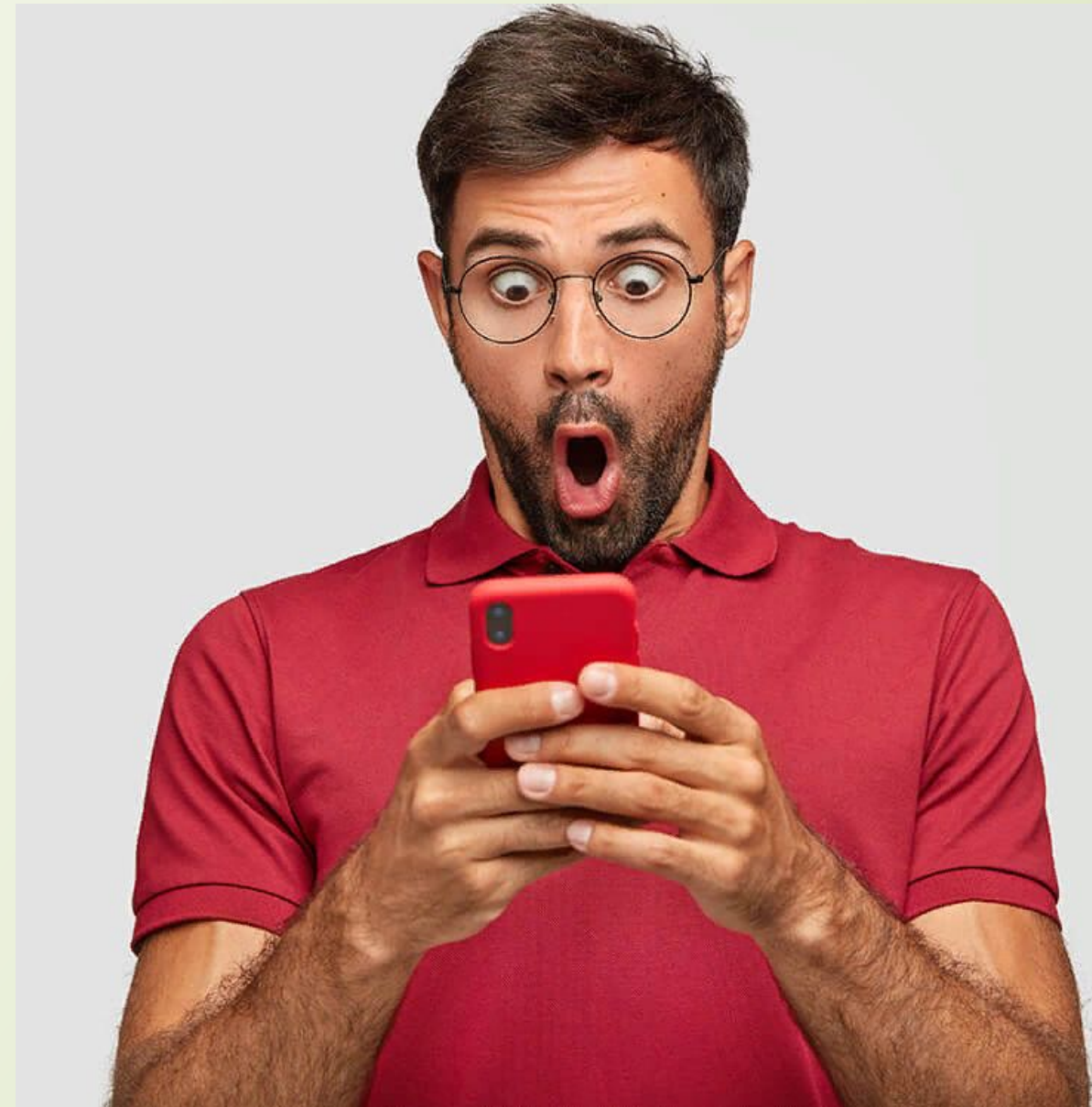
Например, для женщин к хронофагам относят работу по дому: по статистике, они тратят на нее четыре с половиной часа, а мужчины — всего лишь полтора

Как распознать хронофаг

Два критерия:

Объективный: вы тратите на это занятие столько времени, что это мешает работе.

Эмоциональный: после этого занятия вы чувствуете себя так, словно ничего толком не сделали, а уже устали



Как бороться с хронофагами

Шаг первый. Вспомнить, а лучше записать все ситуации, когда вы попадаете в хронофаг, все основные хронофаги, свойственные вашему образу жизни. Как можно подробнее.

Шаг второй. Записать напротив каждого пункта, что вы будете делать, если окажетесь в ситуации



Советы по управлению временем

Совет #1

Идеальное рабочее пространство для нашего мозга, в котором он работает наиболее продуктивно и без хронофагов: время ограничено (стимулирует к сосредоточенности), ничто не отвлекает, вокруг все тоже работают (стимулирует азарт, соревновательность и одновременно социальный стыд за отвлечение).

Совет #2

Планируйте день. Наш мозг любит определенность, четкие планы, цели и задачи. Вариации плана разнообразны: кому-то подойдет четкое расписание вплоть до минуты, кому-то список дел — выберите то, что подходит именно вам.

Главное: не пытайтесь запихнуть в день больше, чем туда физически помещается и учитывайте время на еду, дорогу и отдых.



Советы по управлению временем

Совет #3

«Съешь лягушку с утра». Мозг лучше работает в начале дня, когда еще полон сил, поэтому лучше всего сделать самое важное первым, а вечер оставить для несложной работы или отдыха.

Совет #4

Работа по интервалам также поможет не отвлекаться. Наверняка вы слышали о технике Помодоро: 25 минут сосредоточенной работы — 5 минут отдыха — снова 25 минут работы. Интервалы и промежутки отдыха можно настраивать так, как вам удобно

АЛЕКСАНДР ФРИДМАН

КОНСУЛЬТАНТ, БИЗНЕС-ТРЕНЕР

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ВЫ ИЛИ ВАС. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ПОДЧИНЕННЫХ»



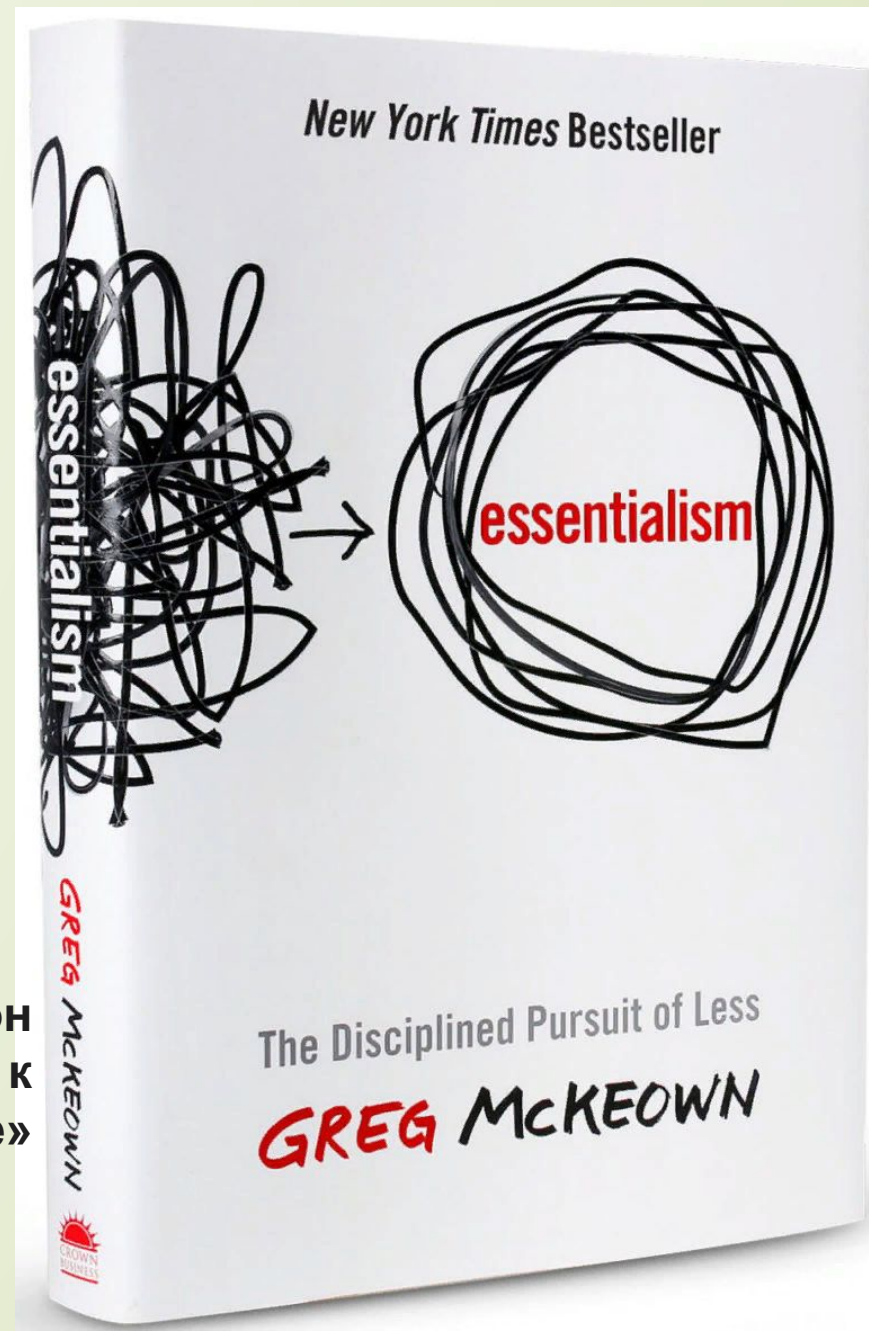
ПОЖИРАТЕЛИ ВРЕМЕНИ

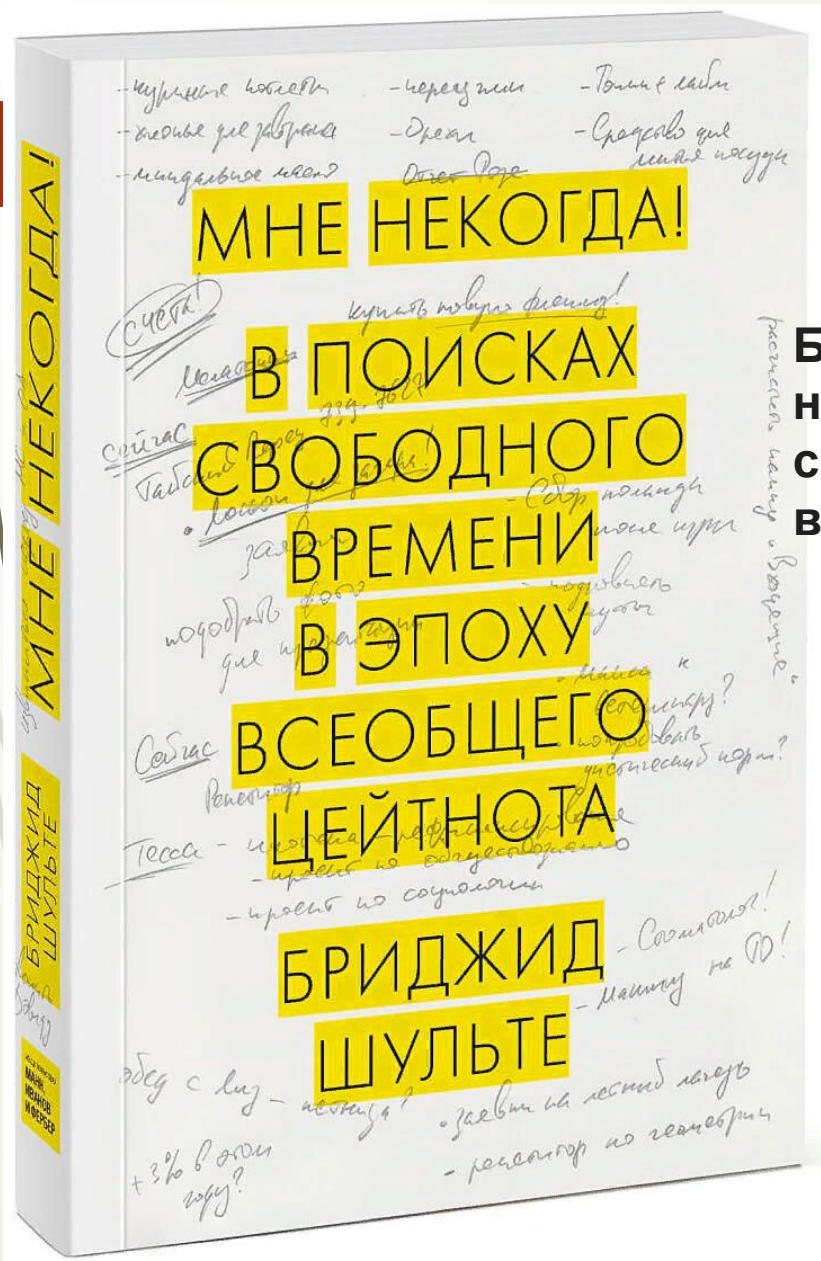
КАК ИЗБАВИТЬ ОТ ЛИШНЕЙ РАБОТЫ
СЕБЯ И СОТРУДНИКОВ

Полезные книги

Александр Фридман
«Пожиратели времени.
Как избавиться от лишней
работы себя и
сотрудников»

Грег МакКеон
«Эссенциализм: Путь к
простоте»





Полезные книги

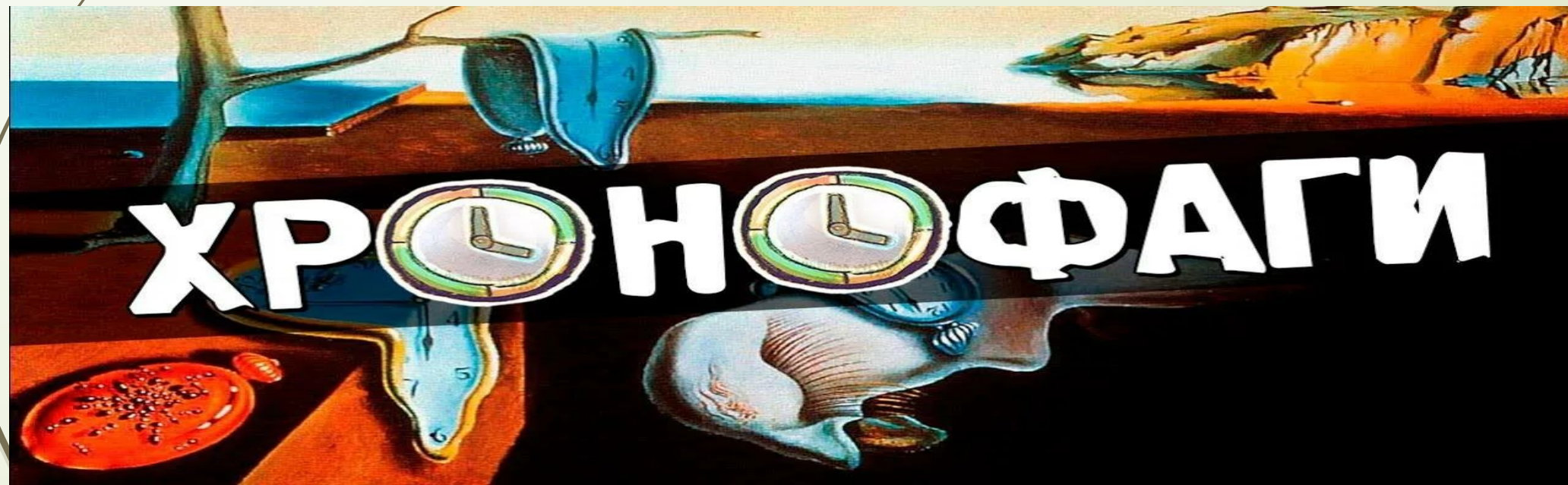
Бриджид Шульте «Мне некогда! В поисках свободного времени в эпоху всеобщего цейтнота»

Шон Янг «Привычки на всю жизнь: Научный подход к формированию устойчивых привычек»



Заключение

- Хронофаги — занятия, обстоятельства, люди, которые заставляют вас впустую тратить время.
- Основной способ справиться с ними: продумать заранее, как вы будете себя вести, если попадете в ситуацию хронофага.
- Важно выстроить личные границы, научиться говорить «нет» людям-хронофагам.
- В радикальных методах борьбы могут помочь расширения и приложения для контроля деятельности в интернете.






Список использованной литературы:

Лукашенко М. Тайм-менеджмент. – М.: Альпина Паблишер, 2012.

Архангельский Г. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. М., Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2013



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ
ОКОНЧЕНА**

A close-up photograph of a raccoon sitting on a green lawn. The raccoon has its characteristic black and tan fur, with a white patch on its chest and a black mask around its eyes. It is looking directly at the camera with a neutral expression. Its right paw is raised, showing its dark, sharp claws. The background is a blurred green lawn and a portion of a white building with a window.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**