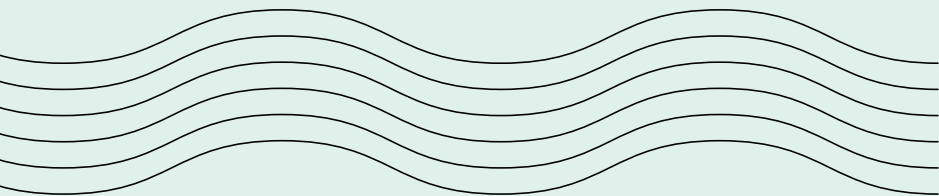




SZTUKA ZARZĄDZANIA CZASEM

Część 9.
Zjedz tę żabę



Jednym z tajników sztuki zarządzania czasem jest umiejętność nadawania sprawom priorytetów. I to bez wiecznego przekładania tego, co istotne, ale trudne na później. Jeśli prokrastynacja, przesuwanie terminów i odwlekanie spraw to znane Ci działania – koniecznie sprawdź ten tekst i dowiedz się, dlaczego warto w końcu „zjeść tę żabę”.

„ZJEDZ TĘ ŻABĘ” – CZYM JEST TA METODA?



Technika „zjedz tę żabę” (Eat That Frog) to nastawione na wynik podejście opracowane przez Briana Tracy’ego, specjalistę z dziedziny rozwoju osobistego i psychologii sukcesu. **„Żaba” to najtrudniejsze, najbardziej wymagające lub mające najwyższy priorytet zadanie danego dnia, które należy niezwłocznie wykonać („zjeść ją”).** W końcu jak pisał sam Mark Twain, na którym wzorował się Tracy, jeśli poranek zaczniesz od „zjedzenia żaby”, już nic tak złego, trudnego czy skomplikowanego nie będzie na Ciebie czekało przez resztę dnia.

Opisywana metoda pomaga rozwijać codzienną produktywność i oswaja z trudnymi zadaniami. Dla jednych będą to ważne spotkania, dla innych wykonanie kluczowych rozmów telefonicznych czy napisanie długo odkładanego tekstu.

Nieważne, co jest Twoją „żabą”, pamiętaj, aby codziennie rano ją szybko „przełknąć” i uwolnić się od niej raz na zawsze.

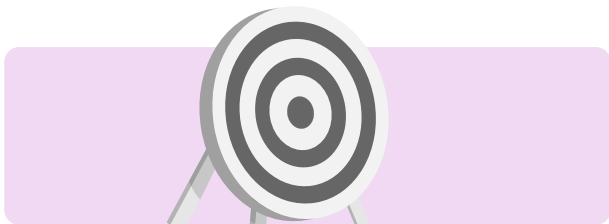
JAK KORZYSTAĆ Z METODY „ZJEDZ TĘ ŻABĘ”?

Aby wykorzystać pełen potencjał metody Tracy’ego, należy przede wszystkim nauczyć się wyznaczać priorytety pracy. Stosując podejście „zjedz tę żabę”, ćwiczysz planowanie, rozwijasz kompetencje wykonawcze oraz wzmacniasz konsekwentność.

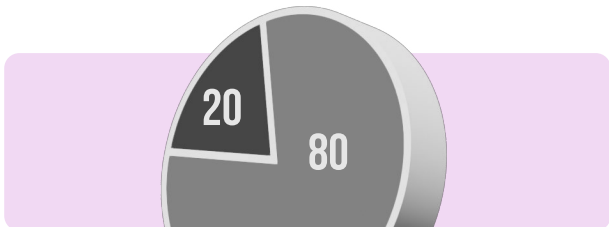
Innymi słowy, coraz szybciej i sprawniej wykonujesz najważniejsze zadania.

JAK WPROWADZIĆ PODEJŚCIE „ZJEDZ TĘ ŻABĘ” W PRAKTYCE?

OTO SKRÓT 21 ZASAD, KTÓRE PROPONUJE BRIAN TRACY:



Sprawdź, co chcesz osiągnąć – aby zacząć działać, musisz zdefiniować cel i najlepiej zapisać go z opracowanym deadlinem działania. Być może na tym etapie stworzysz wstępną listę rzeczy, która jest niezbędna do osiągnięcia danego celu. Pamiętaj, podziel to na jak najmniejsze działania, tak aby całość nie była przytłaczająca!



Zastosuj regułę 80/20 – taki sposób myślenia zakłada, że za 80% rezultatów odpowiada zazwyczaj 20% działań. Te kluczowe 20% działań to nic innego jak Twoja codzienna „żaba”, którą należy „zjeść” w pierwszej kolejności – bez wymówek i bez przekładania. Często wykonanie tych 20% jest bardziej wartościowe niż zrobienie całej reszty – 80%.



Wybierz kluczowe wyniki – co jakiś czas przeglądaj cele, aktualizuj je oraz skup się na tym, co jest najważniejsze do ich osiągnięcia. Przykład? Jeśli chcesz zwiększyć zasięgi w social mediach, Twoim celem nie są same wyświetlenia czy polubienia, ale raczej realne pieniądze, które za tym idą. Redefiniuj cele i utrzymuj zorientowanie na to, co kluczowe.



Zaplanuj każdy dzień – skoro masz już opracowany cel, teraz czas pomyśleć, jak go osiągnąć. Każdego dnia rozpisuj, co musisz zrobić, aby przybliżyć się do zrealizowania zadania. Prosta lista pomoże Ci zwiększyć codzienną produktywność.



Pomyśl o konsekwencjach – jeśli nie masz motywacji do działania, pomyśl, co może się stać, jeżeli nie wykonasz ważnych działań. Brak rozwoju, zwolnienie, utrata przychodów, ciągle ta sama praca...? Konsekwencji może być wiele, ale to Ty wiesz, które z wizji są dla Ciebie najmniej korzystne.



Działaj – realizuj 20% najważniejszych kwestii danego dnia, twórz codzienne listy zadań, ustawiaj priorytety i, jeśli czas pozwoli, realizuj także te mniej ważne sprawy. Stosuj zasadę, że jeżeli wyznaczasz czas na pracę, to po prostu pracujesz – bez rozproszenia czy przekładania zadań.

Co jeszcze jest kluczowe w metodzie „zjedz tę żabę”. Według Tracy’ego warto skupić się na jednym zadaniu, nie próbując tym samym działać w trybie wielozadaniowości. Multitasking może wydawać się kuszący (oszczędność czasu, szybsza praca etc.), ale takie rozproszenie zabija zazwyczaj produktywność.

Ponadto dobrze jest dbać o rozwój umiejętności. Tak zdobędziesz wiedzę i pewność siebie niezbędne do wykonywania kolejnych zadań. Warto też wykorzystywać swoje mocne strony – to znacznie ułatwia codzienną pracę.

Dobrze jest też określić, co Cię wstrzymuje (np. brak dokończonego rozdziału, zbyt mało danych, rozproszenie etc.). To pozwala skupić się na tym, co jeszcze zrobić w pierwszej kolejności, aby osiągnąć cel.

Z ŻYCIA WZIĘTE

Aby stosować regułę „zjedz tę żabę” w praktyce, musisz nierzadko całkowicie przeprogramować swoje myślenie. Przykładowo, włączając rano komputer, nie zabieraj się za proste, w miarę przyjemne i dające szybką satysfakcję zadania (czyszczenie skrzynki e-mail, porządkowanie plików itp.).

Skup się na „żabie” – zacznij od zadania wymagającego, trudnego i kluczowego dla dalszej pracy.

Jeśli je zrealizujesz, będzie to oznaczało, że już na początku dnia wykonasz bardzo ważną pracę, która w perspektywie czasu przełoży się na sukces, pozwoli Ci zwiększyć produktywność i osiągać kolejne cele.

ZALETY PODEJŚCIA „ZJEDZ TĘ ŻABĘ”



Technika Eat That Frog pozwala przede wszystkim **pokonać prokrastynację**, czyli odkładanie rzeczy na później. Ponadto jej codzienne stosowanie **zwiększa produktywność**. Dzięki „zjedzeniu żaby” możesz skupić się na kluczowym działaniu i **lepiej zarządzać czasem**. Wprowadzenie metody do codziennych zadań sprawia też, że **zyskujesz większą motywację**, ponieważ ukończenie trudnego zadania daje poczucie dużej sprawczości.



„Zjedz tę żabę” pozwala też **lepiej wykorzystywać energię i koncentrację**. Na początku dnia nie rozpraszasz się drobnymi zadaniami, a realizujesz to, co jest kluczowe. Takie systematyczne podejście pozwala też **redukować stres** związany ze zbliżającym się deadline’em czy narastającym napięciem w pracy.

Zyskując większą elastyczność w planowaniu, wyrabiając sobie pozytywne nawyki oraz krok po kroku realizując założone zadania na pewno **zwiększasz też satysfakcję** z wykonywanych zadań.

ZJEDZ TĘ ŻABĘ” — DLA KOGO JEST TA TECHNIKA?

„Zjedzenie żaby” to doskonały sposób na to, aby uporządkować swoją to-do list. Ta metoda sprawdzi się szczególnie w przypadku tych, którzy m.in.:

- ✓ prokrastynują,
- ✓ mają problemy z koncentracją,
- ✓ czują się przytłoczeni wieloma obowiązkami,
- ✓ pracują zdalnie i zadaniowo,
- ✓ borykają się z niską motywacją do pracy,
- ✓ mają tendencję do często niepotrzebnego perfekcjonizmu,
- ✓ łatwo się rozpraszają, np. nowymi technologiami,
- ✓ mają trudności z samodyscypliną i chcą postawić na samorozwój.



Technika „Zjedz tę żabę” jest skutecznym narzędziem w zarządzaniu czasem i zwiększaniu produktywności. Pomaga w pokonywaniu prokrastynacji, lepszym planowaniu dnia oraz osiąganiu satysfakcjonujących wyników w pracy.

Szukasz wiedzy z zakresu HR, motywacji i usprawniania procesów? Dowiedz się jak jeszcze skuteczniej wpływać na zespół i tworzyć środowiska idealne do pracy, m.in. włączając w ten proces odpowiednio dobrane benefity.

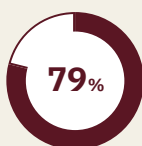
Porozmawiajmy o ofercie VanityStyle, która spełni Twoje potrzeby!



CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje,
że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit

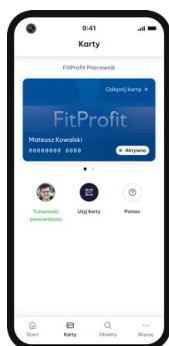


Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
Ponad 40 różnych aktywności sportowych
Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle Next na:

Pobierz aplikację



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

