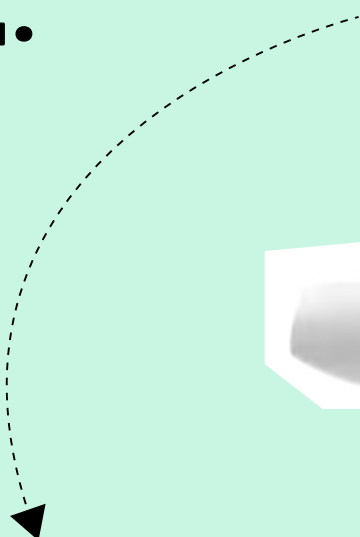
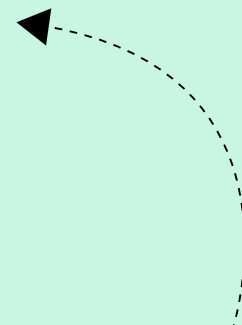




SZTUKA ZARZĄDZANIA CZASEM

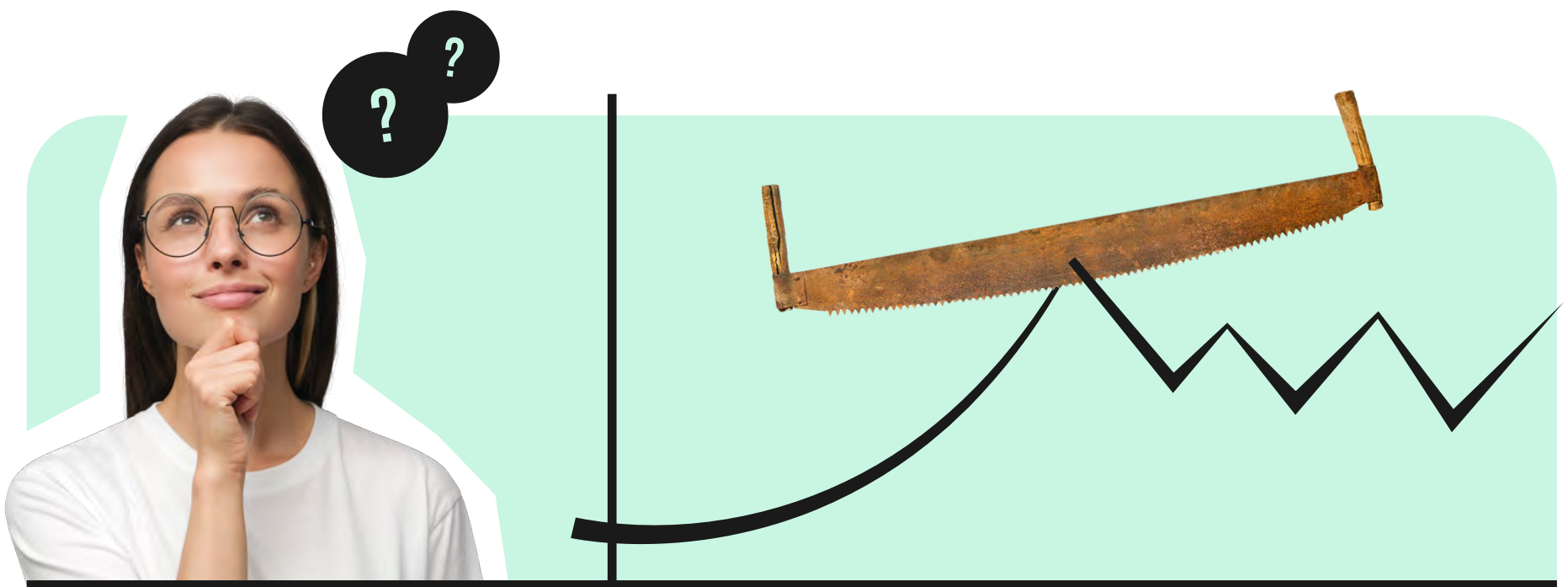
Część 2.



EFEKT PIŁY

W drugiej części cyklu „Sztuka zarządzania czasem” przyjrzymy się tzw. efektowi piły. To kolejne kluczowe pojęcie związane z bardziej efektywną pracą. Poznanie efektu piły gwarantuje bowiem jeszcze wydajniejsze wykorzystywanie każdej minuty – czy to poświęconej na wykonywanie obowiązków w pracy, czy w domu!

CZYM JEST „EFEKT PIŁY”?



Wykonując zaplanowane zadania, nierzadko trafisz na typowe rozpraszacze, czyli niespodziewane telefony, wpadające do skrzynki maile, nieplanowane spotkania i rozmowy ze współpracownikami albo po prostu... bombardujące powiadomieniami media społecznościowe.

Drobne rzeczy, które odrywają Cię od zadań, sprawiają, że musisz dłużej pracować na to, aby znów uzyskać taką koncentrację, jak przed przerwą – i to właśnie kwintesencja tzw. efektu piły.

To pojęcie znane z zarządzania czasem pokazuje, że budowanie skupienia na nowo, gdy jakaś drobnostka rozproszyła Cię w pracy, to proces dość mozolny. Koncentracja, która była przed przerwą, ulatuje bowiem błyskawicznie, a dojście do takiego samego poziomu zaangażowania w wykonywanie zadania zajmuje kolejne cenne minuty.

JAK SKORZYSTAĆ NA „EFEKCIE PIŁY”?

Gdyby ktoś chciał przedstawić graficznie opisywany efekt, wyglądałby on dokładnie tak, jak zęby na tarczy do cięcia w klasycznej piły. Na wykresie jedna oś (np. pozioma) symbolizuje upływ czasu, druga (np. pionowa) – wzrost poziomu zaangażowania. Zgodnie z „efektem piły” podczas pracy linia skupienia rośnie, aż do momentu przerwy, gdy dość gwałtownie spada. Cykl powtarza się za każdym razem, gdy coś zaburza pracę, więc wykres staje się „poszarpany”. Całkiem jak ząbki piły.

Znając wpływ drobnych rozpraszaczy na nasz poziom uwagi i na skupienie na zadaniu, możemy już zawczasu lepiej przygotować się do wykonania pracy. Nieocenione będzie m.in. lepsze planowanie zadań, wyznaczenie czasu, który przeznaczysz tylko na pracę, podbudowanie swojej motywacji do pracy, skupienie się, aby mieć wszystkie potrzebne narzędzia, zaplanowanie optymalnego odpoczynku po pracy, a czasem także (jeśli to możliwe!) wyciszenie telefonu czy odłączenie się od internetu.

Z ŻYCIA WZIĘTE

Według badaczy, oderwanie się od pracy na krótką rozmowę z kolegą z biura czy wyjście na kawę może skutkować spadkiem koncentracji nawet o 28%¹. Dlatego tak ważne jest, aby umieć lepiej zarządzać swoim czasem.

Założmy, że masz do skończenia ważny raport. Umów się ze sobą, że przeznaczasz na to np. godzinę ciągłej pracy. Wyłącz na ten czas telefon, a jeśli ktoś będzie chciał z Tobą akurat porozmawiać lub dołożyć Ci kolejne zadania, asertywnie odmów, wskazując jednocześnie, że wrócisz do tej sprawy dosłownie za godzinę – po skończeniu raportu.

Świadome korzystanie z tzw. efektu piły będzie wymagało dość często umiejętności nadawania odpowiednich priorytetów sprawie, wyznaczania konkretnego czasu pracy i unikania wszelkich rozproszeń podczas wykonywanego zadania.



ZALETY ŚWIADOMEGO KORZYSTANIA Z „EFEKTU PIŁY”

„Efekt piły” to zależność, którą warto wykorzystywać w codziennych zadaniach. Oto kilka zalet znajomości tego zagadnienia:



Optymalne rozłożenie czasu pracy – „efekt piły” sprawia, że musisz nauczyć się optymalniej dzielić czas na zadania, dzięki czemu np. nie zostajesz po godzinach w pracy.



Lepsze planowanie zadań – ustalanie priorytetów i dzielenie zadań na ważne i mniej istotne to kolejna umiejętność związana z korzystaniem z tzw. efektu piły.

1. https://www.ue.katowice.pl/fileadmin/user_upload/akademia/nowa-struktura/elit/2._Tajemnice_zarz%C4%85dzania_czasem.pdf



Szybszy czas ukończenia pracy – lepsza organizacja pracy to także szybszy czas wykonywania nawet skomplikowanych zadań.



Umiejętność motywowania się – aby skończyć zadanie, które odkładasz w nieskończoność, często potrzebna jest motywacja. Dzięki znajomości „efektu piły” będzie Ci łatwiej zrozumieć, że czasem lepiej jest skupić się na zadaniu i je szybciej skończyć, niż ciągle mieć je na wiecznej to-do list.



Maksymalna wydajność – wiedząc, jak problematyczne są rozpraszacze, uczysz się je eliminować i zyskujesz wyższą wydajność w pracy.



Poprawa asertywności – nierzadko wytyczanie celów i ich realizacja będą wymagały umiejętności powiedzenia „nie”. Poprawa stanowczości i bardziej asertywne podejście do pracy to jeden z pozytywnych skutków ubocznych znajomości „efektu piły”.

„EFEKT PIŁY” – KTO SKORZYSTA ZE ZNAJOMOŚCI TEJ ZASADY?

Poznanie tzw. efektu piły będzie pomocne dla wszystkich, którzy borykają się z problemami związanymi z dotrzymywaniem terminów, np. przez liczne rozpraszacze. Wiedząc, ile de facto czasu marnujemy, gdy odrywamy się od pracy, łatwiej jest zmobilizować się do bardziej wnikliwego spojrzenia na swój grafik i plan dnia.

Czy faktycznie musisz akurat teraz sprawdzić media społecznościowe? Co Ci da obejrzenie w tym momencie tego filmiku? Czy możesz odmówić współpracownikowi i zaproponować kawę za godzinę? To tylko przykładowe pytania, które po poznaniu „efektu piły” będą pojawiać się coraz częściej!

Praca wymaga skupienia, a uzyskanie wysokiej koncentracji to nie magiczny zabieg, a efekt wielu drobnych działań. Warto więc zastanowić się, co będzie dla Ciebie dziś priorytetem: ukończenie zadania czy może niekończące się przerwy (nawet trwające tylko chwilę!), które skutkują natychmiastowym spadkiem uwagi.

Prowadzisz firmę i chcesz poprawić motywację pracowników?

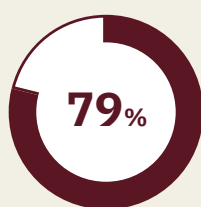
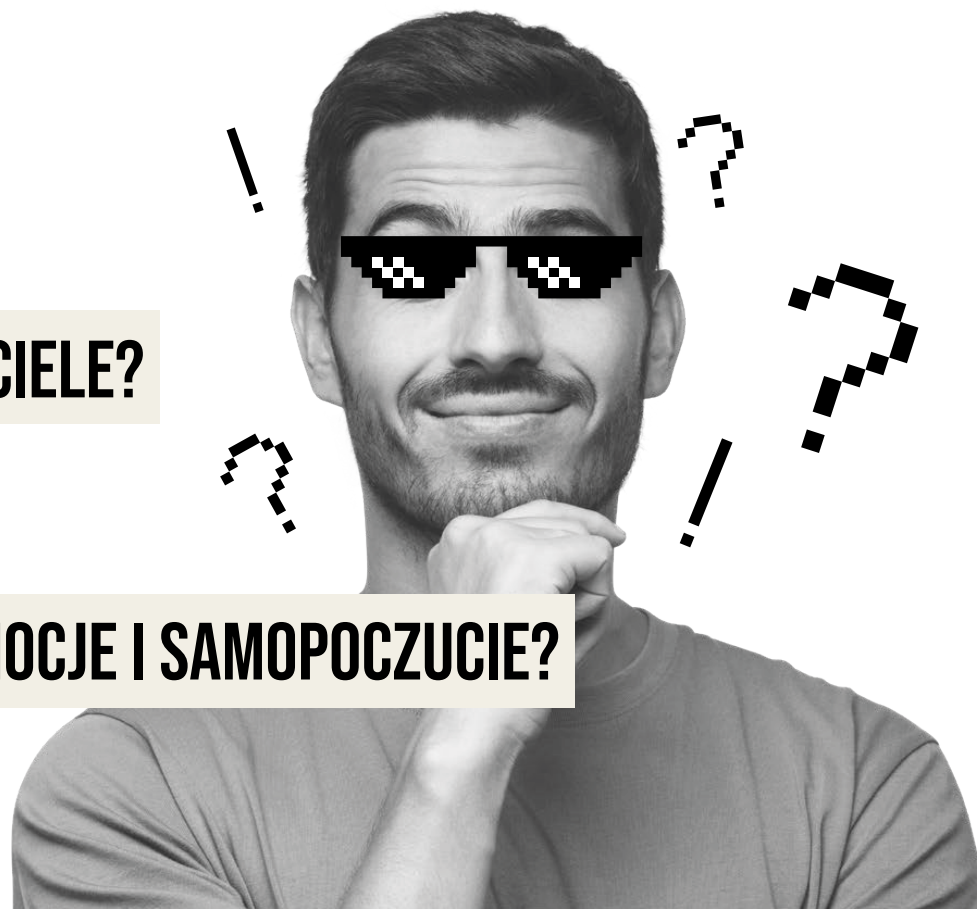
Znajdź z nami benefity, które pokocha Twój zespół!

→ **Zapraszamy do kontaktu**

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

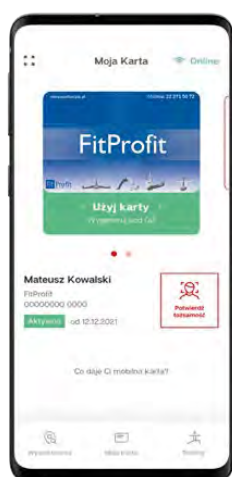


- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

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 na:



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!

Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

