

Obvladovanje časovnih pritiskov in večopravnost?



V današnji informacijski dobi večopravnost uporabljamo več ali manj vsi. Informacije nastajajo in se širijo veliko hitreje, kot smo jih dejansko sposobni absorbirati. Iz vseh strani smo dejansko »zbombardirani« z različnimi »pomembnimi« informacijami. Na poplavo vseh teh informacij se odzovemo z večopravnostjo. Večopravnost lahko razložimo tudi kot žongliranje z več opravki, informacijami in dejavnostmi. Kljub temu, da je večopravnost pri nekaterih delodajalcih »zelo cenjena sposobnost«, pa raziskave kažejo, da je vse prej kot učinkovita ali koristna. Utrudi vas veliko bolj, kot si mislite...

Ko skušamo biti večopravilni, dejansko ne delamo več kot ene zadeve naenkrat, le zelo hitro preklapljammo med njimi. In to preklapljanje izčrpava. Porablja točno tisto energijo v možganih, ki je potrebna za osredotočeno in učinkovito delo. Poanta je torej v »preklapljanju« med nalogami, ki našim možganom vzame bistveno več časa, kot če bi nalogo končali v enem skupnem časovnem intervalu.

Večopravnost povzroči neučinkovito porabo časa in povzroča več napak zaradi nezadostne pozornosti. Negativne posledice, ki spremljajo nenehno preklapljanje so stres, pojavljanje napak, duševna utrujenost, pojav občutka tesnobe, itd.

Paradoks učinkovitosti

Preklete težko je zaznati, da je preklapljanje med opravili zamudno, saj ste takrat že potegnjeni v vrtinec vaših misli in opravil kjer pa sto istočasno stoodstotno prepričani, da imate vse pod kontrolo in da vam gre vse vrhunsko od rok. Ne samo to. Še prav ponosni ste na to.

Poglejmo v drobovje...

Ali ste se tudi vi že kdaj znašli v situaciji, ko ste s pripravo pomembnega poročila odlašali, ker vam vedno vzame preveč časa? Za prejšnjega ste potrebovali cel teden! Ste pa med pripravo tistega poročila naredili 27 drugih opravil. Super. Ampak. A ste se kdaj vprašali, koliko časa ste medtem izgubili zaradi preklapljanja med nalogami?

Matematika je zelo preprosta

Vsakič, ko prekinete nek proces, ker imate vmes nek "hiter" opravke, ki niti ni povezan z vašim delom, potrebujete kar nekaj minut, da lahko s prejšnjo dejavnostjo v polni meri nadaljujete. Recimo, da vam vzame 5 minut, preden ste ponovno popolnoma osredotočeni na svojo prejšnjo nalogo. 5 minut krat 27 vmesnih opravkov je koliko? 135 minut oz. 2 uri in 15 minut povsem izgubljenega časa. Tukaj izgubljate dragocene ure...

Se tudi vam to dogaja?

Ste še vedno prepričani, da je večopravnost učinkovita?

Povabimo vas, da se nam pridružite na delavnici.

Kdaj: petek, 22.januar

Ura: od 11:00 do 14:15, on-line

Mag.Phil. Mihela Baranašič Vidmar že več kot 20 let svoje bogate izkušnje kot trenerka, coachinja in mentorica spretno in nesebično predaja. Pokriva področja vodenja zaposlenih, komunikacije in njihov razvoj. V proizvodna in storitvena podjetja uvaja tudi procesne spremembe. Je izvajalka mentorskega programa za prenos znanj ter zunanja kadrovnica. Svoj pečat je že pustila v podjetjih: Unior, Tovarna olja Gea, Marovt, Talum, Frutarom Etol, Gašper okna-vrata, Imerys, Skupina Lesoteka

