

CYBER lekcje

Multitasking czy planowanie zadań

Wielozadaniowość (ang. multitasking) to wykonywanie więcej niż jednego zadania jednocześnie.

Jak wpływa na naszą efektywność?

Wielozadaniowość zmniejsza produktywność. Ludzki mózg nie jest w stanie skupić się na wielu działaniach jednocześnie. Z reguły w sytuacjach, w których myślimy, że wykonujemy kilka zadań w tym samym momencie, prawdopodobnie po prostu szybko przechodzimy od jednej do drugiej czynności.

Wielozadaniowość:

- ✗ rozprasza
- ✗ spowalnia
- ✗ upośledza funkcję wykonawczą
- ✗ jest przyczyną popełniania błędów



Skupienie się na jednym zadaniu jest o wiele skuteczniejszym podejściem niż multitasking.



Wyznacz cel i czas na jego wykonanie

Bez określania celu oraz terminu na jego wykonanie mamy tendencję do chaotycznych myśli i zachowań oraz do lenistwa. Często przekłada się to na brak efektów oraz motywacji do podejmowania dalszych działań.



Stosuj metodę 20 minut

Spróbuj przez 20 minut w pełni poświęcić swoją uwagę jednemu ze swoich zadań. Zanim zabierzesz się za drugą czynność, zrób sobie pięciominutową przerwę.



Grupuj swoje zadania

Jeśli masz problem z oparciem się pokusie sprawdzenia poczty lub podjęcia innej rozpraszającej czynności, zaplanuj w ciągu dnia ustaloną porę na jej wykonanie. Grupując podobne zadania i ustalając czas ich realizacji, możesz uwolnić swój umysł i skupić się na czymś innym.



Wprowadź do swoich zadań rutynę

Pomoże Ci ona w koncentracji. Kiedy wykonujesz rutynowe czynności, Twoje ciało i umysł są w stanie przejść w tryb automatycznego wykonywania tych działań („autopilota”). Pozwala on skoncentrować się i utrzymać skupienie na ważniejszych rzeczach.



Eliminuj rozpraszacze

Pozbycie się bodźców zewnętrznych zwiększy Twoją produktywność. Podczas nauki lub pracy nad projektem wyłącz powiadomienia w telefonie, dzięki temu wyeliminujesz pokusę sprawdzania mediów społecznościowych. Pamiętaj również, aby wyłączyć lub ściszyć zbyt głośną muzykę.



Bądź aktywny fizycznie

Ruch pomaga oczyścić umysł i poprawia ogólny stan zdrowia. Stymuluje mózg do większej aktywności, a tym samym pozytywnie wpływa na naszą sferę intelektualną.