

# CYBERLEKCJE 3.0



## Multitasking czy planowanie zadań

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

Wielozadaniowość:

- ✗ rozprasza
- ✗ spowalnia
- ✗ jest przyczyną popełniania błędów

### Jak wpływa na naszą efektywność?

Robienie wielu rzeczy naraz negatywnie wpływa na nasze wyniki. 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.



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

### 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 skupić się na ważniejszych rzeczach.

### 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 nie możesz oprzeć się pokusie sprawdzenia poczty lub podjęcia innej rozpraszającej czynności, zaplanuj w ciągu dnia ustaloną porę na jej wykonanie. Grupując podobne zadania i ustalając, kiedy je zrealizujesz, możesz uwolnić swój umysł i skupić się na czymś innym.

### Eliminuj rozpraszacze

Pozbycie się rzeczy, które Cię rozpraszają, 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.

### Wyznacz cel i czas na jego wykonanie

Jeśli nie określimy celu i terminu jego wykonania, to często działamy chaotycznie i popadamy w lenistwo. Potem nie mamy efektów ani chęci do podejmowania kolejnych działań.

### Bądź aktywny fizycznie

Ruch pomaga oczyścić umysł i poprawia ogólny stan zdrowia. Pobudza mózg do większej aktywności, a to sprawia, że jesteśmy bardziej kreatywni.