

ВСТИГНУТИ, ПОКИ Є СВІТЛО



На сторінці блогу EdEra опублікований матеріал «Встигнути, поки є світло, або як менеджерити свою увагу».

Через регулярне відключення електрики ми змушені більш ретельно підходити до організації своєї праці та навчатися зосереджуватись на вирішенні проблем у більш короткі проміжки часу. Поради щодо підвищення продуктивності роботи стосуються перш за все правильного управління увагою. Організація робочого процесу потребує складання плану, розбивки великих завдань на менші, використання принципу Парето 80/20 і техніки Pomodoro, оптимальної організації робочого простору. Не менш важливо час від часу змінювати вид активності, щоб відпочити й перемкнути увагу на інші завдання. Адже нашому мозку складно однаково якісно виконувати кілька справ одночасно. Правильна організація робочого процесу у поєднанні з тренуванням уваги допоможе нам фокусуватися на конкретному завданні й виконувати роботу швидше та більш якісно, адаптуючись до сучасних реалій.

Детальніше: <https://bit.ly/3HFKyDU>, <https://bit.ly/3leLwQ7>,
<https://bit.ly/3x3jM3v>

2023-02-07