https://nrat.ukrintei.ua/shho-dopomagaye-vstygaty-vse-pid-chas-sesijnogo-periodu/

ЩО ДОПОМАГАЄ «ВСТИГАТИ ВСЕ» ПІД ЧАС СЕСІЙНОГО ПЕРІОДУ

Команда UGEN у рамках проєкту «Uni-Biz Bridge» підготувала поради з тайм-менеджменту «Що допомагає вам «встигати все» під час сесійного періоду».

Зокрема, пропонується: виставляти пріоритети – використання матриці Ейзенхауера. Матриця пріоритетів – один з найбільш відомих інструментів для управління своїм часом. Її запровадив Дуайт Ейзенхауер, 34-й президент США. Матриця Ейзенхауера дозволяє швидко й ефективно розібратися зі списком справ, розподіливши ці справи за категоріями. В результаті людина ясно бачить всі найважливіші справи, а також ті справи, що взагалі не варті його уваги. Крім того, команда UGEN радить не забувати за сон – сидіти по десять годин над роботою, нікому не робить краще: організм виснажується і з більшою ймовірністю можна допустити помилки, тому не забувайте відпочивати та висипатися під час екзаменаційного періоду; максимально усувати фактори, які будуть відволікати – починати планувати робочий календар із особистих справ, щоб уникнути вигорання. Повідомлення електронною поштою, в MS Teams, повідомлення в

соціальних мережах – усе це відволікає увагу і не дає сконцентруватися на роботі. Можна виділити спеціальний час щодня на перевірку листів та повідомлень, щоб не відволікатися на них протягом дня. Ці поради можуть допомогти «встигати все» під час сесійного періоду.

Детальніше: https://t.me/ugen_UBB/598, https://planer.in.ua/matritsya-ejzenhauera-v-planuvanni.html

Фото: UGEN

#НРАТ_Усі_новини #НРАТ_Науковцям_новини #НРАТ_Освітянам_новини

2023-11-29

Інформація з офіційного вебпорталу Національного репозитарію академічних текстів