



Тайм-менеджмент в самоизоляции





Самоизоляция подарила нам массу возможностей, прежде всего, возможность иметь «освобождённое» время, ведь теперь нам не нужно тратить минимум 2 часа в день, добираясь на учёбу или работу. Но далеко не всем это помогает быть более продуктивными, иногда даже наоборот: чем меньше мы загружены, тем меньше успеваем. К сожалению, не все могут самостоятельно организовать рабочий день, сидя дома.

Время утекает быстро и неумолимо, вот почему важно научиться управлять своим временем. В этом может помочь **тайм-менеджмент** – наука управления временем.



Бытовая рутина очень быстро затягивает, поэтому важно соблюдать **принципы выстраивания рабочего времени**.

Тайм-менеджмент в самоизоляции

Принципы рабочего времени



Необходимо разделять «дом» и «работу».

Объясните домочадцам, что в какое-то время вам нужна тишина, и максимально плодотворно используйте часы, отведенные для учёбы. Никто и ничто не должно вас отвлекать.



Не нужно делать несколько дел сразу. Далеко не все мы наделены уникальной способностью Гая Юлия Цезаря делать несколько дел одновременно, поэтому попытка совместить 2-3 дела, как правило, ведёт к рассеиванию внимания. Сконцентрируйтесь на одной задаче, а после её выполнения переходите к следующей.

Очень помогает список дел.

В бумажном блокноте или в электронных заметках стоит создать список дел, которые следует выполнить. Список можно оформить творчески, украсив его или дополнив афоризмами и мудрыми изречениями. Даже весьма условный список поможет структурировать мысли и использовать время в условиях самоизоляции в более продуктивном ключе. И, главное, не забывайте отмечать, что уже сделано, это позволит вам оценить, каких успехов вы добились.

Тайм-менеджмент в самоизоляции

Хронофаги



Если вещи, которые незаметно для нас поглощают уйму времени, их и называют **похитители времени – хронофаги**:

- затяжные разговоры с домочадцами, пустые утренне-обеденные чаты с одноклассниками, онлайн-«планерки» без конкретных задач и итогов;
- просмотр социальных сетей, сёрфинг в интернете;
- сбой системы, ожидание выполнения части задания одноклассниками, с которыми вместе работаете над проектом, перебои сети Internet;



Тайм-менеджмент в самоизоляции

Хронофаги



- неявные хронофаги (скрытая угроза похищения времени): низкий уровень мотивации, спешка и суета, излишний перфекционизм, неумение отсеивать бесполезные дела, апатия, переутомление.

Первое, что вы должны сделать, – смириться. Всё равно вас будут отвлекать.

Выход: закладывайте в свой рабочий план время для хронофагов. Таким образом, вы возьмете их под контроль и сохраните время, отведенное на выполнение задач.



Тайм-менеджмент в самоизоляции

Тренировки



Тренируйте мозг.

Развивайте мышление, внимание, воображение, память, ведь, чем лучше работают у вас эти когнитивные функции, тем лучше вы владеете собой и тем быстрее выполните намеченное.

Тренируйте тело.



Дома мы менее подвижны, и даже если раньше не ходили в спортзал, то всё равно двигались намного больше, чем сейчас. Поставьте себе напоминание заниматься спортом в определённое время и не изменяйте новому правилу, тогда это войдёт в привычку. Двигательная активность необходима для нормального кровообращения и работы мозга.

Дышите свежим воздухом.

Свежий воздух важен для организма, поэтому выходить на улицу необходимо. И не обязательно нарушать самоизоляцию и гулять в парке – можно выйти на балкон и подышать свежим воздухом там. Освойте дыхательные практики. Это поможет насытить кровь кислородом, повысить концентрацию внимания и помочь справиться с минимальными стрессами.



Настройтесь.

День начинается не с утра. Он начинается тогда, когда вы его спланируете. Конечно, может случиться всё, что угодно, но выстроив день у себя в голове накануне вечером, вы как бы запускаете программу.



Старайтесь хорошо выспаться.

Лучшее время для насыщения мозга кислородом, расслабления организма - сон. Именно поэтому продолжительности сна важно уделять время. Оптимальное время для восстановления физических сил: 7-9 часов сна.

Тайм-менеджмент в самоизоляции

Начало дня



Подъём.

Все мы разные: есть «совы», есть «жаворонки». Поспать подольше, если позволяют обстоятельства, – в этом нет ничего плохого. Ранний подъём не всегда даётся легко, однако постарайтесь не залёживаться.

Правило «золотого часа».

Вставайте на час раньше других, пока все домочадцы еще спят, — и уделяйте время стратегическому планированию. Ровно этим ежедневно занимаются Билл Гейтс, Тим Кук и еще десяток известнейших бизнесменов. Составьте чёткий план на день.

Принцип «блочного строительства».

Если Вам трудно распределить день по минутам (это далеко не всегда возможно), делите его на укрупнённые блоки, предусматривая время для непредвиденных обстоятельств и отдыха. Только дайте себе обещание, что выполнять будете один блок за другим, не бросая и не прыгая из блока в блок (уборка-учёба-уборка) и т.д.

Завтрак

Уборка

Учёба

Тайм-менеджмент в самоизоляции Про «слонов» и «лягушек»



Ешьте «лягушек».

Под «лягушкой» подразумевается мелкая противная задача. «Съесть лягушку» означает выполнить это дело. Решая в начале дня самую неприятную задачу, можно не только избавиться себя от неприятных забот, но и зарядиться положительной энергией на весь предстоящий день.



Делите «слона» на бифштексы.

«Слон» — это глобальное, масштабное дело, выполнить которое за один раз не представляется возможным. Чтобы с ним расправиться, нужно разделить его на более мелкие части, т.е. «порезать на бифштексы». Пошаговое решение сложной задачи — это и есть путь к её окончательному решению.



Тайм-менеджмент в самоизоляции

Матрица Эйзенхауэра



Распределите задачи в порядке важности.

Идеальным вспомогательным инструментом для распределения приоритетности является матрица Эйзенхауэра.



Распределите свои дела в каждый из этих блоков и получите предельно ясную и объективную картину того, чем следует заняться в первую очередь, что может подождать, а что вообще лучше вычеркнуть из списка задач.

Ранжирование заданий по приоритетности даст толчок к запуску самомотивации.

Тайм-менеджмент в самоизоляции

Самотивация



1

Якорь.

Якорь – это элемент, который вызывает определенную реакцию. Например, когда вы были в красном, вам крупно повезло. С тех пор вам кажется, что каждый раз, когда вы надеваете красную одежду, вам начинает везти (и часто на самом деле везет).



Придумайте якорь, который заставляет включить состояние работоспособности: чашка кофе перед началом работы, определенный плейлист или использование ежедневника.

2

Ежедневные ритуалы.

Каждодневные рутинные дела, которые мы делали прежде, собираясь на учёбу/работу, такие как нанесение макияжа или надевание пиджака, помогают настроиться.

Если Вы проследите за мелочами, которые смогут сделать день более продуктивным, и внедрите их в свой распорядок, это поможет быстрее сконцентрироваться на поставленных задачах.





3

Делайте перерывы

Нужно ставить таймер на каждое дело и переключаться между задачами. Метод не даёт потеряться во времени и держит в тонусе. Например, отключите уведомления на телефоне и старайтесь быстро выполнить задачу в течение 45 минут, не отвлекаясь на другие занятия, а затем дайте себе 15 минут отдыха или смените вид деятельности.

Делайте физические упражнения – перерыв на разминку зарядит вас эндорфинами, которые поддерживают стрессоустойчивость и тонус.



4

Сделайте рабочее место удобным

Приведите в порядок рабочий стол, уберите всё лишнее и отвлекающее. Даже если внешне ваш воркспейс не очень похож на офис, главное, чтобы было удобно и комфортно. Если в вашем доме нет удобного стула для многочасового сидения, слишком низкий/высокий стол, банально нет пространства и т.д. – пересядьте в любимое кресло. Ничего страшного от этого не случится, а вот находясь в дискомфорте, вы будете раздражаться и терять работоспособность с космической скоростью.



5

Отмечайте прогресс.

Время от времени в перерывах оцените тот объём работ, который Вы уже сделали, значимость достижений. Час за часом, день за днём Вы продвигаетесь к намеченной цели.



Осознание того, что Ваши усилия приближают Вас к конечному результату, безусловно, повысит самомотивацию к дальнейшим действиям.

6

Вознаграждение

Самый приятный метод самомотивации — это придумать себе вознаграждение за выполненное дело. Только нужно сразу договориться с собой «по-взрослому»: сначала дело и только потом приятности. Согласитесь, за приз сражаться гораздо интереснее?





7 полезных привычек на каждый день

Подъём в 7 утра



5 минут улыбки около зеркала



10 минут зарядки

30 минут обучения чему-то
новому (иностраный язык,
программирование, рисование)

40 минут чтения



Восхищайтесь миром
(фотографируйте, рисуйте,
описывайте)



Наслаждайтесь жизнью!
(ведите блог, делитесь впечатлениями)

Планируйте время, и вы точно всё успеете – как в условиях самоизоляции, так и в обычной жизни!