



Программа курса

Хорошее время

хорошее время

Потратьте некоторое время, чтобы подумать



Управлять своим временем и разнообразными видами деятельности, связанными с нашей ролью, не всегда так просто, но при правильном мышлении и поведении у вас могут быть некоторые преимущества, имея простую информацию, которая позволяет вам понять, как работает наш мозг, и иметь возможность поддерживать его. Помните, что у нас нет бесконечной энергии, а есть энергетические циклы, которые можно использовать наилучшим образом. Некоторые выполняемые действия должны быть сознательными, а другие автоматическими. Чрезвычайные ситуации не всегда являются по-настоящему чрезвычайными, но ими необходимо управлять, не ослабляя другие виды деятельности. В каждой роли есть стратегическая деятельность, которую необходимо защищать и сохранять, но небрежное отношение к своему времени имеет последствия, даже для нашей личной жизни.

Хорошее время

Суммируя

Курс представляет собой руководство по управлению временем и энергией с использованием таких метафор, как тетрис, и управлению отделением неотложной помощи. Анализируются различные методы оптимизации продуктивности с учетом циркадного ритма и различия между деятельностью с высокой и низкой энергоемкостью. Подчеркивается важность перерывов для восстановления и даются практические советы по улучшению организации труда. Наконец, подчеркивается необходимость сбалансировать сложную деятельность с более расслабляющей для поддержания высокого уровня работоспособности.

Сочетает в себе концепции нейробиологии, практические примеры и метафоры. Это подчеркивает важность понимания того, как работает наш мозг, и адаптации нашей деятельности к естественным ритмам тела для оптимизации производительности. Основная цель — перейти от часто разочаровывающего и неэффективного тайм-менеджмента к более осознанному, основанному на чередовании высоко- и низкоэнергетических занятий и важности времени для восстановления.

Основные моменты

Время как демократический ресурс, но определенный и не бесконечный.

Он обращается к распространенному восприятию времени как неуловимого ресурса, которого часто недостаточно для выполнения всех действий. Однако подчеркивается ключевой момент: «Время — одна из самых демократичных вещей: мы все имеем его одинаковое количество каждый день. Но именно то, как мы его используем, мы определяем его качество». Эта концепция подчеркивает, что главное не иметь больше времени, а использовать его более эффективно.

«Супергерои» и неэффективные решения

Выделена тенденция переоценивать свои возможности и искать быстрые решения, например, работать быстрее или накапливать просроченные задачи. «Экстремальная скорость не всегда способствует качеству результата» Эти решения, названные «неудовлетворительными», подчеркивают подход, игнорирующий физические и умственные ограничения.



Хорошее время

Аналогия с тетрисом как модель деятельности

Аналогия с игрой «Тетрис» вводится, чтобы показать непредсказуемый и изменчивый характер повседневной деятельности. Эта метафора подчеркивает, что мы должны адаптироваться к поставленным перед нами задачам и постараться эффективно соединить их.

Практический пример: обрушение моста в Миннеаполисе

Тематическое исследование обрушения моста в Миннеаполисе показывает, как изменения в поведении (подходах и методах) могут привести к выдающимся результатам.

Нейронаука времени: циркадный ритм и энергии

Он исследует функционирование нашего мозга, в частности префронтальной коры, и ее связь с циркадным ритмом. Это объясняет, как наш мозг работает с циклами высокой и низкой энергии, при этом фазы интенсивной активности чередуются с фазами восстановления. Подчеркивается важность соблюдения этого ритма для оптимизации производительности и предотвращения выгорания.

Деятельность с высоким и низким энергопотреблением

Вводится понятие деятельности с высоким и низким энергопотреблением, сравнивается разница между простой операцией и сложной. Высокоэнергетические задачи требуют использования префронтальной коры, тогда как низкоэнергетические задачи выполняются автоматически через базальные ганглии. Большая часть нашей деятельности (95%) является автоматической, и очень важно развивать хорошие привычки.

Отдел деятельности и управления чрезвычайными ситуациями

Способность разбивать задачи на более мелкие этапы и распределять их в течение дня в зависимости от уровня вашей энергии. Также затронута тема «нормализуемых чрезвычайных ситуаций», то есть событий, которые часто прерывают рабочий процесс, но которыми можно превентивно управлять, выделяя для них определенное временное пространство.



Хорошее время

Важность восстановления

Восстановление, то есть перерывы, представлено как фундаментальный элемент поддержания высокой работоспособности. Без адекватных перерывов производительность резко падает.



Доброго времени

| | Любая роль | средний уровень | менеджеры |
|---|--|-----------------|---|
| 1 | <p>Время и деятельность Спонтанные решения Эффект тетрис Сознательное наблюдение</p> | | |
| 2 | <p>Общий вид Эволюция поведения Правильные действия, сделанные правильно Время как клей для результата</p> | | |
| 3 | <p>Обычная деятельность Чрезвычайная деятельность Метод или мышление?</p> | | |
| 4 | <p>Мозг и время Производительность и время восстановления Энергия и способность принимать решения Циркадный ритм</p> | | |
| 5 | <p>Высокая-низкая производительность Ежедневный поток энергии Чередование Высокий-Низкий-Пауза Риски отклонения от циркадного ритма</p> | | |
| 6 | <p>Разбивайте задачи Интеллектуальное позиционирование Чрезвычайные ситуации и неотложные ситуации Их временное размещение</p> | | |
| 7 | <p>Отслеживание вашего времени Ключевые факторы успеха с течением времени Как их идентифицировать, защитить, сохранить Влияние на другие виды деятельности</p> | | |
| 8 | | | <p>Тематическое исследование Феликс Баумгартнер</p> |
| | Любая роль | средний уровень | менеджеры |

