



1) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

Όνομα του εργαλείου: Το βάζο του χρόνου

Η ιδέα του Time Jar βασίζεται σε μια στρατηγική διαχείρισης του χρόνου που αναθέτει στα καθήκοντα και τις υποχρεώσεις μια αριθμητική προτεραιότητα. Ο Jeremy Wright πρότεινε το 2002 την υπόθεση που είναι γνωστή ως "θεωρία του κουβά των βράχων" ή "θεωρία του βάζου της ζωής". Βασίζεται στην ιδέα ότι ο χρόνος είναι ένας περιορισμένος και πεπερασμένος χώρος. Με λίγα λόγια, το βάζο με το τουρσί χρησιμεύει ως μεταφορά για την κανονική μας ημέρα, ενώ οι πέτρες, τα βότσαλα και η άμμος αντιπροσωπεύουν τις καθημερινές μας δραστηριότητες. Επιπλέον, το νερό προστίθεται στην αναλογία σε ορισμένες αναφορές ως σύμβολο για την ιδιωτική ζωή κάποιου. Μπορούμε να βάλουμε διάφορες δουλειές και δραστηριότητες μέσα στο βάζο. Ωστόσο, πρέπει να τηρούμε ένα καθορισμένο χρονοδιάγραμμα και μια σειρά για κάθε εργασία.

Χρόνος: 15 λεπτά

2) ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

- Καλλιεργήστε δεξιότητες ιεράρχησης προτεραιοτήτων αναλύοντας κριτικά τι είναι πιο σημαντικό.
- Οραματιστείτε το χρόνο σας για να μπορέσετε να διαχειριστείτε με σύνεση το χρόνο σας.
- Ολοκληρώστε τις εργασίες που βρίσκονται σε εξέλιξη.
- Κατανοήστε την κατανομή του χρόνου
- Εντοπίστε δραστηριότητες που σπαταλούν χρόνο

3) ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Η ενασχόληση με ασκήσεις διαχείρισης χρόνου στην εργασία μπορεί να βελτιώσει την απόδοση της ομάδας, ενώ παράλληλα διασκεδάζει και ενισχύει τη συντροφικότητα. Η ενθάρρυνση των μελών της ομάδας να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις ευθύνες τους στον ελεύθερο χρόνο τους μπορεί να αποφέρει πολλά οφέλη τόσο για τον εργοδότη όσο και για τον εργαζόμενο.

4) ΥΛΙΚΟ ΠΗΓΩΝ

- Μεγάλα βάζα (ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων)
- Πέτρες
- Βότσαλα
- Άμμος
- Νερό

5) ΠΩΣ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

Βράχοι: Αντιπροσωπεύουν τους μεγάλους στόχους και τα κρίσιμα έργα σας. Παραδείγματα περιλαμβάνουν τον τριμηνιαίο προγραμματισμό και την προετοιμασία για σημαντικές συναντήσεις με πελάτες.

Βότσαλα: Οι εργασίες αυτής της κατηγορίας παρέχουν σημαντικά οφέλη, αλλά είναι λιγότερο ευαίσθητες στον χρόνο. Υποστηρίζουν τα καθήκοντα "βράχου" και περιλαμβάνουν δραστηριότητες όπως η συμμετοχή σε συσκέψεις και ο εβδομαδιαίος προγραμματισμός.

Άμμος: Αυτές οι εργασίες είναι απαραίτητες αλλά δεν συμβάλλουν άμεσα στους πρωταρχικούς σας στόχους. Παραδείγματα περιλαμβάνουν απαντήσεις σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και κοινωνική δικτύωση. Αν και είναι απαραίτητες, δεν απαιτούν σημαντικό χρόνο ή άμεση προσοχή.

Νερό: Συμβολίζουν την προσωπική σας ζωή, τα καθήκοντα "νερού" περιλαμβάνουν δραστηριότητες όπως η άσκηση και οι οικογενειακές ευθύνες. Αν και δεν αποτελούν μέρος της αρχικής θεωρίας, είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής και τη συνολική επιτυχία.

Κανόνες

Αποφύγετε τον συνωστισμό στο βάζο σας αποφεύγοντας την υπερβολική ποσότητα μεγάλων εργασιών. Επικεντρωθείτε σε αυτά που έχουν πραγματικά σημασία για να αποφύγετε την υπερφόρτωση της ημέρας σας. Βεβαιωθείτε ότι περιλαμβάνεται η πιο σημαντική εργασία σας, περιορίζοντας τις μεγάλες εργασίες βράχου σε λιγότερες από τέσσερις.

Διαθέστε χρόνο για την προσωπική σας ζωή εν μέσω της διαχείρισης του βάζου χρόνου σας. Μην ξεχνάτε να αφιερώνετε χρόνο για χόμπι ή χαλάρωση για να διατηρείτε μια ισορροπημένη προσέγγιση στη διαχείριση του χρόνου.

Αφήστε στην άκρη ένα μέρος του Time Jar σας για απροσδόκητες ή επείγουσες εργασίες. Η ύπαρξη ενός αποθέματος ασφαλείας διασφαλίζει ότι μπορείτε να χειριστείτε επείγοντα θέματα χωρίς να διαταράξετε το συνολικό σας σχέδιο. Αξιοποιήστε αυτόν τον "χρόνο έκτακτης ανάγκης", όπως τα 30

λεπτά που διατίθενται για τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, για να αντιμετωπίσετε γρήγορα απρόβλεπτα ζητήματα.

Ομαδοποιήστε παρόμοιες εργασίες μαζί και αντιμετωπίστε τις σε παρτίδες για να εξορθολογήσετε τη ροή εργασίας σας. Η ομαδοποίηση εργασιών μειώνει την πνευματική πίεση της εναλλαγής μεταξύ διαφορετικών δραστηριοτήτων και ενισχύει την αποδοτικότητα.

Δημιουργήστε το πρόγραμμά σας ακολουθώντας αυτά τα βήματα:

Ξεκινήστε τοποθετώντας 2 ή 3 πέτρες στο "βάζο", που αντιπροσωπεύουν τους κύριους καθημερινούς σας στόχους. Αυτοί είναι πιθανό να απαιτούν περισσότερο χρόνο από άλλες εργασίες.

Στη συνέχεια, τοποθετήστε προσεκτικά μερικά βότσαλα γύρω από τις πέτρες για να καλύψετε τα κενά.

Κρατήστε αυτά τα καθήκοντα συνοπτικά, με στόχο 30-45 λεπτά το καθένα.

Στη συνέχεια, προσθέστε μια χούφτα άμμο στο βάζο, που αντιπροσωπεύει πιο σύντομες εργασίες που μπορούν να ολοκληρωθούν σε περίπου 30 λεπτά.

Τέλος, γεμίστε τον υπόλοιπο χώρο με νερό, διαθέτοντας χρόνο για διαλείμματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, συμπεριλαμβανομένου του μεσημεριανού γεύματος.

Ακολουθεί ένα παράδειγμα ημερήσιου προγράμματος για το βάζο με το χρόνο:

7:00 π.μ: Πρωινός διαλογισμός για πνευματική διαύγεια

8:00 π.μ: Ολοκλήρωση της έρευνας για το επερχόμενο έργο

9:15 π.μ: Τέντωμα για να αναζωογονηθείτε

9:30 π.μ: Απάντηση σε επείγοντα email και μηνύματα

10:00 π.μ: Συνεργατικός καταιγισμός ιδεών με την ομάδα

10:30 π.μ. Rock #2: Σύntαξη πρότασης για τη συνάντηση με τον πελάτη

12:30 μμ: Απολαύστε ένα υγιεινό γεύμα και κάντε μια βόλτα

6) ΤΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ

Για να εφαρμόσετε αποτελεσματικά τη θεωρία του κουβά με τις πέτρες στη ζωή σας, ο σχολαστικός προγραμματισμός των δραστηριοτήτων είναι το κλειδί. Αν ξεκινήσετε την ημέρα σας γεμίζοντας τον κουβά σας με περισπασμούς όπως περιστασιακές συζητήσεις ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ακολουθούμενοι από λιγότερο κρίσιμες επείγουσες εργασίες, ο κουβάς σας γεμίζει γρήγορα, αφήνοντας ελάχιστο χώρο για τις πέτρες - τις πιο κρίσιμες δραστηριότητες της ημέρας. Κατά συνέπεια, η μέρα σας καταλήγει να μην έχει παραγωγικότητα.

Για να ανακτήσετε την παραγωγικότητα, δώστε προτεραιότητα στο να γεμίζετε πρώτα το "βάζο" σας με τις πιο κρίσιμες εργασίες (έως 4 αντικείμενα). Στη συνέχεια, ασχοληθείτε σταδιακά με τις επείγουσες αλλά λιγότερο σημαντικές εργασίες. Τέλος, χειριστείτε τους περισπασμούς.

Θέτοντας αρχικά σε προτεραιότητα τις σημαντικές εργασίες, εξασφαλίζετε την ολοκλήρωσή τους πριν ασχοληθείτε με άλλα θέματα. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα ιδιαίτερα παραγωγικά άτομα τηρούν αυτή την προσέγγιση.



Co-funded by
the European Union