



1) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

Όνομα του εργαλείου: Φάε τον βάτραχο!

Η μέθοδος παραγωγικότητας, που ονομάζεται μέθοδος "φάε τον βάτραχο", είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να οργανώσετε και να αντιμετωπίσετε τον καθημερινό σας κατάλογο εργασιών.

Η προσέγγιση "φάε τον βάτραχο" χρησιμεύει ως τεχνική ιεράρχησης προτεραιοτήτων και παραγωγικότητας με στόχο να βοηθήσει τα άτομα να εντοπίσουν τις δύσκολες εργασίες. Η ιδέα περιστρέφεται γύρω από την αναγνώριση μιας ιδιαίτερα δύσκολης εργασίας (που αναφέρεται ως "ο βάτραχος") και την αντιμετώπισή της ως προτεραιότητα το πρώτο πράγμα το πρωί ("τρώγοντάς" την).

Στην ουσία, η κατανάλωση του βατράχου συνεπάγεται τον εντοπισμό της πιο απαιτητικής εργασίας της ημέρας και την ολοκλήρωσή της πριν από την ενασχόληση με οποιαδήποτε άλλη εργασία. Σε περιπτώσεις όπου υπάρχουν πολλαπλές απαιτητικές εργασίες, είναι σκόπιμο να αντιμετωπιστεί πρώτα η πιο ουσιαστική. Η μέθοδος δίνει έμφαση στον εντοπισμό της πιο απαιτητικής εργασίας και την άμεση αντιμετώπισή της.

Χρόνος: 20 λεπτά

2) ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

- Καλλιεργήστε δεξιότητες ιεράρχησης προτεραιοτήτων αναλύοντας κριτικά τι είναι πιο σημαντικό.
- Για να αποτρέψετε την αναβλητικότητα προκειμένου να ενισχύσετε την παραγωγικότητα
- Ολοκληρώστε τις τρέχουσες εργασίες.
- Να κατανοήσετε την κατανομή του χρόνου

3) ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Η στρατηγική "Eat The Frog" συνδέεται με τις δεξιότητες διαχείρισης χρόνου, δίνοντας έμφαση στην ιεράρχηση των εργασιών με βάση τη σημασία και τον αντίκτυπό τους. Εντοπίζοντας και αντιμετωπίζοντας την πιο σημαντική εργασία, ή "βάτραχο", πρωί-πρωί, τα άτομα διαχειρίζονται αποτελεσματικά το χρόνο τους, κατανέμοντας τους πόρους σε εργασίες που αποφέρουν τα μεγαλύτερα αποτελέσματα.

SKILL 1 – COMPLEX PROBLEM SOLVING

Επιπλέον, η διάσπαση των μεγαλύτερων εργασιών σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα βοηθά τα άτομα να κατανέμουν το χρόνο τους πιο αποτελεσματικά. Η προσέγγιση αυτή επιτρέπει τον καλύτερο προγραμματισμό και την εκτίμηση του χρόνου που απαιτείται για την ολοκλήρωση κάθε στοιχείου, βοηθώντας στην αποτελεσματική αξιοποίηση του διαθέσιμου χρόνου.

4) ΥΛΙΚΟ ΠΗΓΩΝ

- Ημερολόγιο (εικονικό ή πραγματικό)
- Χρωματιστοί μαρκαδόροι για χρωματικό μπλοκάρισμα

5) ΠΩΣ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

Η επίτευξη μέγιστης απόδοσης και παραγωγικότητας εξαρτάται από την καλλιέργεια της δια βίου πρακτικής της ενασχόλησης με το κύριο καθήκον σας κάθε πρωί. Είναι επιτακτική ανάγκη να καθιερώσετε τη συνήθεια να "τρώτε τον βάτραχό σας" πριν από την ενασχόληση με οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα, χωρίς να σκέφτεστε υπερβολικά ή να καθυστερείτε τη διαδικασία.

Προσδιορίστε τον βάτραχό σας, γνωστό και ως το σημαντικότερο καθήκον σας (MIT). Είναι συνήθως σημαντική αλλά όχι επείγουσα, προκαλώντας συχνά ψυχική αντίσταση και αναβλητικότητα αν δεν αντιμετωπιστεί σκόπιμα.

Επιλέξτε μια εργασία που μπορεί να ολοκληρωθεί σε 1-4 ώρες, εξασφαλίζοντας ότι είναι σαφώς καθορισμένη και ρεαλιστική. Η ολοκλήρωσή της πριν από το μεσημεριανό γεύμα προσφέρει ένα απτό επίτευγμα και ενισχύει τα κίνητρα για την επόμενη ημέρα.

Αν είναι απαραίτητο, χωρίστε τις μεγαλύτερες εργασίες σε διαχειρίσιμα βήματα, με κάθε βήμα να μην διαρκεί περισσότερο από 4 ώρες. Αυτή η προσέγγιση εξασφαλίζει σταθερή πρόοδο και διατηρεί την εστίαση στις άμεσες προτεραιότητες.

Αποφύγετε τον πολύ μακροπρόθεσμο προγραμματισμό, εστιάζοντας σε καθημερινές εργασίες και όχι προγραμματίζοντας βατράχια για ολόκληρη την εβδομάδα ή και πέραν αυτής. Αγκαλιάστε κάθε μέρα με μια νέα αρχή και μοναδική εστίαση.

Προετοιμάστε τον βάτραχό σας το προηγούμενο βράδυ, τοποθετώντας τους απαραίτητους πόρους και υλικά. Αυτή η προληπτική προσέγγιση ελαχιστοποιεί τις αντιστάσεις και τους περισπασμούς, ενισχύοντας την παραγωγικότητα και την ολοκλήρωση των εργασιών.

Συμβουλή: Οργανώστε τα βατράχια σας με εργαλεία διαχείρισης εργασίας, τα οποία διατηρούν τις δουλειές σε ένα μέρος, βοηθούν στην ιεράρχηση προτεραιοτήτων και προωθούν τη συνεργασία

6) ΤΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ

Η μέθοδος " Φάε το βάτραχο " προασπίζεται τη βαθιά εργασία δίνοντας έμφαση σε εργασίες που απαιτούν πλήρη πνευματική δέσμευση στο σημερινό πολύβουο εργασιακό περιβάλλον. Η προσέγγιση αυτή, που επινοήθηκε από τον Cal Newport, συμβουλεύει τα άτομα να αντιστέκονται τόσο στους εξωτερικούς περισπασμούς όσο και στις εσωτερικές διακοπές, διασφαλίζοντας ότι η αμέριστη προσοχή παραμένει σε εργασίες υψηλού αντίκτυπου, όπως η κωδικοποίηση ή η χάραξη στρατηγικής. Δίνοντας προτεραιότητα στις προσωπικές ατζέντες πριν υποκύψουν σε αντιδραστικές συνήθειες όπως ο έλεγχος των emails ή η απάντηση σε μηνύματα, τα άτομα μπορούν να διατηρήσουν την εστίαση και την παραγωγικότητα μέσα στο θόρυβο της σύγχρονης εργασιακής ζωής.

Επιπλέον, το "Eat The Frog" ενισχύει την αίσθηση της ολοκλήρωσης ενθαρρύνοντας την ολοκλήρωση σημαντικών καθηκόντων σε καθημερινή βάση. Βελτιστοποιεί αποτελεσματικά τις ώρες αιχμής της παραγωγικότητας, διοχετεύοντας την ενέργεια προς την πνευματικά απαιτητική εργασία κατά τις βέλτιστες ώρες. Παρά την απλότητά της, η μέθοδος προσφέρει καθολική εφαρμογή, ενδυναμώνοντας τα άτομα να σημειώνουν πρόοδο σε σημαντικά καθήκοντα ανεξάρτητα από το ρόλο ή τις περιστάσεις τους.



**Co-funded by
the European Union**