



1) DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Numele instrumentului: Mănâncă broasca!

Metoda productivității, numită metoda "mănâncă broasca", este o modalitate excelentă de a vă organiza și aborda lista de sarcini zilnice.

Abordarea "mănâncă broasca" este o tehnică de prioritizare și productivitate menită să ajute persoanele să identifice sarcinile dificile. Conceptul se învâрте în jurul recunoașterii unei sarcini deosebit de dificile (denumită "broasca") și a abordării acesteia ca o prioritate la prima oră a dimineții ("mâncarea" acesteia).

În esență, mâncatul broaștei presupune identificarea celei mai dificile sarcini a zilei și îndeplinirea ei înainte de a se angaja în orice altă activitate. În cazurile în care există mai multe sarcini dificile, este recomandabil să se abordeze mai întâi cea mai substanțială. Metoda pune accentul pe identificarea celei mai solicitante sarcini și pe abordarea promptă a acesteia.

Timp: 20 de minute

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- Cultivați abilitățile de stabilire a priorităților prin analizarea critică a ceea ce este cel mai important.
- Pentru a preveni procrastinarea în vederea creșterii productivității
- Finalizați sarcinile la îndemână.
- Înțelegerea alocării timpului

3) CONECTAREA INSTRUMENTULUI CU ABILITATEA

Strategia "Mănâncă broasca" se conectează la abilitățile de gestionare a timpului, subliniind prioritizarea sarcinilor în funcție de importanța și impactul acestora. Identificând și abordând cea mai

importantă sarcină, sau "broasca", la prima oră a dimineții, persoanele își gestionează eficient timpul prin alocarea resurselor către sarcinile care produc cele mai mari rezultate.

În plus, divizarea sarcinilor mari în etape mai mici, ușor de gestionat, ajută persoanele să aloce timpul mai eficient. Această abordare permite o mai bună planificare și estimare a timpului necesar pentru a finaliza fiecare componentă, contribuind la utilizarea eficientă a timpului disponibil.

4) RESURSE MATERIALE

- Calendar (unul virtual sau real)
- Markere colorate pentru blocarea culorilor

5) MODUL DE APLICARE A INSTRUMENTULUI

Obținerea unei performanțe și a unei productivități de vârf depinde de cultivarea practicii pe tot parcursul vieții de a vă ocupa de sarcina principală în fiecare dimineață. Este imperativ să vă stabiliți obiceiul de a "mânca broasca" înainte de a vă angaja în orice alte activități, fără a gândi prea mult sau a întârzia procesul.

1. Identificați-vă broasca, cunoscută și sub numele de cea mai importantă sarcină (MIT). Aceasta este de obicei semnificativă, dar nu urgentă, cauzând adesea rezistență mentală și amânare dacă nu este abordată în mod deliberat.
2. Selectați o sarcină care poate fi finalizată în 1-4 ore, asigurându-vă că este clar definită și realistă. Finalizarea acesteia înainte de prânz oferă o realizare tangibilă și sporește motivația pentru ziua următoare.
3. Împărțiți sarcinile mai mari în etape ușor de gestionat, dacă este necesar, fiecare etapă durând cel mult 4 ore. Această abordare asigură un progres constant și menține concentrarea pe prioritățile imediate.
4. Evitați planificarea cu prea mult timp înainte, concentrându-vă pe sarcinile zilnice, mai degrabă decât să programați broaștele pentru întreaga săptămână sau mai departe. Îmbrățișați fiecare zi cu un nou început și o concentrare singulară.
5. Pregătiți-vă broasca cu o seară înainte prin pregătirea resurselor și materialelor necesare. Această abordare proactivă minimizează rezistența și distragerile, sporind productivitatea și finalizarea sarcinilor.

Sfat: Organizați-vă broaștele cu instrumente de gestionare a muncii care păstrează sarcinile într-un singur loc, ajută la stabilirea priorităților și promovează colaborarea

6) CE SĂ ÎNVĂȚAȚI

Metoda "Mănâncă broasca" susține **munca profundă**, punând accentul pe sarcinile care necesită un angajament mental deplin în mediul de lucru aglomerat din zilele noastre. Intitulată Cal Newport, această abordare îi sfătuiește pe indivizi să reziste atât distragerilor externe, cât și întreruperilor interne, asigurându-se că atenția rămâne concentrată asupra sarcinilor cu impact ridicat, precum codificarea sau elaborarea de strategii. Prin **prioritizarea agendei personale** înainte de a ceda unor obiceiuri reactive precum verificarea e-mailurilor sau răspunsul la mesaje, persoanele își pot menține concentrarea și productivitatea în mijlocul zgomotului vieții profesionale moderne.

În plus, "Eat The Frog" stimulează **sentimentul de împlinire** prin încurajarea finalizării zilnice a unor sarcini semnificative. Metoda optimizează eficient orele de vârf ale productivității, canalizând energia către munca solicitantă din punct de vedere mental în perioadele optime. În ciuda simplității sale, metoda oferă **aplicabilitate universală**, permițând persoanelor să facă progrese în îndeplinirea sarcinilor importante, indiferent de rolul sau circumstanțele în care se află.



**Co-funded by
the European Union**