

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Μεγιστοποίηση της αποδοτικότητας και της παραγωγικότητας



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

- 1. Ορισμός και σημασία της διαχείρισης χρόνου**
- 2. Βασικές ικανότητες**
- 3. Στόχοι**
- 4. Οφέλη και αποτελέσματα**
- 5. Στρατηγικές για την ανάπτυξη και τη βελτίωση των δεξιοτήτων διαχείρισης χρόνου**

1. ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ



BOOST
TRAIN & RETAIN

Η διαχείριση του χρόνου είναι η διαδικασία οργάνωσης και σχεδιασμού του τρόπου με τον οποίο μπορείτε να κατανέμετε το χρόνο σας μεταξύ συγκεκριμένων δραστηριοτήτων αποτελεσματικά για την επίτευξη των στόχων σας. Περιλαμβάνει την ιεράρχηση των εργασιών, την κατανομή του χρόνου σε κάθε εργασία και τη λήψη αποφάσεων σχετικά με το τι πρέπει να κάνετε και πότε. Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου επιτρέπει στα άτομα να εργάζονται πιο αποτελεσματικά, να μειώνουν το άγχος και να αξιοποιούν καλύτερα τον διαθέσιμο χρόνο τους.

Η διαχείριση του χρόνου δεν έχει να κάνει με το να εργάζεστε πιο σκληρά- έχει να κάνει με το να εργάζεστε πιο έξυπνα, ώστε οι εργαζόμενοι να μην υπερβάλλουν εαυτόν και να μην υποβάλλονται σε περιττό άγχος.

1. ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

1. Αυξημένη αποδοτικότητα και απόδοση
2. Παράδοση εργασιών στην ώρα τους
3. Μείωση του άγχους και του στρες
4. Υψηλότερη ποιότητα εργασίας
5. Ενισχύει την αυτοπεποίθηση
6. Μείωση της αναβλητικότητας και του χρόνου αναμονής
7. Βελτιώνει την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής
8. Επιτρέπει τη λήψη καλύτερων αποφάσεων

2.ΚΟΙΝΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ



BOOST
TRAIN & RETAIN

1. Αναβλητικότητα → αποφυγή ή αναβολή σημαντικών εργασιών
2. Διακοπές → περισπασμοί, όπως η χρήση του τηλεφώνου μας
3. Κακός προγραμματισμός → έλλειψη οργάνωσης και ιεράρχησης προτεραιοτήτων
4. Multitasking → ταυτόχρονη ενασχόληση με πολλές εργασίες ταυτόχρονα



ΑΡΧΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ



BOOST
TRAIN & RETAIN

- 1. Ιεράρχηση προτεραιοτήτων:** Εντοπισμός και εστίαση στις εργασίες που είναι πιο σημαντικές και έχουν αντίκτυπο για την αποτελεσματική επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων.
- 2. Καθορισμός στόχων SMART:** Οι στόχοι SMART είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά περιορισμένοι στόχοι που παρέχουν σαφήνεια και κατεύθυνση στα άτομα και τις ομάδες για να εργαστούν προς αυτή την κατεύθυνση.
- 3. Σχεδιασμός και προγραμματισμός:** Η σκιαγράφηση των βημάτων που απαιτούνται για την επίτευξη των στόχων, ενώ ο προγραμματισμός περιλαμβάνει την κατανομή συγκεκριμένων χρονοθυρίδων για εργασίες και δραστηριότητες, ώστε να διασφαλίζεται η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου.
- 4. Περιορισμός των περισπασμών:** Εφαρμογή στρατηγικών για την ελαχιστοποίηση των διακοπών και τη διατήρηση της εστίασης στα σημαντικά καθήκοντα, μεγιστοποιώντας έτσι την παραγωγικότητα και την αποδοτικότητα.



ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



BOOST
TRAIN & RETAIN

-Τι είναι η αναβλητικότητα;

Η αναβλητικότητα είναι η συνήθεια της αναβολής μιας σημαντικής δραστηριότητας με το να επικεντρώνεσαι σε λιγότερο σημαντικές, πιο διασκεδαστικές και πιο εύκολες εργασίες.

Με άλλα λόγια, είναι η δύναμη που σας εμποδίζει να πραγματοποιήσετε τα σχέδιά σας

Σύμφωνα με έρευνες, περίπου το 20% του πληθυσμού είναι χρόνιοι αναβλητικοί, δηλαδή καθυστερούν ή αναβάλλουν συστηματικά τις εργασίες τους, ενώ το 46% των εργαζομένων ανέφερε ότι αναβάλλει την εργασία του τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.

ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



BOOST
TRAIN & RETAIN

- Γιατί χρονοτριβούμε;

Έλλειψη κινήτρων: Όταν μας λείπει το κίνητρο για μια εργασία, μπορεί να δυσκολευόμαστε να ξεκινήσουμε ή να παραμείνουμε συγκεντρωμένοι σε αυτήν. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στην αναβλητικότητα.

Φόβος της αποτυχίας: Ο φόβος της αποτυχίας μπορεί να αποτελέσει σημαντικό εμπόδιο για να ξεκινήσουμε μια εργασία. Αν φοβόμαστε ότι δεν θα πετύχουμε, μπορεί να αναβάλλουμε την εργασία για να αποφύγουμε την πιθανότητα αποτυχίας.

Τελειομανία: Αν έχουμε υψηλά πρότυπα για την εργασία μας, μπορεί να καθυστερήσουμε να ξεκινήσουμε μια εργασία επειδή φοβόμαστε ότι δεν θα μπορέσουμε να ανταποκριθούμε σε αυτά τα πρότυπα.

ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



BOOST
TRAIN & RETAIN

4. Αδυναμία διαχείρισης αρνητικών διαθέσεων: Η αναβλητικότητα είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης των προκλητικών συναισθημάτων και των αρνητικών διαθέσεων που προκαλούνται από ορισμένες εργασίες - πλήξη, άγχος, ανασφάλεια, απογοήτευση, δυσαρέσκεια, αυτοαμφισβήτηση και όχι μόνο. Πρόκειται για την μεγαλύτερη εστίαση στην "άμεση επείγουσα ανάγκη διαχείρισης των αρνητικών διαθέσεων". Sirois, F. και Pychyl, T. (2013).

5. Αποσπάσεις της προσοχής: Οι περισπασμοί, όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή οι ειδοποιήσεις του τηλεφώνου, μπορεί να δυσχεράνουν τη διατήρηση της συγκέντρωσης σε μια εργασία. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αναβλητικότητα, καθώς αποσπάται η προσοχή μας από αυτούς τους περισπασμούς.

ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

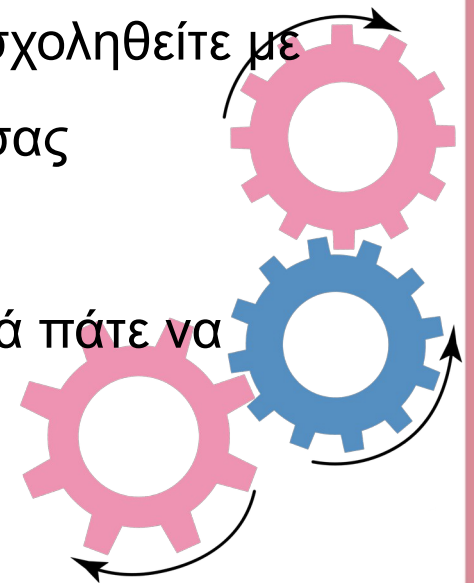


BOOST
TRAIN & RETAIN

- Είστε αναβλητικός;

Μπορεί να αναβάλλετε την εργασία σας αν...

- Περιμένετε την "κατάλληλη διάθεση" ή την "τέλεια στιγμή" για να αναλάβετε μια εργασία.
- Ξοδεύετε το χρόνο σας με ανούσιες εργασίες αντί να ασχοληθείτε με τις σημαντικές εργασίες που βρίσκονται ήδη στη λίστα σας
- Ξεκινήσετε μια εργασία υψηλής προτεραιότητας και μετά πάτε να ετοιμάσετε ένα φλιτζάνι καφέ.



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



BOOST
TRAIN & RETAIN

- Κάντε τους πειρασμούς πιο δύσκολους για τον εαυτό σας
- Το να αλλάξουμε τις συνθήκες είναι ακόμα πιο απλό από το να αλλάξουμε τον εαυτό μας.
- Αν πιάνετε τον εαυτό σας να ελέγχει τακτικά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αφαιρέστε τις εφαρμογές από το τηλέφωνό σας ή φτιάξτε έναν ιδιαίτερα πολύπλοκο κωδικό πρόσβασης για τον εαυτό σας που να περιλαμβάνει περισσότερους από πέντε αριθμούς.

Με αυτόν τον τρόπο, κάνετε τον κύκλο της αναβλητικότητας πιο δύσκολο και μειώνετε την άμεση αξία της ανταμοιβής του πειρασμού σας.



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Funded by
the European Union



**BOOST
TRAIN & RETAIN**