



1) RĪKA APRAKSTS

Rīka nosaukums: LAIKA BURKA

LAIKA BURKA ideja ir balstīta uz laika pārvaldības stratēģiju, kas piešķir pienākumiem un pienākumiem skaitlisku prioritāti. Džeremijs Raits 2002. gadā izvirzīja hipotēzi, kas pazīstama kā "akmeņu spaiņa teorija" vai "dzīvības burkas teorija". Tās pamatā ir ideja, ka laiks ir ierobežota un ierobežota vieta. Īsumā sakot, marinēta gurķa burka kalpo kā metafora mūsu parastajai dienai, savukārt akmeņi, oļi un smiltis ir mūsu ikdienas aktivitātes. Turklāt dažos gadījumos analogijai ūdens tiek pievienots kā personīgās dzīves simbols. Burciņā varam ielikt dažādus darbus un aktivitātes. Tomēr mums ir jāievēro noteikts grafiks un kārtība katram uzdevumam.

Laiks: 15 minūtes

2) RĪKA MĒRĶI

- Attīstiet prioritāšu noteikšanas prasmes, kritiski analizējot svarīgāko.
- Vizualizējiet savu laiku, lai jūs varētu saprātīgi pārvaldīt savu laiku.
- Pabeidziet uzdevumus.
- Izprotiet laika sadalījumu
- Nosakiet laiku tērējošas darbības

3) RĪKA SAISTĪBA AR PRASMI

Iesaistīšanās laika pārvaldības vingrinājumos darbā var uzlabot komandas sniegumu, vienlaikus izklaidējoties un veicinot draudzības veidošanos. Mudinot komandas locekļus efektīvi pildīt savus pienākumus savā brīvajā laikā, var gūt daudz priekšrocību gan darba devējam, gan darbiniekam.

4) RESURSU MATERIĀLI

- Lielas burkas (atkarībā no cilvēku skaita)
- Akmeņi
- Oļi
- Smiltis
- Ūdens

5) KĀ PIEMĒROT RĪKU

Akmeņi: šie ir svarīgi uzdevumi ar nopietnām sekām, ja tie tiek atstāti bez uzraudzības, un tie atspoguļo jūsu galvenos mērķus un kritiskos projektus. Piemēri ietver ceturkšņa plānošanu un sagatavošanos nozīmīgām klientu sanāksmēm.

Oļi: šīs kategorijas uzdevumi sniedz ievērojamas priekšrocības, taču tiem nav tik daudz laika. Tie atbalsta "klinšu" uzdevumus un ietver tādas aktivitātes kā sanāksmju apmeklēšana un iknedēļas plānošana.

Smiltis: šie uzdevumi ir nepieciešami, taču tie tieši neveicina jūsu galveno mērķu sasniegšanu. Piemēri: atbildes uz e-pastu un sociālie tīkli. Lai gan tie ir būtiski, tiem nav nepieciešams daudz laika vai tūlītēja uzmanība.

Ūdens: simbolizējot jūsu personīgo dzīvi, "ūdens" uzdevumi ietver tādas aktivitātes kā vingrinājumi un ģimenes pienākumi. Lai gan tie nav daļa no sākotnējās teorijas, tie ir ļoti svarīgi, lai saglabātu darba un privātās dzīves līdzsvaru un vispārējos panākumus.

Noteikumi

1. Novērsiet burkas pārpildīšanu, izvairoties no liekiem lieliem uzdevumiem. Koncentrējieties uz to, kas patiešām ir svarīgs, lai jūsu diena nebūtu pārslogota. Pārlicinieties, ka ir iekļauts jūsu vissvarīgākais uzdevums, ierobežojot lielos klinšu uzdevumus līdz mazāk nekā četriem.
2. Atvēliet laiku personīgajai dzīvei, pārvaldot savu Time Jar. Atcerieties veltīt laiku hobijiem vai atpūtai, lai saglabātu līdzsvarotu pieeju laika plānošanai.
3. Atlieciet daļu no Time Jar neparedzētiem vai ārkārtas uzdevumiem. Buferis nodrošina, ka varat risināt steidzamus jautājumus, neizjaucot vispārējo plānu. Izmantojiet šo "ārkārtas laiku", piemēram, 30 minūtes, kas atvēlētas e-pasta ziņojumiem, lai ātri atrisinātu neparedzētas problēmas.
4. Grupējiet līdzīgus uzdevumus un veiciet tos pa grupām, lai racionalizētu darbplūsmu. Uzdevumu grupēšana samazina garīgo spriedzi, kas rodas, pārslēdzoties starp dažādām aktivitātēm, un uzlabo efektivitāti.

Izveidojiet savu grafiku, veicot šīs darbības:

1. Sāciet ar 2 vai 3 akmeņu ievietošanu "burkā", kas atspoguļo jūsu galvenos ikdienas mērķus. Šiem darbiem, visticamāk, būs nepieciešams vairāk laika nekā citiem darbiem.
2. Pēc tam uzmanīgi izkārtojiet dažus oļus ap akmeņiem, lai aizpildītu spraugas. Glabājiet šos uzdevumus kodolīgi, katram cenšoties veltīt 30–45 minūtes.
3. Pēc tam pievienojiet burkā sauju smilšu, kas ir īsāki uzdevumi, kurus var paveikt aptuveni 30 minūšu laikā.
4. Visbeidzot piepildiet atlikušo vietu ar ūdeni, atvēlot laiku pārtraukumiem visas dienas garumā, ieskaitot pusdienas.

Tālāk ir sniegts ikdienas Time Jar grafika piemērs.

7:00 **Ūdens:** Rīta meditācija garīgai skaidrībai

8:00 **Akmens #1:** Pabeigt pētījumu par gaidāmo projektu

9:15 **Ūdens:** stiepšanās pārtraukums, lai atjaunotu enerģiju

9:30 **Smiltis:** atbildiet uz steidzamiem e-pastiem un ziņojumiem

10:00 **Oļi:** Sadarbības prāta vētras sesija ar komandu

10:30 **Akmens #2:** Priekšlikuma projekts klienta tikšanās brīdim

12:30 **Ūdens:** Izbaudiet veselīgas pusdienas un dodieties pastaigā

6) KO MĀCĪTIES

Lai efektīvi pielietotu akmeņu spaiņa teoriju savā dzīvē, ļoti svarīga ir rūpīga darbību plānošana. Ja sākat savu dienu, piepildot burku ar traucējošiem faktoriem, piemēram, ikdienišķām sarunām vai sociālajiem tīkliem, kam seko mazāk svarīgi steidzami uzdevumi, jūsu burka ātri piepildās, atstājot maz vietas akmeņiem — šīs dienas svarīgākajām aktivitātēm. Līdz ar to jūsu diena beigsies ar produktivitātes trūkumu.

Lai atgūtu produktivitāti, vispirms piepildiet savu "burku" ar vissvarīgākajiem uzdevumiem (līdz 4 vienumiem). Pēc tam pakāpeniski veiciet steidzamus, bet mazāk svarīgus uzdevumus. Visbeidzot, rīkojieties ar traucēkļiem.

Sākotnēji piešķirot prioritāti svarīgiem uzdevumiem, jūs nodrošināsiet to pabeigšanu pirms citu jautājumu risināšanas. Ir svarīgi atzīmēt, ka ļoti produktīvi cilvēki ievēro šo pieeju.



Co-funded by
the European Union