



DISTRAGERILE DIN REȚELELE SOCIALE

Cum să rezistați tentațiilor rețelelor sociale la locul
de muncă



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Cum să rezistați tentațiilor rețelelor sociale la locul de muncă

OBIECTIVE



1

Înțelegerea beneficiilor de a sta departe de rețelele sociale

2

A avea o mai bună înțelegere a tentațiilor rețelelor sociale la locul de muncă

3

Demonstrarea unei capacități mai mari de a lega pozitivitatea și negativitatea rețelelor sociale

snail





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

CUPRINS



- 1 Cum să rezistați tentațiilor rețelelor sociale la locul de muncă**
- 2 4 moduri de a nu fi distras de rețelele sociale**
- 3 Distrageri sociale-personale**
- 4 INTERACȚIONAȚI MAI MULT, NAVIGAȚI MAI PUȚIN**

snail





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Cum să rezistați tentațiilor rețelelor sociale la locul de muncă



Este bine cunoscut faptul că rețelele sociale sunt un instrument excelent pentru a construi și a consolida relațiile cu colegii de muncă. Prin intermediul rețelelor sociale, comunicarea cu colegii se poate îmbunătăți și moralul companiei poate crește. Nimeni nu "contestă" asta.

Dar ce e de făcut atunci când sunt folosite excesiv?

snail



**Găsirea timpului pentru
concentrare atunci când
jobul vostru rămâne
conectat**

- Provocările de zi cu zi ale postului, precum gestionarea tentațiilor și navigarea în ciclul zilnic de știri, au fost sporite de un peisaj mereu în schimbare.
- În timp ce tehnologia ne-a mărit productivitatea în multe moduri, dezavantajul de a avea atât de multe instrumente ușor de utilizat la îndemână este că acestea pot distra incredibil de mult.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mergeți fără telefon mobil la locul de muncă (dacă puteți)



Dacă sunteți îngrijorat de faptul că oamenii își vor face griji atunci când nu pot lua legătura cu dvs., puteți seta un răspuns automat în aplicația dvs. de mesagerie care să spună :

“Sunt la serviciu și nu îmi voi verifica mesajele până la [INTRODUCEȚI ORA].”
Apoi, treptat, s-ar putea să reușiți singuri să stați fără telefon întreaga zi.



Free image on Unsplash

snail





4 moduri de a nu fi distras de rețelele sociale

Doar spuneți #nu



01

Închideți site-urile de
știri și de socializare

02

Planificați intervale de
timp pentru a
interacționa cu acestEa

03

Închideți browserul
de Internet când
lucrați

04

Gestionarea spațiului
fizic



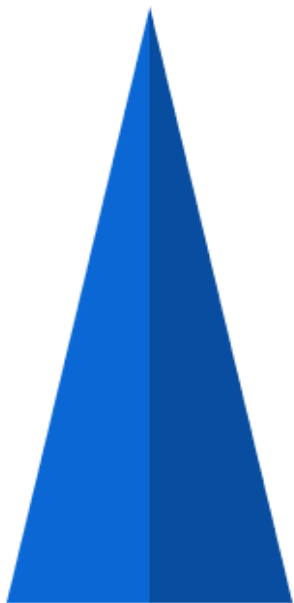


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

TEHNOLOGIA NE POATE AJUTA ȘI ÎMPIEDICA MUNCA



100%



Articolul din Harvard Business Review despre "costul verificării continue a e-mailului observă că mai multe studii universitare au descoperit că reorientarea atenției asupra muncii după ce ați fost distrați prin e-mail poate dura până la 20 de minute. Monitorizați-vă pentru o zi sau o săptămână. Observați modul în care utilizați telefonul și internetul. Cât timp petreceți verificând lucrurile? Cum reacționați când primiți un nou mesaj? Luați în considerare modul în care această utilizare susține sau împiedică realizarea a ceea ce ați stabilit ca fiind cu adevărat important în pasul anterior.

snail



**Nu puteți face lucruri mari dacă
sunteți distras de lucruri mici**

**Nu este nimic în neregulă cu utilizarea
rețelelor sociale pentru a face o scurtă
pauză în timpul prânzului, dacă
organizația dvs. permite acest lucru.
Cu toate acestea, apar probleme atunci
când verificarea fluxurilor sociale pe
parcursul zilei devine o modalitate de
a "supraviețui".**





Vă stă mintea la lucru?



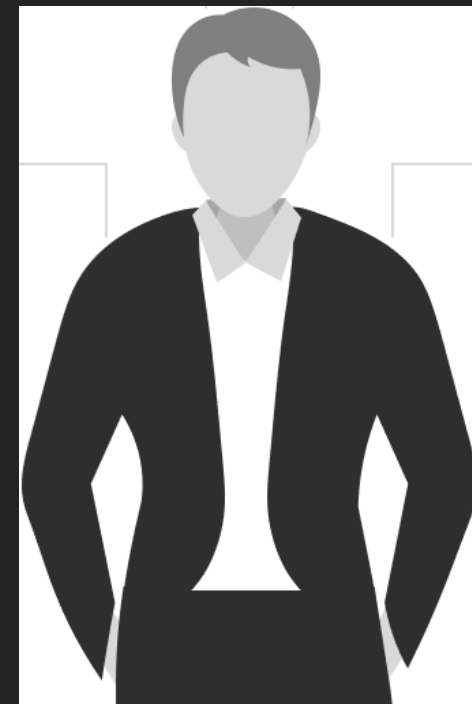
Lumea ne solicită atenția 24/7 și este foarte ușor să ne distragem atenția verificând rețelele noastre sociale sau ultimele titluri de știri.

Odată ce ați fost distras la locul de muncă, vă poate lua, de asemenea, un interval considerabil de timp pentru a vă concentra din nou. Prin urmare, este vital ca toată lumea să fie capabilă să-și identifice "distragerile", riscurile pe care le pot aduce pentru productivitate și siguranță și să învețe cum să abordeze aceste distrageri. (W.Morrison 2013).



Distrageri sociale-personale

- Distragerea la locul de muncă nu este întotdeauna legată de muncă. Unele distrageri sunt aduse la locul de muncă din evenimente sau situații din afară, cum ar fi probleme financiare, probleme de sănătate sau, pur și simplu, un început rău al zilei. Este important să fiți conștienți de bunăstarea mentală și să solicitați asistență dacă este necesar.



Luați o pauză de la ecran



Factorizarea pauzelor periodice de la ecran în programul dvs. de studiu online este o modalitate excelentă de a evita epuizarea și de a vă crește productivitatea. Prin urmare, încercați să programați cinci până la cincisprezece minute la fiecare oră pentru a vă ridica și a vă deconecta scurt de la ecranul computerului. Folosiți acest timp pentru a umple din nou sticla de apă, pentru a lua o gustare, pentru a ieși afară și pentru a vă destresa.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

INTERACȚIONAȚI MAI MULT, NAVIGAȚI MAI PUȚIN



Unul dintre principalele mele obiective pentru utilizarea rețelelor sociale este să fac parte din conversație. Dacă utilizați social media pentru a partaja conținut, atunci a avea un plan pentru conținutul dvs. poate fi o abordare bună. *Doar aveți grijă să nu cădeți în "capcana media".*

snail



Odihniți-vă



Încercarea de a fi productiv online atunci când sunteți epuizat poate fi incredibil de dificilă. Nu numai că atenția dvs. are de suferit, dar este posibil să nu obțineți atât de mult din cursurile dvs. online, cât ar trebui. Prin urmare, asigurați-vă că vă odihniți suficient.

Mai întâi uitați-vă la programul de somn pentru oportunități de îmbunătățire.



Faceți eforturi pentru a vă concentra mai bine

- Cel mai adesea, puteți fi cel mai rău dușman al dvs. atunci când vine vorba de a vă concentra asupra muncii. Câteva modificări interne vă pot ajuta să vă schimbați modul în care vă comportați la locul de muncă și vă pot ajuta să terminați munca la timp. Cea mai bună modalitate de a aborda rețelele de socializare sau distragerile tehnologice este de a avea frecvent perioade fără internet.





Înceiați ziua cu o notă pozitivă

Menținerea nivelului de energie ridicat pe tot parcursul zilei poate fi o muncă grea chiar și pentru cel mai harnic muncitor. Cu toate acestea, dacă vă puteți face distractivă ziua de muncă, veți fi suficient de concentrat pentru a vă respecta termenele și pentru a vă menține echilibrul muncă-viață cu un cadru pozitiv al minții.





Materiale de referință



www.idealists.org. (n.d.). Distracted by Technology? 3 Tips for Better Time Management. [online] Disponibil pe: <https://www.idealists.org/en/careers/distracted-technology-tips-time-management> [Accesat la 19 Iulie 2021].

Illinois.edu. (2019). Tips for Social Media Distractions | Disability Resources & Educational Services - University of Illinois. [online] Disponibil pe: <https://www.disability.illinois.edu/tips-social-media-distractions>. [Accesat la 08 Iulie 2021].

Fizzle. (n.d.). 10 Ways to Cut Internet Distractions so You Can Focus on What Really Matters (FS228). [online] Disponibil pe: <https://fizzle.co/podcast/cut-internet-distractions-focus-really-matters/> [Accesat la 25 Iunie 2021].

Sallie Mae. (n.d.). Staying Focused: How to Avoid Distractions Online. [online] Disponibil pe: <https://ww2.salliemae.com/blog/avoiding-distractions-online-classes/> [Accesat la 26 Iulie 2021].





VĂ MULȚUMIM

Cum să rezistați tentațiilor rețelelor sociale la
locul de muncă