



DRUŽBENA OMREŽJA IN DISTRAKCIJE

Kako se upreti skušnjavam uporabe družbenih omrežij na delovnem mestu?



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

Kako se upreti skušnjavam uporabe družbenih omrežij na delovnem mestu?



1

Razumevanje prednosti, ki jih prinaša izogibanje družbenim omrežjem.

2

Boljše razumevanje skušnjav, povezanih z uporabo družbenih omrežij na delovnem mestu.

3

Sposobnost povezati pozitivne in negativne vidike uporabe družbenih omrežij.

snail





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

VSEBINE



- 1 Kako se upreti skušnjavam uporabe družbenih omrežij pri delu?
- 2 4 načini, s katerimi dosežete, da vas družbena omrežja ne motijo.
- 3 Socialne in osebne distrakcije.
- 4 VEČ INTERAKCIJE, MANJ BRSKANJA!

snail





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

Kako se upreti skušnjavam uporabe družbenih omrežij pri delu?



Znano je, da so družbena omrežja odlično orodje za vzpostavljanje in krepitev odnosov s sodelavci. S pomočjo družbenih omrežij se komunikacija s sodelavci lahko izboljša, družbena morala pa poveča. Temu nihče ne oporeka.

Toda kaj storiti, ko je tega preveč?

snail



Pomembno si je vzeti čas za osredotočeno delo!

- Vsakodnevni izzivi na delovnem mestu kot je upravljanje z negativnimi komentarji in brskanje po novicah se v vse bolj spreminjajočem okolju zgolj povečujejo.
- Medtem ko je tehnologija na več načinov izboljšala našo produktivnost, je negativna plat ta, da je na voljo toliko orodij, kar je hkrati lahko tudi zelo moteče.





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

Na delovnem mestu bodite brez pametnega telefona (če le lahko)



Če vas skrbi, da bodo ljudje zaskrbljeni, če se jim takoj ne oglasite, lahko v aplikaciji za pošiljanje sporočil nastavite samodejni odgovor, ki pravi:

"V službi sem in ne bom preverjal sporočil, do [NAVEDITE OKVIREN ČAS]."
Postopoma boste tako lahko ves dan delali, ne da bi pogledali na telefon.



Free image on Unsplash



snail





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

4 načini, s katerimi dosežete, da vas družbena omrežja ne motijo



01

Ne gledajte portalov z novicami in ne obiskujte družbenih omrežij.

02

Načrtujte, kdaj jih želite uporabljati.

03

Ko delate, zaprite internetni brskalnik.

04

Upravljajte s fizičnim prostorom.

snail



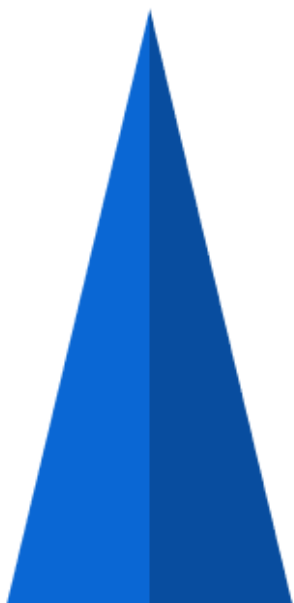


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

TEHNOLOGIJA NAM LAHKO POMAGA IN HKRATI TUDI OVIRA NAŠE DELO



100%



Članek na portalu Harvard Business Review, ki govori o slabostih nenehnega preverjanja e-sporočil, pravi, da nam ponovno preusmerjanje pozornosti na delo, ko ga zmoti prejem e-sporočila, lahko vzame tudi do 20 minut našega časa. Vzemite si teden ali dva in opazujte samega sebe. Opazujte, koliko časa uporabljate telefon in internet. Koliko časa porabite za brskanje? Kako se odzovete, ko dobite novo e-sporočilo? Razmislite o tem, kako vas uporaba tehnologije bodisi podpira ali ovira pri tistem, kar vam je resnično pomembno.

snail



Ne morete narediti velikih stvari, če vas zmotijo manjše!



Nič ni narobe z uporabo družbenih omrežij med odmorom za kosilo, če vaša organizacija to dopušča. Vendar pa se težave pojavijo, ko preverjanje vaših družbenih omrežij čez dan postane način, kako delujete.





Je vaš um na delu?



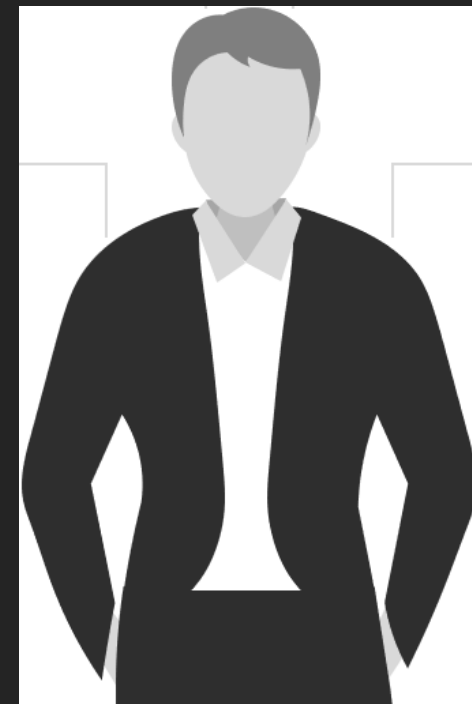
Svet zahteva našo pozornost 24 ur na dan sedem dni v tednu, medtem pa se zelo enostavno zamotimo s preverjanjem naših družbenih omrežij ali najjudarnejših naslovov.

Ko vas je pri delu nekaj zmotilo, vam lahko to, da se ponovno osredotočite, vzame zelo veliko časa. Zato je ključnega pomena, da vsakdo prepozna svoje distrakcije in njihov negativen vpliv na produktivnost in varnost. (W.Morrison 2013).



Družbene oziroma osebnostne omejitve

- Distrakcije na delovnem mestu niso vedno povezane z delom. Nekatere distrakcije so tesno povezane tudi z zunanjimi dogodki ali situacijami, kot na primer finančne težave, zdravstveni problemi ali zgolj le slab začetek dneva. Pomembno je, da se zavedate svojega duševnega počutja in po potrebi poiščete pomoč.



Vzemite si premor od zaslona!



Izgorelost lahko preprečite in hkrati povečate svojo produktivnost, če se odmaknete od zaslona. Zato si poskusite vsako uro vzeti pet do petnajst minut, da se vstanete in odklopite od računalniškega zaslona. Takrat si napolnite steklenico vode, nekaj prigriznite, stopite ven in se umaknite od stresa.



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

VEČ INTERAKCIJE, MANJ BRSKANJA!



Eden od mojih glavnih ciljev za uporabo družbenih medijev je, da oblikuje del pogovora. Če uporabljate družbena omrežja za deljenje vsebine, je dobro, da vsebino tudi primerno načrtujete. Pazite le, da ne padete v t. i. medijsko past.

snail



Odpočijte si!



Izredno težko in utrujajoče je, če poskušate biti produktivni na spletu. Ne gre le za to, da se nivo vaše pozornosti spreminja, ampak tudi, da od spletnega dela ne boste veliko odnesli. Zato poskrbite za dovolj počitka.

Najprej poskusite izboljšati svoj urnik spanja.



Osredotočite se!

- Pri osredotočanju na delu ste lahko zelo pogosto prav vi vaš najhujši sovražnik. Nekaj notranjih sprememb vam lahko pomaga spremeniti način ravnanja v službi in vam pomaga, da pravočasno končate delo. Najboljši način za spopadanje z družbenimi mediji in tehnološkimi distrakcijami so pogosta obdobja brez interneta.





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



Končajte dan odlično!

Ohraniti raven energije skozi ves dan lahko pomeni trdo delo tudi za najbolj pridnega delavca. Če pa si lahko svoj delavnik naredite zabaven, lahko ostanete dovolj osredotočeni, da se držite rokov in ohranite ravnotežje med delom in življenjem.



snail





Reference

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

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

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

Sallie Mae. (n.d.). Staying Focused: How to Avoid Distractions Online. [online] Available at: <https://ww2.salliemae.com/blog/avoiding-distractions-online-classes/> [Accessed 26 Jul. 2021].



HVALA

Kako se upreti skušnjavam uporabe
družbenih omrežij na delovnem mestu?