A top-down view of a wooden desk. In the upper left, a pair of black leather shoes with brogue patterns is visible. To the right, a large black leather bag with multiple compartments and zippers is partially shown. In the lower right, a black leather watch with a silver dial and a black strap lies on the desk. In the lower left, an open notebook with lined pages and a pen is visible. The background is a light-colored wooden surface. A white rectangular box with a yellow vertical bar on the left and a red vertical bar at the bottom contains the text.

NECUNOȘȚINȚA MULTITASKING- ULUI CA SISTEM

Perspectivă generală



OBIECTIVELE FORMĂRII



ÎNȚELEGERE

complexitatea problemelor legate de multitasking



REALIZARE

nocivitatea îndeplinirii prea multor sarcini și necesitatea de a gestiona volumul de muncă



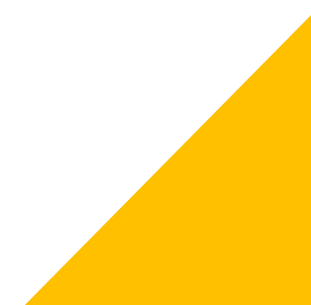
ABILITARE

abilitatea și abilitățile pentru o muncă mai bine organizată și planificată



DEZVOLTARE

cunoștințe privind contracararea multitaskingului și modelarea obiceiurilor adecvate





CUPRINS



01

Înțelegerea multitasking-ului

Ce este multitasking-ul și există cu adevărat?

02

Multitasking și funcționarea creierului

Cum afectează multitasking-ul capacitățile creierului nostru?

03

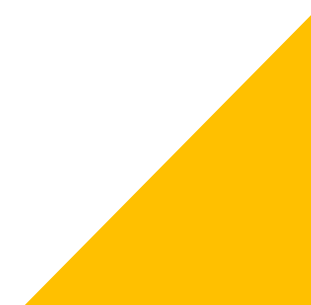
Daune și pierderi

Ce preț plătim?

04

Înteruperea obiceiului

Cum să abordați multitasking-ul?



Ce este Multitasking?

Prin definiție, multitasking-ul este performanța unei persoane care face mai multe sarcini la un moment dat. Termenul popular a fost derivat dintr-un termen folosit de inginerii de calculatoare, "computer multitasking".



- Vă rugăm să dați exemple de multitasking din munca dvs. de zi cu zi.
- Sunteți de acord cu această definiție?



Cum funcționează creierul?

De fapt, multitasking-ul este aproape întotdeauna un termen impropriu, deoarece mintea și creierul uman nu au arhitectura pentru a îndeplini simultan două sau mai multe sarcini.

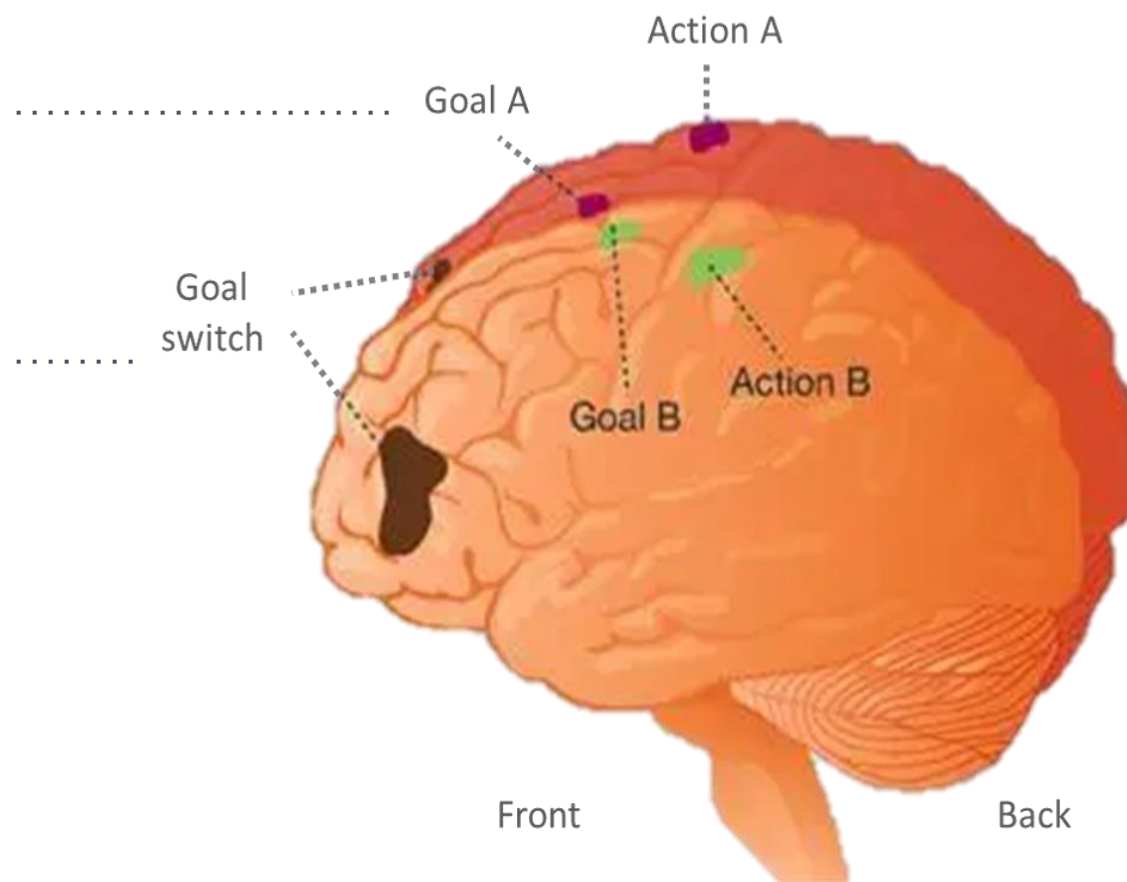
Când creierul se confruntă cu două sarcini, cortexul medial prefrontal se împarte în două, astfel încât fiecare jumătate se poate concentra pe o sarcină.



Partea anterioară a lobilor frontali permite trecerea între două obiective.



Când intră în joc o a treia sarcină, este prea mult pentru creier să se descurce simultan. În consecință, precizia scade considerabil.





Impactul asupra creierului

snail



Creierul nu este conceput pentru a gestiona informațiile pe care le procesează în prezent

Suprasolicitare a creierului



Nivelul de atenție al creierului nostru este finit

Reacția „Luptă sau fugi”



Datorită fluxului constant de informații, nu ne putem concentra pe o singură sarcină

Trecerea creierului la următorul lucru



Este rezultatul dorinței creierului de a reacționa imediat

Oportunități și amenințări de recunoaștere



Trecerea la următoarea sarcină rezultă un strop de dopamină

Mulțumire rapidă

Bucula obișnuinței



Exercițiu de Multitasking



01

Scrieți fraza

În primul rând, recopiați expresia "Multitasking-ul este mai rău decât o minciună"

Rând 1

02

Scrieți numerele

În al doilea rând, scrieți numerele de la 1 la 27

Rând 2

03

Observați timpul

Notați-vă timpul de finalizare în lateral

Timp 1

04

Repetăți în alt mod

Faceți din nou exercițiul, dar de data aceasta, pentru fiecare literă pe care o scrieți în al treilea rând, veți scrie un număr în al patrulea rând.

Rând 3 & 4

05

Observați timpul

Notați-vă timpul de finalizare în lateral.

Timp 2

snail



Mitul multitasking

Comutarea sarcinilor

Încercarea de a face sarcini multiple care necesită atenție în același timp. Fiecare comutare în atenție implică costuri de comutare.

Sarcini pe fundal

Îndeplinirea unei sarcini în timp ce în fundal apare ceva fără rost sau banal.

Întrebarea este..

... trimiteți sarcini în fundal, ceea ce poate îmbunătăți productivitatea, sau comutați între sarcini, care dăunează întotdeauna productivității?





Costurile Multitasking-ului

Pierdere de timp



Sărim de la o activitate și alta și pierdem timp pe măsură ce creierul nostru se reorientează către noua sarcină.

Scăderea performanței

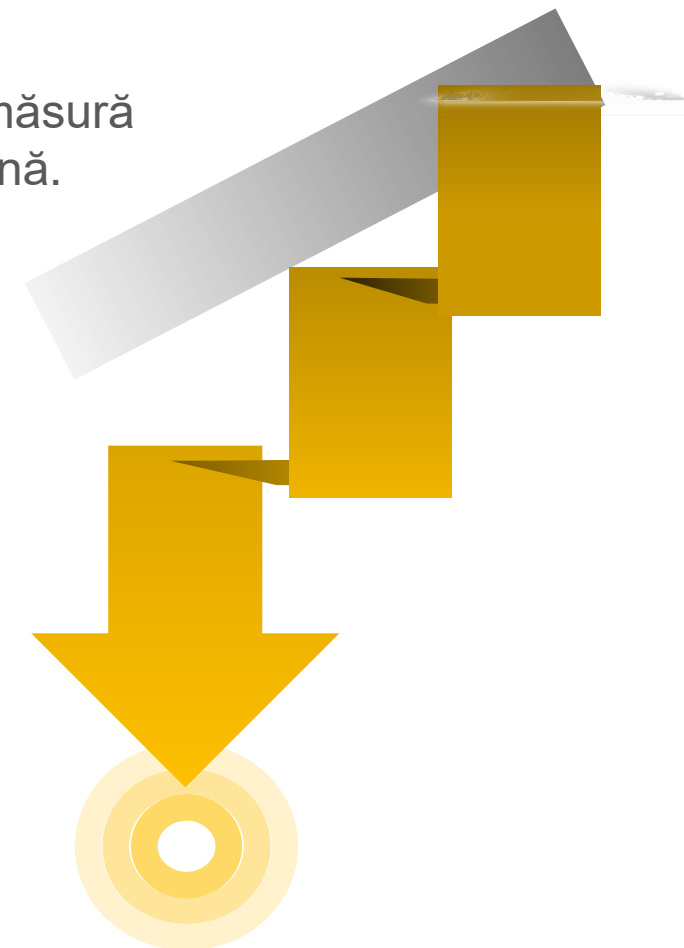


Multitasker-ii fac mai multe greșeli decât non-multitasker-ii și adesea iau decizii mai slabe.

Creșterea nivelurilor de stres



Multitaskingul crește producția de cortizol, hormonul stresului.





Daune și pierderi

Multitasking dăunează creierului

Supraîncărcarea cognitivă estompează creierul și timpul nostru de reacție, cauzează o densitate mai mică a creierului în regiunea creierului responsabilă cu empatia, controlul cognitiv și emoțional.

Scade abilitățile intelectuale

Multitasking-ul, atunci când se încearcă efectuarea de sarcini cognitive, a redus IQ-ul cu 10 puncte - la fel ca și când participanții la studiu ar fi consumat marijuana sau ar fi stat treji toată noaptea.

Reduce productivitatea

Studiile au constatat că multitasking-ul vă reduce productivitatea cu 40%



Reduce abilitatea de a lua decizii

Scade capacitatea de a ne aminti lucruri, cauzând pierderea capacității de a ne aminti ceea ce făceam, de a învăța, face dificilă plasarea a ceea ce învățăm în contexte noi.

Ne face predispuși să trișăm

Trișatul (intenționat sau nu) se întâmplă atunci când facem greșeli neglijente pe care altfel nu le-am face, fiind presați de timp, facem astfel rabat la calitate.



Ce înseamnă asta?

01

SELECȚIE

Multitasker-ii nu reușesc să filtreze informații irelevante.

02

CONCENTRARE

Multitasker-ii aleg informații fără legătură cu subiectul în locul informațiilor legate de sarcini.

03

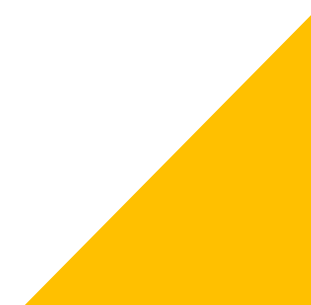
CONEXIUNI

Multitasker-ii au dificultăți în extragerea informațiilor din memoria pe termen scurt sau lung în memoria de lucru.

04

COMUTARE

Multitasker-ilor le este greu să treacă de la sarcină la sarcină.





Rezultatele cercetării





Cum să abordați multitasking-ul?

Schimbare: întrerupeți obiceiul

Multitasking este un obicei teribil. Primul pas pentru a elimina orice multitasking neproductiv este să nu mai faceți acest lucru. Schimbați-vă comportamentul. Poate fi greu, dar trebuie să o faceți dacă vreți să vă schimbați și să fiți mai productiv.



1: Managementul activității



Amestecați corect activitățile

Potrivii activitățile cognitive ridicate cu sarcinile fizice pe care le poate face pilotul automat al creierului. Nu asociați niciodată mai multe sarcini cognitive.

Prioritizați sarcinile

Identificați toate sarcinile importante la începutul fiecărei zile pe care doriți să le îndepliniți, faceți-le mai întâi.

Identificați pierderile de timp

Sarcinile pe care nu trebuie să le faceți și care nu contribuie la obținerea rezultatelor dvs. și începeți să le **RESPINGEȚI** din ziua dvs..



Folosiți regula 20/80

20% din munca pe care o prestați va produce 80% din eficiență și impact. Concentrați-vă pe cunoașterea celor 20% din sarcinile dvs. care sunt cu adevărat eficiente și apoi faceți-le pe rând.

Efectuați prelucrarea în serie, sarcini de grup

Secționați ziua în intervale de timp alocate în care răspundeți la e-mailuri, returnați apeluri telefonice, secțiuni din zi fără programari.

Maximizați timpul de concentrare

Exersați să vă concentrați toată atenția asupra sarcinii la îndemână și rămâneți cu ea până la finalizare, împărțiți sarcinile mari în unele mai mici.



2: Managementul relațiilor

Rămâneți conectat

Faceți-vă timp să interacționați cu colegii și să participați la o conversație. Construiți și aveți grijă de relații.

Învățați să spuneți "nu"

Puteți elimina proiectele care v-au plictisit care vă conduc la distractori sau nu vă folosesc suficient potențialul.



Nu fiți forțat în întreruperi fără sens

Refuzați să vă împărțiți timpul în funcție de programul altcuiva și terminați câte un lucru la rând. Fiți atenți la propriile planuri de lucru și la nevoile legate de îndeplinirea sarcinilor dvs..

Delegați sarcini

Identificați la ce sunt buni cei cu care lucrați și delegați-le aceste sarcini. Motivul pentru care delegați este să vă eliberați timpul pentru sarcinile dvs. care **TREBUIE** făcute.



3: Managementul stării de bine

Eliminați distragerile

Dezactivați notificările de pe dispozitivele dvs. și alte întreruperi vizuale și auditive care vă distrag atenția în timp ce lucrați.

Învățați să vă urmăriți propriile gânduri

Observați când simțiți un impuls (cum ar fi "Voi verifica Twitter acum") și rezistați!

Luați o pauză

Nu vă gândiți la sarcină, relaxați-vă și respirați. Beți o ceașcă de ceai cu intenție conștientă. Nu vă verificați telefonul și nu citiți materiale în timpul pauzei. Reporniți creierul. Cu cât se odihnește mai mult, cu atât veți fi mai concentrat.



Dacă puteți, stați offline

Luați o vacanță fără telefon și internet. Acest lucru vă va oferi timp să vă recalibrați și să renunțați la obiceiul multitasking-ului. Veți vedea diferența odată ce vă veți întoarce la muncă.

Meditații conștiente

Practicați meditații pentru a vă întări capacitatea creierului de a vă concentra pe o sarcină la un moment dat, cum ar fi respirația sau sunetele din mediul dvs.

Aveți grijă de dvs.

Dormiți suficient și adăugați exerciții regulate în programul săptămânal. O plimbare rapidă este, de asemenea, excelentă pentru îmbunătățirea concentrării.



Rezumat

Creierul nostru nu este capabil să se concentreze pe mai multe sarcini simultan. Pur și simplu nu este. Credem că este, dar ceea ce se întâmplă este că creierul vostru sare înainte și înapoi între sarcini, concentrându-se scurt la fiecare.

Pe baza multor cercetări și experiență, multitasking-ul poate pierde mult timp din cauza schimbării contextului, ceea ce duce la mai multe greșeli din cauza lipsei de concentrare sau a atenției divizate.

Nu faceți multitasking. Nu vă deteriorați creierul. Pentru că asta va avea un efect asupra muncii dvs., evident, precum și asupra modului în care vă descurcați cu restul volumului de muncă.

Gestionați inteligent lucrurile care TREBUIE făcute. Cu timpul câștigat, acordați timp pentru lucrurile pe care VREȚI să le faceți - chiar și 15 minute de "Timp pentru mine" pe zi vă pot îmbunătăți performanța cu 23%.



Materiale de referință



The Myth of Multitasking: How "Doing It All" Gets Nothing Done, Crenshaw Dave, 2008



<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7075496>



<https://coschedule.com/blog/multitasking-and-productivity>



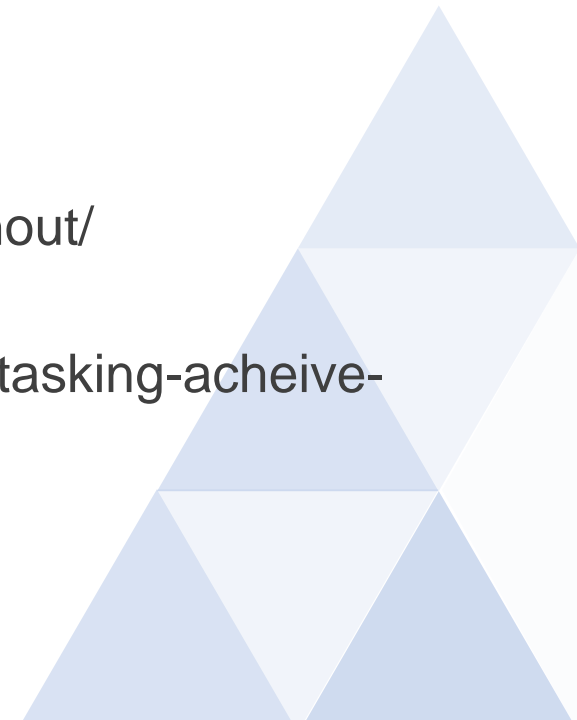
<https://coschedule.com/blog/multitasking-and-productivity>



<https://www.conduit.consulting/train-your-brain-to-avoid-workplace-burnout/>



<http://strategicdiscipline.positioningsystems.com/blog-0/eliminate-multi-tasking-acheive-28-greater-productivity>



Nu faceți multitasking. Nu mai începeți, începeți să terminați!

VĂ MULȚUMIM



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



www.slow-work.eu



I&F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING




ORANGE HILL




UNIVERSITETA LIJUDSKA UNIVERZA VELENE