**8 αποτελεσματικοί τρόποι για να αυξήσουμε την παραγωγικότητά μας**

Η αναβλητικότητα, η κακή διαχείριση χρόνου, ο υπερβολικός φόρτος εργασίας και πολλοί ακόμα παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν την παραγωγικότητά μας στην εργασία. Τι μπορούμε να κάνουμε λοιπόν για να παραμείνουμε παραγωγικοί;

* **Σημειώσεις**

Η μνήμη μας δεν είναι πάντα αξιόπιστη, ειδικά όταν έχουμε να ολοκληρώσουμε πολλές και διαφορετικές εργασίες ή όταν είμαστε κουρασμένοι. Για να μην ξεχνάμε σημαντικές αρμοδιότητες, προθεσμίες ή βασικές λεπτομέρειες, είναι χρήσιμο και ιδιαίτερα αποτελεσματικό να εξασκηθούμε στο να κρατάμε κατευθείαν σαφείς σημειώσεις. Μπορεί στην αρχή να μοιάζει χρονοβόρο ή ανώφελο, αλλά μακροπρόθεσμα το γραπτό αρχείο βελτιώνει την αποδοτικότητα και την παραγωγικότητά μας. Η καταγραφή επιτρέπει επίσης στις πληροφορίες να μεταφερθούν από την βραχύχρονη στη μακρόχρονη μνήμη, με αποτέλεσμα να μπορούμε πιο εύκολα να τις ανακαλέσουμε ακόμα κι αν για κάποιο λόγο χάσουμε τις σημειώσεις μας.

* **Προγραμματισμός ολοκλήρωσης**

Θέτουμε τον δικό μας στόχο ολοκλήρωσης για κάθε νέα εργασία που προκύπτει. Κάθε φορά που λέμε *«θα το κάνω μετά»*, προσθέτουμε ένα ακόμα άγχος στη μέρα μας. Αντίθετα, εάν έχουμε δημιουργήσει έστω και κατά προσέγγιση ένα χρονοδιάγραμμα στο μυαλό μας π.χ. *«θα το κάνω μέχρι το βράδυ»*, είναι πιο πιθανό να παραμείνουμε προσηλωμένοι, να ολοκληρώσουμε την εργασία μας στην ώρα της και να μειώσουμε τις περιττές καθυστερήσεις. Για μεγαλύτερα projects, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την τεχνική του καταμερισμού, σπάζοντας τα σε ενότητες εργασίας και καθορίζοντας τον χρόνο ολοκλήρωσης για καθεμία από αυτές.

* **Ο κανόνας των 2 λεπτών**

Όσες εργασίες απαιτούν σύντομο χρόνο εκτέλεσης με μέγιστο όριο ολοκλήρωσης τα δύο λεπτά, δεν χρειάζεται να περιμένουν. Η χρήση του κανόνα των 2 λεπτών αποσυμφορίζει γρήγορα τη λίστα με τις υποχρεώσεις και μας δίνει μια αίσθηση ολοκλήρωσης, που με τη σειρά της αυξάνει το κίνητρο μας να συνεχίσουμε με τις υπόλοιπες εκκρεμότητές μας. Εάν αφιερώσουμε 30 λεπτά για 2λεπτες εργασίες, έχουμε τελικά ολοκληρώσει 15.

* **Το 15λεπτό της αποφυγής**

Εάν υπάρχουν εργασίες που μας δυσκολεύουν , εργασίες που αποφεύγουμε να ξεκινήσουμε ή μας είναι δυσάρεστες, μπορούμε να της εντάξουμε στο «15λεπτο της αποφυγής». Τι σημαίνει αυτό; Να αφιερώσουμε μέσα στη μέρα μόνο 15 λεπτά για να ασχοληθούμε με μια τέτοια εργασία. Συνήθως, όταν αρχίζουμε να εμπλεκόμαστε, συνειδητοποιούμε ότι η αρχική μας αίσθηση δεν είναι τόσο αντιπροσωπευτική και ότι γρήγορα έχουμε κάνει πρόοδο, χωρίς ιδιαίτερο κόπο.

* **Χρήση έτοιμων προτύπων**

Η χρήση έτοιμων προτύπων μπορεί να γίνει μια πολύ αποδοτική συνήθεια, που μας επιτρέπει να εξοικονομήσουμε χρόνο και να γλυτώσουμε περιττό κόπο. Μπορούμε να κατεβάσουμε έτοιμες φόρμες από το διαδίκτυο ή να δημιουργήσουμε μια σειρά από αρχειοθετημένα πρότυπα αρχεία για τις ανάγκες της εργασίας μας (π.χ. απαντητικά email, αναφορές, φύλλα καταγραφών, δηλώσεις κ.ο.κ.). Όταν εξοικειωθούμε με τη χρήση προτύπων, αφιερώνουμε σημαντικά λιγότερο χρόνο σε λεπτομέρειες και μορφοποιήσεις, που σε αντίθετη περίπτωση μας επιβαρύνουν με επιπρόσθετο φόρτο εργασίας.

* **Mικρο-αλλαγές**

Μια πολύ μικρή αλλαγή στη ρουτίνα της εργασίας μας, που γίνεται συστηματικά, χτίζει σιγά σιγά μια νέα συνήθεια. Επενδύουμε σε θετικές αλλαγές, κάνοντας μικρά βήματα κάθε μέρα, ώστε να φτάσουμε πιο εύκολα στους στόχους μας. Είναι εύκολο να καταλάβουμε τη σημασία των μικρο-αλλαγών μέσα από τα παραδείγματα της καθημερινότητάς μας. Εάν για παράδειγμα θέλουμε να εντάξουμε την άσκηση στη ζωή μας, μπορούμε για αρχή απλώς να δεσμευτούμε σε 5 λεπτά περπάτημα, σταδιακά θα δούμε ότι θα αυξήσουμε τον χρόνο αυτό, χωρίς να το καταλάβουμε.

* **Μουσική υπόκρουση**

Έχει αποδειχθεί ότι η μουσική βελτιώνει συνολικά τις γνωστικές δεξιότητες. Σε χαμηλή ένταση, η μουσική ενισχύει τη συγκέντρωση και τη μνήμη και μας βοηθάει να είμαστε πιο παραγωγικοί. Η επιλογή της ιδανικής μουσικής υπόκρουσης ποικίλη ανάλογα με τις προσωπικές προτιμήσεις του καθενός, είναι ωστόσο καλύτερο να αποφεύγονται τραγούδια που έχουν στίχους, ιδίως σε γλώσσα που μας είναι οικεία. Ιδανικότερη είναι η κλασσική μουσική ή μουσικά κομμάτια με ήχους της φύσης.

* **Δημιουργία πίνακα έμπνευσης**

Μπορούμε να αναρτήσουμε αποφθέγματα, φράσεις, στιχάκια ή εικόνες που μας εμπνέουν και μας κινητοποιούν σε ένα εμφανές σημείο, ώστε να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας σημαντικούς στόχους που έχουμε για την πορεία και την εξέλιξη της καριέρας μας.

*Συγγραφέας περιεχομένου: Ε. Μανίκα*