**5 τρόποι για να βελτιώσετε την συγκέντρωσή σας στη δουλειά**

  Η ικανότητα να γνωρίζει κάποιος πώς να εστιάζει την προσοχή του και να αγνοεί τoυς περισπασμούς είναι πολύτιμο, όταν επιθυμεί να μεγιστοποιήσει την παραγωγικότητά του και να πετύχει τους στόχους του σε εργασιακό επίπεδο. Σε μία εποχή πληθώρας ερεθισμάτων είναι ζωτικής σημασίας να μάθουμε να αγνοούμε οτιδήποτε μας αποσπά την προσοχή από τον στόχο μας. Η διατήρηση της συγκέντρωσης, κατά την ώρα  της εργασίας, συμβάλλει στη μείωση του στρες και τη βελτίωση της επίδοσής μας.

 Οι παρακάτω στρατηγικές ενίσχυσης της συγκέντρωσης, βασισμένες σε επιστημονικές έρευνες,  μπορεί να φανούν ιδιαίτερα χρήσιμες:

**Τακτοποιήστε τον χώρο που εργάζεστε / το γραφείο σας**

   Οι έρευνες δείχνουν ότι ο μέσος άνθρωπος χάνει μια ώρα την ημέρα, λόγω της έλλειψης οργάνωσης στον χώρο του. Για παράδειγμα, όταν δεν βρίσκουμε κάτι, μπορεί να χάσουμε πολύτιμο χρόνο από το πρόγραμμά μας και φυσικά μαζί και την προσοχή μας. Εφόσον λοιπόν διακόψουμε τη δουλειά μας και ξεσηκωθούμε για να βρούμε ένα αρχείο ή ένα αντικείμενο που χρειαζόμαστε, είναι λιγότερο πιθανό να επιστρέψουμε σε αυτό που κάναμε πριν σταματήσουμε.

   Η ακαταστασία λοιπόν, βλάπτει τη συγκέντρωσή μας. Πρόσφατη έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η υπερβολική ακαταστασία μειώνει την ικανότητα του εγκεφάλου να εστιάζει και να επεξεργάζεται πληροφορίες. Αντίθετα, μια τακτοποιημένη επιφάνεια εργασίας και ένα καθαρό γραφείο βοηθάνε περισσότερο στην ταχύτητα εκτέλεσης μιας εργασίας και στην παραγωγικότητα. Αυτό συμβαίνει επειδή η ακαταστασία του χώρου και των αντικειμένων προκαλούν με τη σειρά τους και την ψυχική ακαταστασία, η οποία εύλογα βλάπτει την παραγωγικότητά μας.

**Πηγαίνετε μια βόλτα / κάντε ένα διάλειμμα**

     Ο ανθρώπινος εγκέφαλος δεν κατασκευάστηκε για να μένει συνεχώς επικεντρωμένος σε κάτι και τα μικρά συχνά διαλείμματα μπορεί να βελτιώσουν την ικανότητά σας να διατηρείτε την προσοχή σας εστιασμένη για μεγάλες χρονικές περιόδους. Μερικές φορές η καλύτερη στρατηγική ενίσχυσης της επίδοσης είναι να σταματήσουμε να προσπαθούμε τόσο σκληρά και να κάνουμε ένα διάλειμμα, καθώς τα σύντομα διανοητικά διαλείμματα έχει αποδειχθεί ότι βοηθούν να παραμένουμε συγκεντρωμένοι στο έργο μας!

  Μια τέτοια μέθοδος, είναι η 52-17, σύμφωνα με την οποία, οι πιο παραγωγικοί υπάλληλοι εργάζονται για 52’ λεπτά τη φορά και στη συνέχεια κάνουν διάλειμμα για 17’. Το διάλειμμα μπορεί να περιλαμβάνει οτιδήποτε, αρκεί να υπάρχει σωματική και πνευματική απεμπλοκή από αυτό που κάναμε. Έτσι δίνουμε την ευκαιρία στον εγκέφαλό μας να επαναφορτιστεί.

 **Αξιοποιήστε τον διαλογισμό**

 Μελέτες έχουν δείξει ότι ο διαλογισμός μπορεί να μεταβάλλει την εγκεφαλική δραστηριότητα και χημεία, μειώνοντας τα επίπεδα άγχους, γεγονός που οδηγεί σε καλύτερη ψυχική υγεία και βελτιωμένη λήψη αποφάσεων. Ουσιαστικά, αυτό που καταφέρνουμε με τον διαλογισμό είναι να ενισχύσουμε την ικανότητα εστίασης, συγκέντρωσης και γνωστικής λειτουργίας. Για όσους εργάζονται σε ένα ιδιαίτερα διεγερτικό και έντονο εργασιακό περιβάλλον, οι ικανότητες αυτές είναι κρίσιμης σημασίας για την «επιβίωση» και την καλή απόδοση στους ρυθμούς της καθημερινής εργασιακής δραστηριότητας.

**Κάντε λίστες με τις υποχρεώσεις που έχετε να κάνετε**

   Οι λίστες είναι βασικές για την οργάνωση και διατήρηση όλων των στοιχείων που καθημερινά πηγαινοέρχονται στο μυαλό πολυάσχολων εργαζομένων. Ραντεβού, καταληκτικές ημερομηνίες, projects, συνεντεύξεις, δειγματισμοί, παρουσιάσεις, παραδόσεις εργασιών, προγραμματισμοί και πολλά άλλα μένουν στον αέρα, εάν δεν καταγραφούν και δεν οργανωθούν στο χαρτί σε μία σωστή σειρά. Επιπλέον, η καταγραφή αυτή βοηθάει να αντιληφθούμε σε ποια πράγματα πρέπει να δώσουμε προτεραιότητα ή να επαναξιολογήσουμε κάποιες υποχρεώσεις, ώστε να τις αλλάξουμε. Για παράδειγμα, στην περίπτωση που συνειδητοποιήσουμε ότι κάποιες παραμένουν σταθερά γραμμένες στις λίστες μας, χωρίς ποτέ τελικά να ολοκληρώνονται.

**Αθληθείτε**

Τα οφέλη της άσκησης - σωματικά, διανοητικά και συναισθηματικά - είναι αναρίθμητα και επιστημονικά τεκμηριωμένα. Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, σύντομα χρονικά διαστήματα (10’-40’) άσκησης, βελτιώνουν τη συγκέντρωση στο αντικείμενο της εργασίας μας. Ακόμη και ένας γρήγορος περίπατος  λοιπόν, φαίνεται να ωφελεί την παραγωγικότητά μας, εκτός από την υγεία και τη σιλουέτα μας. Σημαντικό εύρημα είναι ότι η άσκηση αυξάνει την εστίαση της προσοχής μας για δύο έως τρεις ώρες μετά την ολοκλήρωση της προπόνησής μας. Άρα, μία καλή ιδέα είναι να ασκούμαστε λίγες ώρες νωρίτερα, πριν ξεκινήσουμε την εργασία μας.

*Συγγραφέας περιεχομένου: Ε. Ρέρα*