

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 15, marzec 2017 19:40

Dawid Kulpa

Odśłony: 1635

Według badań, które przeprowadził David Z. Hambrick z Michigan State University, oderwanie kogoś od pracy zwiększa ryzyko błędu aż dwukrotnie! Pogorszeniu ulega też jakość pracy, bo musimy wracać do przerwanych wątków, przez co praca trwa dłużej i mniejszą jej ilość jesteśmy w stanie zrobić w tej samej jednostce czasu.

Jak możemy ustrzec się przed przerywaniem nam pracy?

Wyciszamy dzwonek, wyłączamy Internet w telefonie

W telefonie wyciszmy dzwonek i usuńmy wszystkie powiadomienia typu pop up. Najlepiej po prostu nie wiedzieć, że mamy wiadomość (możemy też na czas wykonywania ważnej pracy po prostu wyłączyć w telefonie Internet – robimy tak wtedy, kiedy telefony musimy odbierać). Badania wykazują, że nawet jeśli nie przeczytamy wiadomości, którą dostaliśmy, to sama świadomość tego, że ją mamy nas rozprasza.

Jasny komunikat – kartka „nie przeszkadzać”

Na biurku ustawmy kartkę „nie przeszkadzać” dając tym samym sygnał kolegom, by nam nie przeszkadzali. Oczywiście na początku będą to ignorować, ale jeśli konsekwentnie w momencie, kiedy nam przeszkadzają, będziemy pokazywać na kartkę i unikać rozmowy, to po jakimś czasie się nauczą. Można połączyć to z techniką pomidora i podać godzinę, w których można nam przeszkadzać.

W wyjątkowych sytuacjach (np. ważny projekt)

Powiedzmy przełożonemu, że w biurze nie możemy się skupić i zaproponujmy pracę z domu w określonym wymiarze czasu (np. 1-2 dni w tygodniu).

„Nie czyń drugiemu, co tobie niemiłe”

Sami starajmy się nie przerywać innym. Zamiast przychodzić do czyjegoś biurka i przerywać, wyślijmy maila (a jeśli wyjaśnienie problemu jest prostsze osobiście, zapytajmy mailowo, o której możemy przyjść by porozmawiać).

Źródło: infopraca.pl