

CE ESTE TIMPUL ?

- Mediu omogen și nedefinit, analog spațiului, în care ne apare succesiunea ireversibilă a fenomenelor.
- Durată, perioadă, măsurată în ore, zile etc., care corespunde desfășurării unei acțiuni, unui fenomen, unui eveniment; scurgere succesivă de momente; interval, răstimp, răgaz.
- Perioadă determinată istoric; epocă. *

*Sursa Dex Online

CUM PERCEPEM TIMPUL ?

- Cât de multe faci într-o zi ?
- Cât de multe îți propui să faci într-o zi ? Și de ce așa multe ?
- Ai priorități ? Care sunt ? Care este ordinea lor de importanță ?
- Ai o agendă ? Zilnică ? Săptămânală ? Lunară ? Anuală ?

CUM PERCEPEM TIMPUL ?

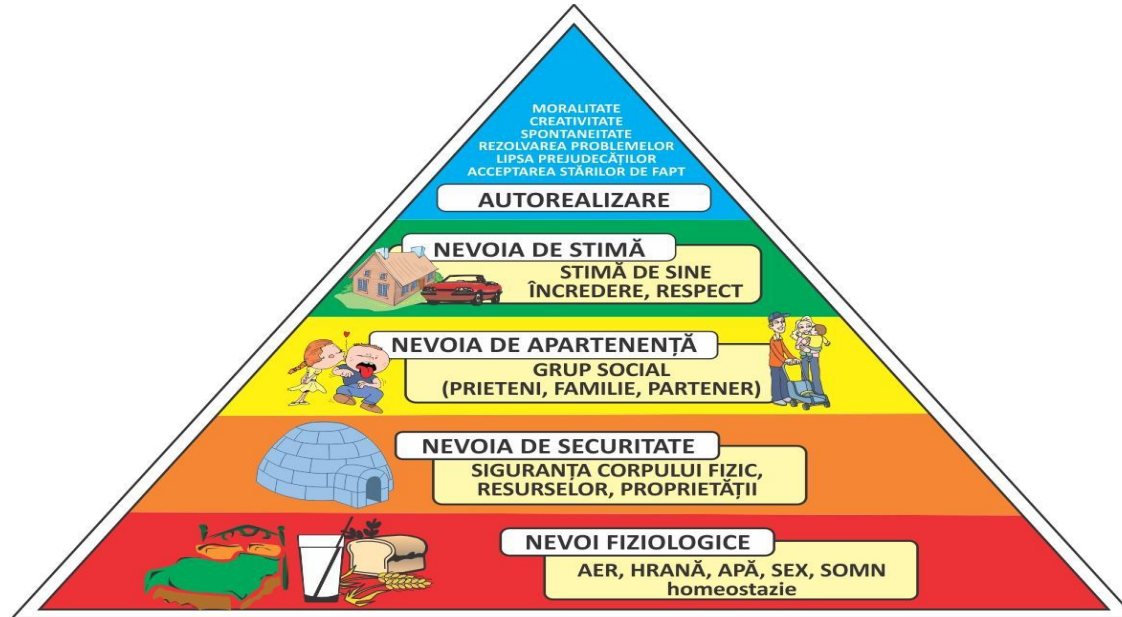
- Te-ai întrebat de ce unii oameni sunt foarte productivi, au cariere răsunătoare, scriu cărți, au familii numeroase, excelează în toate domeniile ?
- Cum fac asta ? Sunt mai inteligenți ? Mai harnici ? Muncesc mai mult ?
- Productivitate înseamnă să muncești mult ?

CUM PERCEPEM TIMPUL ?

- CE AM NEVOIE SĂ FAC în loc de CE TREBUIE SĂ FAC ?
- CE ÎMI DORESC în loc de CE TREBUIE SĂ FAC ?
- DE CE TREBUIE SA FAC ASTA ?
- DE CE TREBUIE SA FAC ASTA ACUM ?

CUM PERCEPEM TIMPUL ?

- TIMPUL = SENZAȚIE ? EMOȚIE ?
- TRECEREA TIMPULUI = VINOVĂȚIE ?
- Se poate stăpâni timpul ?
- Ce legătură are timpul cu îndeplinirea nevoilor noastre ?



*Sursa foto: revival.ro



CE ÎNSEAMNĂ SUCCESUL ?

80% = DE CE ?

20% = CUM ?

ATENȚIA TA

- Ceea ce este în atenția ta îți controlează viața !
- Unde este atenția ta, acolo este direcționată și energia !
- Atenția către rezultat !
- Ce obții din ceea ce urmează să faci !

ENERGIA TA

- CE CREȘTEM: Managementul Timpului Sau Nivelul Energiei
- ENERGIA ESTE SURSA FUNDAMENTALĂ A ÎNALTEI PERFORMANȚE
- Creștem nivelul energiei când lucrăm mai puțin și luăm pauze la intervale regulate
- ENERGIA FIZICĂ EMOTIONALĂ, MENTALĂ ȘI SPIRITUALĂ

ENERGIA TA

- Recuperarea este o parte integrantă din susținerea nivelului ridicat al energiei
- Pentru oameni această semnifică odihnă la fiecare interval între 90 și 120 minute
- La serviciu înseamnă pauză la fiecare 1,5 h
- Cu cât lucrezi mai mult noaptea cu atât ești mai predispus la erori
- Exerciții fizice, meditație

ENERGIA TA EXTERNALIZAREA MEMORIEI

- Notează mereu fiecare idee și plan care îți vin în minte
- Așterne în scris cât poți de multe din idei, gânduri și păstrează doar ceea ce este strict important și menține focusul activ doar în direcția respectivă
- Execută pe loc ce poți face în 2 minute. Faci, astfel, curățenie și eliberezi memoria de lucru și îți salvezi energia.

CREATIVITATEA

- CE STIMULEAZĂ CREATIVITATEA ?
- INTRĂ ȘI RĂMÂI ÎN ACȚIUNE ! FĂ CEEA CE ÎȚI PLACE ! ȘI CU PASIUNE ! IA O HÂRTIE SCRIE ȘI TRECI LA ACȚIUNE !
- CREATIVITATEA PRESUPUNE CONLUCRAREA PERMANENTĂ A CELOR DOUĂ EMISFERE CEREBRALE: STÂNGA – LOGICĂ, LINIARĂ, GÂNDIREA CRITICĂ; DREAPTA VIZUALĂ, THE BIG PICTURE

CREATIVITATEA

- Când întâlnim o persoană emisfera stângă analizează aspecte precum gesturile și vestimentația
- După cca 10 minute emisfera dreaptă intră în acțiune pentru emoții cum ar fi empatie și prietenie

MULTITASKING

- PRODUCTIVITY KILLER !
- Când trecem de la sarcina A la B, atenția noastră rămâne conectată la prima activitate
- 60% din timpul de lucru petrecut comunicării online și căutare internet

MULTITASKING

- Abordarea MONASTICĂ
- Abordarea BIMODALĂ sau RITMICĂ

MULTITASKING

- Lasați activitatea profesională doar pentru birou !

SOCIAL MEDIA

- Social media a schimbat modul în care oamenii percep lumea de astăzi. **Această dependență vine din impulsul primar de a obține recompense**
- Mesajul scris este preferat apelului vocal care începe să fie perceput ca intruziv și pare că nu lasă interlocutorul să răspundă instantaneu. **Toxic disinhibition** – oamenii permit mai ușor accesul la intimitatea lor în mediul online
- Cât timp petrecem pe rețelele sociale și de ce ? Cum ne ajută și cum ne incurcă ?

TEHNOLOGIA

- În medie, un angajat își verifică corespondența electronică de 74 ori pe zi
- Dacă am vedea un vecin verificându-și cutia poștală la fiecare 10 minute, ce am crede despre el ?
- Fiecare din mesajele necitite ascund în ele promisiunea unei surprize sau a unei știri interesante sau de senzație

TEHNOLOGIA

- De ce este mai puțin recomandat ca primul lucru pe care îl facem dimineața să fie răspunsul la emailuri ?
- Cum să răspunzi la emailuri la care nu ai timp să răspunzi ?
- Suntem productivi dacă răspundem la emailuri imediat cum acestea intră în Inbox ? Un Inbox gol este o dovadă de productivitate ?



BE THE BOSS OF YOUR INBOX !

- Cu cât mai multe emailuri trimiți, cu atât mai multe vei primi !
- Trimite emailuri importante !
- Lasă dimineața pentru lucrurile importante !