

התאחדות הסטודנטים

ניהול תשומות
אנרגיה, קשב וזמן

גיא בן דוד

אפקטיביות אישית

היכולת להשיג תוצאות רצויות
בצורה מאוזנת,
תוך מיצוי מיטבי של משאבים אישיים:
יחסים, אנרגיה, קשב, הזדמנויות, זמן





רביעי ניהול הזמן

לא דחוף	דחוף	
רביע האפקטיביות	רביע הלחץ	חשוב
רביע הבריחה	רביע הסביבה	לא חשוב





לא דחוף	דחוף	
2 60%-55% 15%	1 20%-15% 30%-25%	חשוב
4 פחות מ- 10% 20%-15%	3 15% 45%-35%	לא חשוב

אנשים אפקטיביים

אנשים פחות אפקטיביים





מה שאני רוצה ומה שאני צריך...

"המקור העיקרי לתסכול וחוסר סיפוק הוא להחליף את
מה שאתה הכי רוצה במה שאתה רוצה עכשיו"





PRODUCTIVITY!

GTD – מודל להגברת

המיקוד והפרודוקטיביות



המוח שלנו טרוד ללא הרף...

- מבחנים
- ארגון מחשבות
- זכירת עובדות
- יכולת התבטאות
- ארגון סדר עדיפויות
- למידה
- קבלת החלטות
- חשיבה לוגית
- חשיבה יצירתית
- זכרון
- ריכוז
- תכנון
- ניהול זמן
- מוטיבציה / הנעה
- דיבור בפני קהל
- ניתוח בעיות
- פתרון בעיות
- ראייה כוללת



תכנון שבועי יומי

איסוף ותיעוד "לא גמורים", מטלות, פרויקטים.
מחויבויות לשלוחת מוח חיצונית. צמצום "הרעש" הקוגניטיבי
אמצעים מבוססי נייר, הקלטה קולית, אימייל, טל' נייד
אמינות השלוחה. סירקולציה של עד 48 שעות.
בחינת משמעות מעשית וקשירת פעולה ספציפית
חומר כתוב – מרוכז וממוין, לא מפוזר. מס' אמצעים מינימלי
עשו זאת, האצילו או דחו למועד ידוע



תעדוף





חוק פארטו



- ווילפרד פארטו –
כלכלן וסוציולוג איטלקי שחי במאה 19.
 - במחקריו הבחין כי 80% מהקרקעות
באיטליה שייכות ל 20% מהאוכלוסייה.
- כך ניסח את "חוק פארטו" **חוק 80/20** –
80% מהפעילות מקורה ב 20% מהגורמים הפעילים.





דוגמאות לחוק פארטו

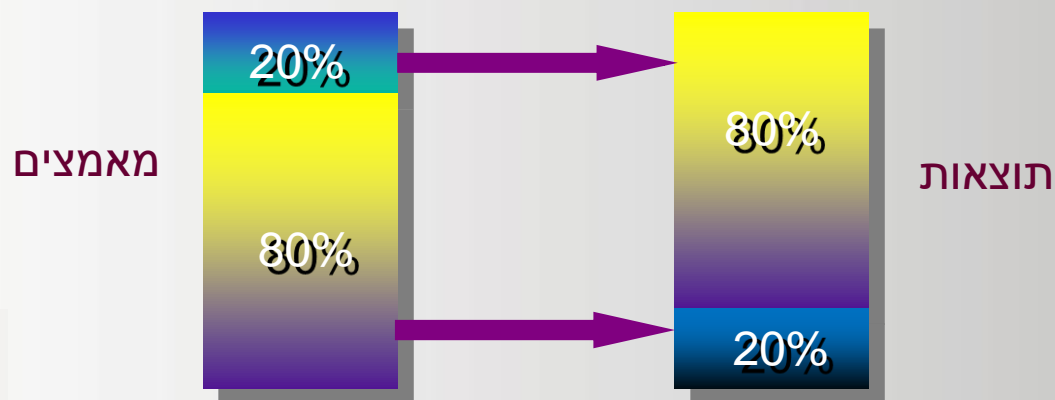
- בעסק ממוצע, כ-20% מהלקוחות, מייצרים כ-80% מההכנסות.
- 80% מהבעיות נמצאות ב-20% מהגורמים.
- 80% מהכנסות המדינה ממיסים נובעות מ-20% מהאוכלוסייה.
- אנחנו לובשים 20% מהבגדים שלנו 80% מהזמן.
- כ-80% מזמן המחשב מוקדשים לביצוע כ-20% בלבד מקוד הפעלתו.
- 20% מהעבריינים אחראים ל-80% מהפשעים.





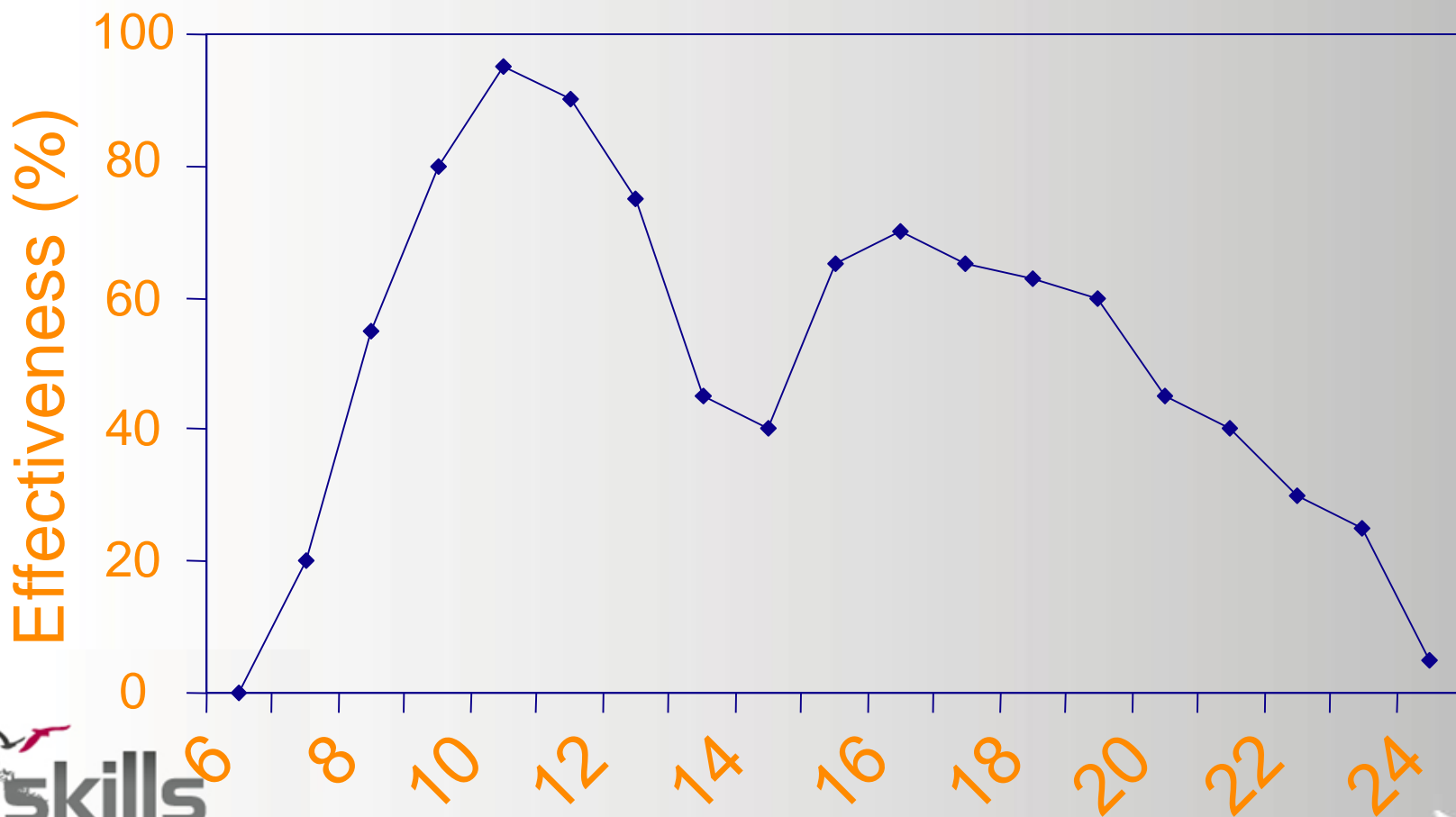
בהקשר של זמן ואפקטיביות

ביצוע של 20% מהמשימות שלנו
יניב 80% מהתוצאות הרצויות לנו.





מחזור האנרגיה – Energy Cycle





Po-Mo-Do-Ro



**טכניקה למניעת דחיינות ופיצול
קשב וליצירת מיקוד והנעה עצמית**

■ תכנון משימות לאינטרוולים בני 25 ד' + 5 ד'

■ אחת ל-4, הפסקה של 15-30 ד'

■ נטרול רעש חיצוני בתוך האינטרוול

■ רצוי שימוש בקוצב מכני או דיגיטלי





אימייל



3 תחנות בנות חצי שעה למיילים ■

חוק "המייל השלישי" ■

מילת תגובה אחת... ■

Reply All זהיר ■

ביטול הודעה קופצת ■

מסר ברור וקצר ■

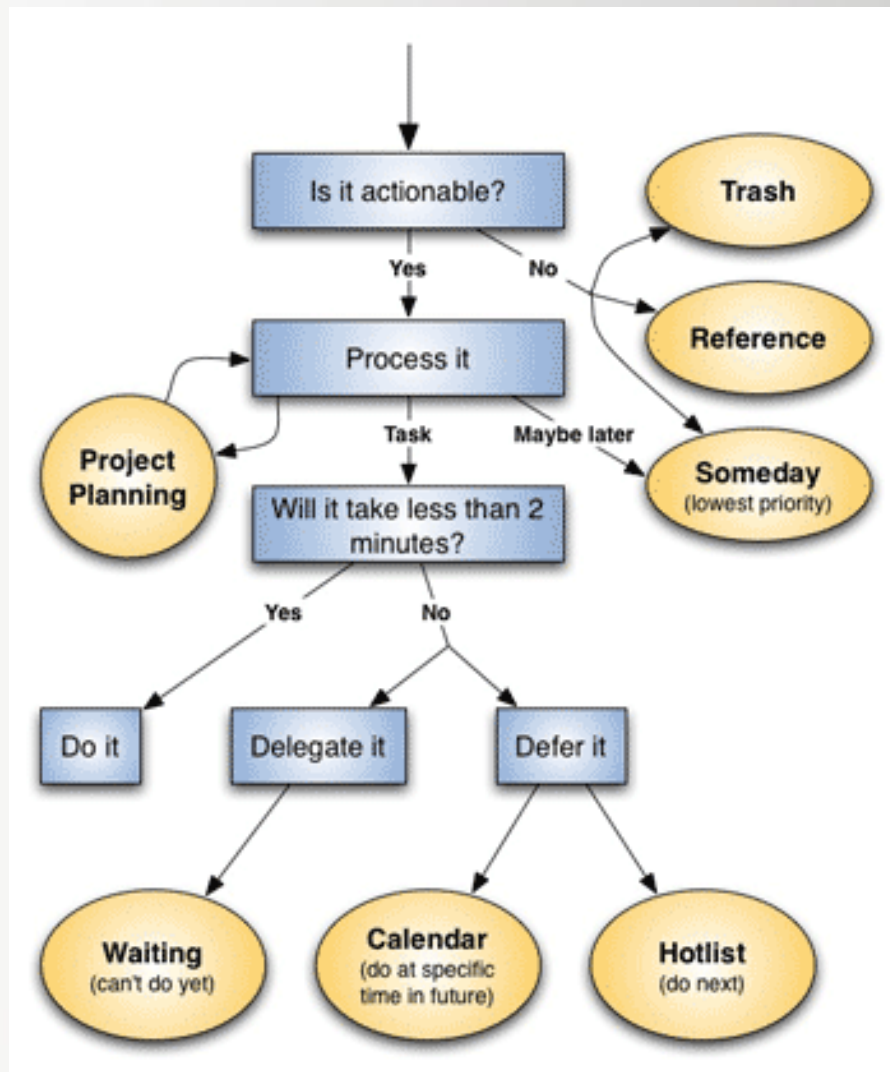
שורת נושא אינפורמטיבית ■

חוק "שתי הדקות"... ■





חוק שתי הדקות





ניהול אנרגיה

התמודדות יעילה עם לחץ ושחיקה, בהירות מחשבה, מוטיבציה,

ריכוז, סבלנות, יוזמה...



OVER 15 MILLION SOLD

THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE

Powerful Lessons
in Personal Change

With a New
Foreword and
Afterword
by the Author.

"A wonderful book that could change your life."
—Tom Peters, bestselling author of *In Search of Excellence*

Stephen R. Covey



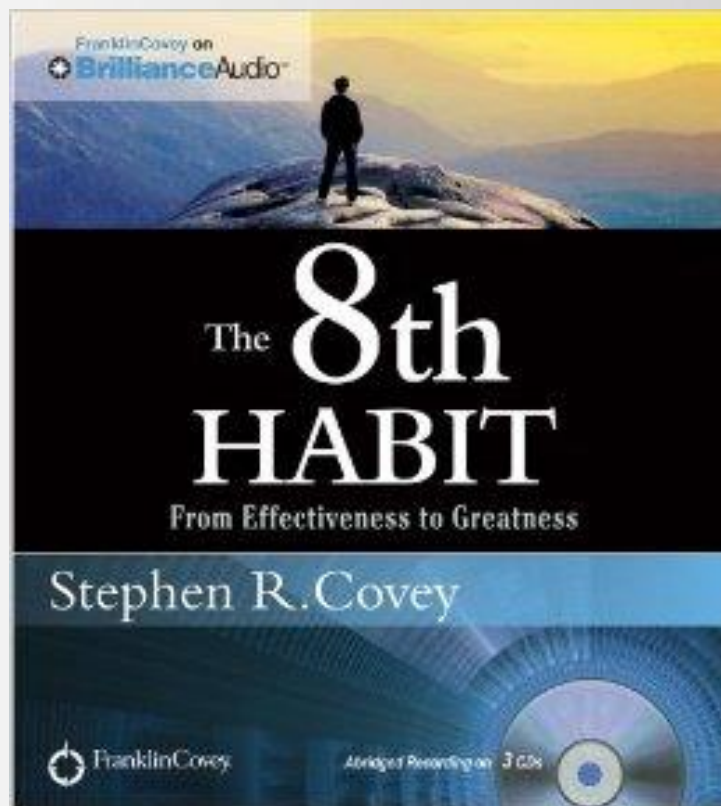
שבעה הרגלים...

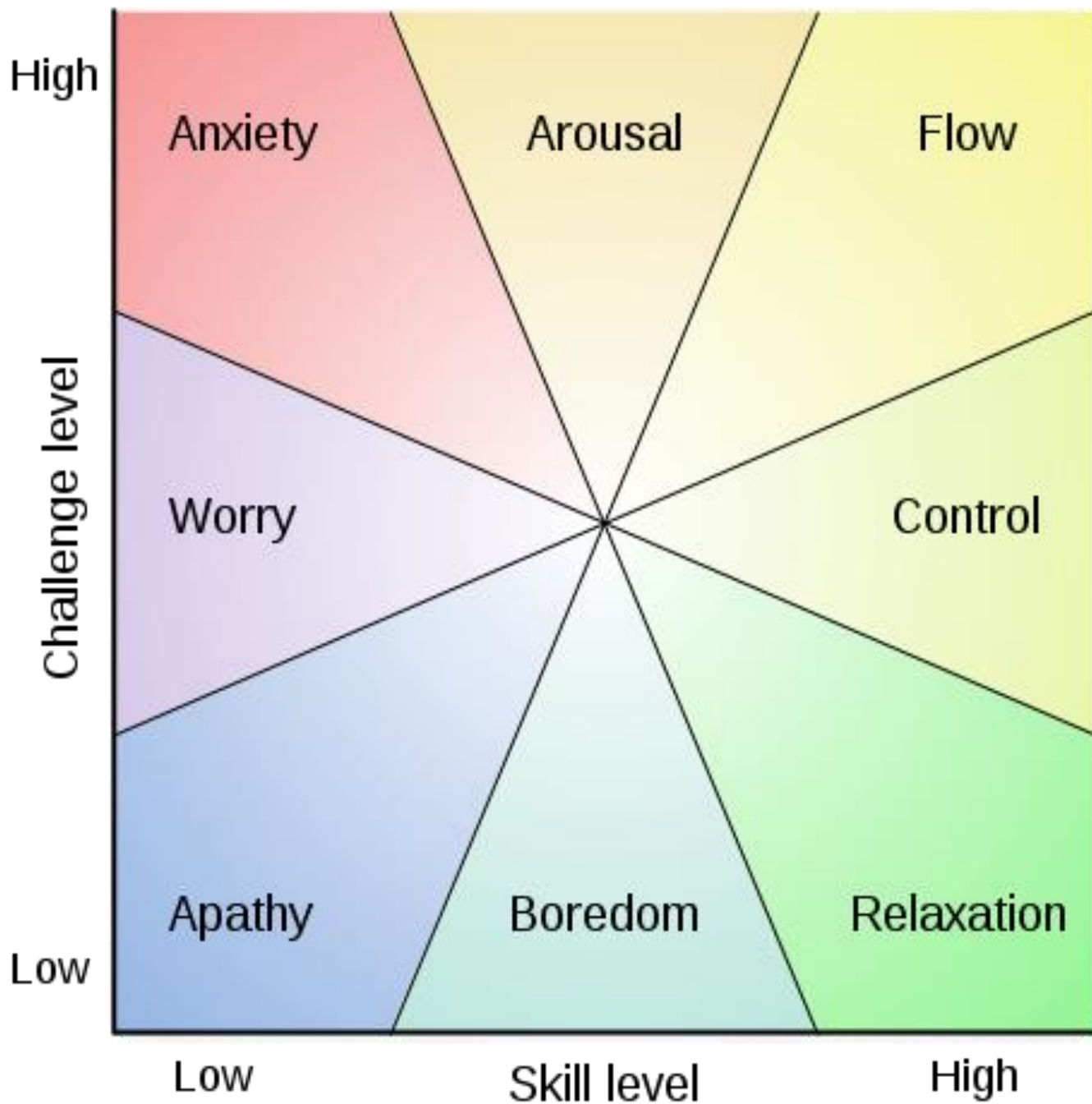
1. פרו-אקטיביות
2. צפה את הסוף מראש
3. העיקר להתחיל בעיקר
4. חשוב "מצליח – מצליח"
5. הבן ואז נסה להיות מובן
6. סינרגיה
7. חידוד המסור





מצא את הקול הייחודי שלך ועזור לאחרים למצוא את הקול שלהם







דחיינות



PROCRASTINATION

If a job's worth doing, it'll still be worth doing tomorrow.





סיבות לדחיינות

אימפולסיביות 

מטרות עתידיות מעורפלות לעומת קרובות 

וקונקרטיות

עייפות וחוסר אנרגיה 

היעדר אמון ביכולת האישית – 

פחד להיכשל, לטעות, לאכזב

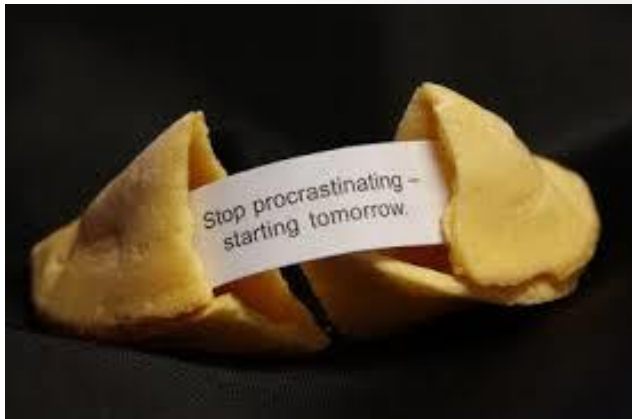
עומס מחשבות, טרדות והסחות דעת 

סביבה עמוסת גירויים ופיתויים 

שעמום או עניין מועט בתוצר המטלה – 

("אין לי כוח", "אין לי חשק")





דרכי התמודדות עם דחיינות

- תכנית פעולה אסטרטגית במקום עשייה אקראית ומאולתרת
- פירוק המשימה לצעדים קטנים, ספציפיים ושימיים (קייזן)
- ניהול זמן הניהול – מיקוד במשימות "הנכונות"
- התמודדות עם הסחות ויצירת תנאים לריכוז מכסימלי
- דד ליין שלא תלוי רק בי
- ...Just Start It



תודה רבה!

גיא בן דוד