



CZY JESTEŚ WIELOZADANIOWY?

Kompetencje miękkie

Czy jesteś wielozadaniowy?



W szkole rozmawiasz z przyjacielem przez telefon, w tym czasie piszesz maila, a na dodatek przegryzasz przekąskę. W domu słuchasz muzyki, ręką mieszasz w garnku zupę, a naraz jesteś przy pralce i wyciągasz pranie ;-)?

Bez względu na Twoją sytuację zawodową, czy prywatną potrafisz wykonywać kilka czynności naraz. Oczywiście uważasz, że jesteś wielozadaniowy!

Jednak przeczytaj poniżej, czym jest wielozadaniowość i sprawdź się w teście, jak bardzo jesteś w tej umiejętności sprawny. I tylko tak na wstępie zasieje nutę niepewności: czy, aby na pewno wielozadaniowość jest tak bardzo w porządku?

Czy jesteś wielozadaniowy?

MULTITASKING - WIELOZADANIOWOŚĆ,
MULTIZADANIOWOŚĆ - to potocznie
rozumiane wykonywanie różnych czynności w
tym samym czasie.

Po co to robimy? Co nam to daje?

Chcemy osiągnąć więcej, pracę wykonać
szybciej - zaoszczędzić czas w natłoku kolejnych
zajęć.

Wielozadaniowość jawi się nam jako
niesamowita forma produktywności, ponieważ
nareszcie możemy przejąć kontrolę nad
własnym czasem, gospodarować nim według
określonych potrzeb.



Czy jesteś wielozadaniowy?

Jeśli możesz złożyć pranie i oglądać telewizję lub poczytać książkę podczas odtwarzania muzyki, dlaczego nie wysłać e-maili, przejrzeć codzienne wiadomości lub scrollować Facebook – i to wszystko w jednym, tym samym czasie? W momencie, gdy technologia daje nam dostęp do mediów społecznościowych czy poczty e-mail tu i teraz, wykonujemy pewne czynności automatycznie, jedno z drugim, przy sobie.



Czy jesteś wielozadaniowy?

Często uważamy, że jesteśmy mistrzami wielozadaniowości, jednakże prawda jest taka, że ludzki mózg ma trudności z wykonywaniem tak wielu zadań naraz, w jednym czasie.



**Wydaje nam się, że działamy na jednej płaszczyźnie, a tak naprawdę to, co robią nasze mózgi, to szybkie przełączanie się między zadaniami
!!!!!!**

Czy jesteś wielozadaniowy?

Mnogość zadań do wykonania w tym samym czasie, powoduje, że często wypadają one gorzej w ich efektywności, niż mielibyśmy po kolei, w skupieniu je wykonywać.

Jeśli, nawet wchodzimy w obszar szybkiego przełączania się z zdania na zadanie, to ich natłok i tak może spowodować błędy i potknięcia.

Kluczem do odpowiedniej produktywności zawsze będzie planowanie, organizacja, skupienie.

Wielozadaniowość zmniejsza tak naprawdę naszą wydajność, ponieważ mózg może skupiać się tylko na jednej rzeczy na raz. Czy jesteś wielozadaniowy? Ja tak, zdecydowanie, ale pamiętam o tym, że gdy próbuję wykonać dwie rzeczy naraz, mój mózg nie posiada wybitnie wysokiej zdolności do skutecznego dokonania obu tych zadań jednocześnie.

A nawiasem mówiąc, większość ekspertów zgadza się, że to właśnie **kobiety częściej niż mężczyźni przejawiają zdolności multizadaniowca.**

Wykonaj test wielozadaniowości

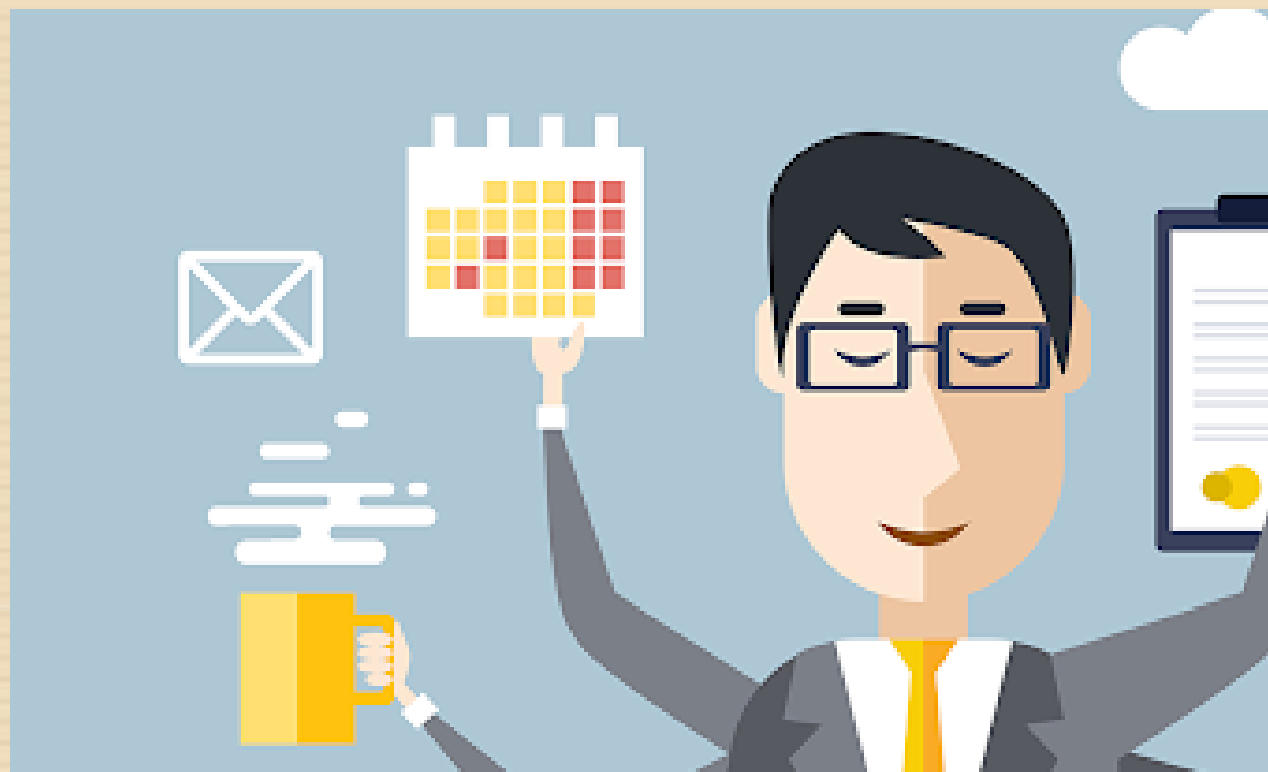


**Czy jesteś wielozadaniowy?
Sprawdź się w teście, tylko
pamiętaj, że jest to test
ogólny, a pogłębione
badanie osobowości przy
psychologicznych
właściwości wykonujemy u
odpowiedniego specjalisty.**

Test dostępny stronie www.ce.zabrze.pl zakładka „Dla ucznia” –
„Doradca zawodowy” – Testy i autotesty lub
<https://www.katarzynapluska.pl/wp-content/uploads/2019/09/TEST-WIELOZADANIOWO%C5%9A%C4%86.pdf>

Krótkie ćwiczenia, by owoić swoję wielozadaniowość:

- Prowadź kalendarz, planner, miej notes, gdzie zapisujesz odpowiednie wydarzenia, działania, spotkania. Segreguj je, nadawaj im „rangi”. Ważność i pilność zadań dobrze pokazuje Macierz Priorytetów, czyli Matryca Eisenhowera, przeczytaj o niej tutaj: Matryca Priorytetów – Macierz Eisenhowera
- Poznaj różne techniki odnośnie zarządzania sobą w czasie.
- Podziel swoje zadania i zaplanuj czas pracy dla każdej części.
- Używaj timera, aby przypomnieć sobie o potrzebie „przejścia między zadaniami”.
- Zaplanuj wystarczająco dużo czasu na wykonanie zadania X, tak, aby nie pośpieszać się samemu między określonymi czynnościami.
- Podczas pracy nad ważnym zadaniem, trzymaj telefon komórkowy, tablet czy inny cyfrowy rozpraszacz z daleka 😊 Tzn. wyłącz powiadomienia
- Wyłącz telewizor i utrzymuj niski poziom muzyki (chyba, że twoją metodą uczenia się i utrzymania koncentracji jest właśnie muzyka)
- Pracuj intensywnie w odpowiednich lukach, tzn. gdy w biurze lub w domu jest mniej osób.
- Użyj ustawień komputera, które ograniczają dostęp do Internetu lub mediów społecznościowych przez określony czas.
- Żongluj czasem, planuj, organizuj... i kombinuj.



Czy jesteś wielozadaniowy?

Opracował: Krzysztof Kaptur – doradca zawodowy

Źródło: <https://www.katarzynapluska.pl/>