

## Témajavaslat

Client: 3M  
Subject: Post-it®  
Date: 2018. 03. 14.

### Így hozd ki magadból a leghatékonyabb énedet!

**A legfrissebb felmérések szerint<sup>1</sup> 98%-unk hatékonyabban végezné a dolgát, ha munkakörnyezete rendezettebb lenne. Akár tanulsz, akár dolgozol, ezzel az 5 egyszerű tippel most te is tehetsz a teljesítményed javulásáért, így időt és energiát spórolhatsz magadnak mindennapi feladataid ellátása közben.**

#### 1. Teremts zöld környezetet

Egy nemzetközi egyetemek közti kutatás<sup>2</sup> alapján boldogabbak, és ezáltal 15%-kal hatékonyabbak a zöld környezetben dolgozók és tanulók. Az élőnövények hatására javul a levegő minősége, akárcsak a koncentrációs képességünk. A csökkenő stressz, valamint a megnövekedett elégedettség- és boldogságérzet, amit a "bezöldülés" idéz elő, mind hozzájárul produktívitasunk javulásához, így hamar megtérül majd a növényekbe tett befektetés.

#### 2. Mindig tarts kéznél pár színes jegyzetömböt

Bármilyen motorkáljon is a fejedben miközben koncentrálni próbálsz, mindig vedd papírral! Így az a gondolat, amit már kiadtál magadból békén hagyja a tudatalattidat, és jobban tudsz majd figyelni. Ilyen esetekre mindig jól jön néhány színes Post-it® jegyzetömb és jelölécímke, pláne ha színekkel kombinálsz. Tudtad, hogy a kék szín például a kreativitást ösztönzi<sup>3</sup>, míg a piros segít jobban elmélyülni a részletekben? Így, ha az ötleteidet kék jegyzetlapokra írod, a fontos emlékeztetőket pedig pirosra, akkor kimaxolhatod a színek agyadra gyakorolt hatását. A színek segíthetnek a tematizálásban is, így egyszerre több gondolatmenetet is kordában tarthatsz, nem fognak összekeveredni a teendőid.

#### 3. Felejtsd el a multitasking fogalmát

Brit egyetemi [kutatások](#) sora igazolja, hogy az emberi agy nem a multitaskingra van beprogramozva. Valójában, amikor egyszerre több dologgal foglalkozunk, az agyunk nem párhuzamosan foglalkozik velük, hanem nagyon gyors váltásokat eszközöl egyik-másik gondolat között, ezzel komoly kapacitást lefoglalva és figyelemzavart okozva. Jobban járunk tehát, ha egyszerre csak egy dolgon törjük az agyunkat.

#### 4. Állj fel!

Ha elakadtál egy feladattal, vagy úgy érzed, mindjárt elalszol ültödben, állj fel, mozgasd át magad, sétálj egyet, akár maradj is állva egy órácskára! Nem gondolnád, de az álló(vá alakítható) munkaállomásoknál dolgozók és állva tanulók 46%-kal hatékonyabbak<sup>4</sup> ülő-punnyadó társaiknál. A mozgással a véráramlást serkented, amitől jobban felpörög majd az agyad és nő a koncentrációs képességed.

#### 5. Tanulj meg bánni az időddel

Sokan gondoljuk (vagy legalább is reméljük), hogy jó időérzéssel rendelkezünk, holott mindössze az emberek 17%-a képes helyesen megítélni<sup>5</sup> az idő múlását. Ezért elengedhetetlen, hogy tudatosan használjuk fel a rendelkezésre álló időnket. Mielőtt nekivágsz egy feladatnak, gondold át, mennyi időt szánnál rá, és indítsd el a stoppert, vagy állíts be ébresztőt. Valóban annyi idő kellett a feladatra? Netán elcsúsztál vele, vagy előbb végeztél? Gondold át ezeket a kérdéseket, és tanulj belőle: így legközelebb hatékonyabban be tudod majd osztani az idődet.

<sup>1</sup> Forrás: [https://www.post-it.com/3M/en\\_US/post-it/ideas/articles/office-excellence-organization-is-the-sign-of-a-great-leader/](https://www.post-it.com/3M/en_US/post-it/ideas/articles/office-excellence-organization-is-the-sign-of-a-great-leader/)

<sup>2</sup> Forrás: [http://www.exeter.ac.uk/news/research/title\\_409094\\_en.html](http://www.exeter.ac.uk/news/research/title_409094_en.html)

<sup>3</sup> Forrás: <https://www.sciencedaily.com/releases/2009/02/090205142143.htm>

<sup>4</sup> Forrás: [https://vitalrecord.tamhsc.edu/boosting-productivity-at-work-may-simple-stand/?\\_ga=2.260153101.1853136872.1495055150-648351074.1495055052](https://vitalrecord.tamhsc.edu/boosting-productivity-at-work-may-simple-stand/?_ga=2.260153101.1853136872.1495055150-648351074.1495055052)

<sup>5</sup> Forrás: <http://thisvsthatshow.com/people-awful-estimating-time/>



