

۱۰ ترفند بهره‌وری برای افزایش بازده کاری!



برای اکثر ما، بهره‌وری یعنی انجام کار بیشتر در زمان کمتر، که البته این نوع نگاه به بهره‌وری صحیح نیست. بهره‌وری در محل کار یعنی انجام مهمترین کارها در کارآمدترین حالت ممکن.

شما هر روز چند دقیقه‌ای زودتر از آغاز زمان کاری خود به محل کارتان می‌روید. شغلتان را دوست دارید، اما این که بتوانید هر روز سرحال باشید و پربازده و ثمربخش کار دشواری است. وقتی هم که می‌بینید مدت‌ها یک جا نشسته‌اید، پذیرفتن این مسئله برایتان سخت‌تر می‌شود. این ماهیت شغل شما است، اما چگونه می‌توانید با کمی تغییر محیطی خلق کنید که پربارتر و لذت‌بخش‌تر باشد؟

مطلب پیشنهادی



تردیدها را از خود دور کنید!
شما احتمالاً موفق‌تر از آنی هستید که فکرش را می‌کنید!

قصد داریم ۱۰ استراتژی را به شما معرفی کنیم که موجب می‌شوند با انگیزه و پربازده و ثمربخش باشید:



1- برنامه‌ریزی

15 دقیقه زودتر به محل کار خود بروید، پشت میزتان بنشینید و لیست کارهایی که قرار است در آن روز انجام دهید را بنویسید و برای آن‌ها برنامه‌ریزی کنید. ابتدا، این برنامه‌ریزی را برای سه تا از مهمترین کارهایتان انجام دهید.

2- ساعت قدرت

در اولین ساعات شروع کار خود، هر اندازه می‌توانید کار انجام دهید. به سراغ صندوق دریافت ایمیل، وبلاگ‌های مورد علاقه و پست‌های صوتی خود بروید، یک راست سر وقت کارتان بروید. اینگونه آهنگ روز شما تنظیم می‌شود و حس خوب موفقیت و انجام کار، حتی زمانی که در خانه هستید؛ با شما خواهد بود.



3- زنگ تفریح

وقتی بچه بودیم، همه ما زنگ تفریح را بیشتر از خود مدرسه دوست داشتیم، معلم‌مان می‌دانست که ما برای بهتر آموختن به زنگ تفریح نیاز داریم. همین موضوع در مورد کار کردن هم صادق است. هر وقت که امکان‌اش بود، زمان‌های کوتاهی را به زنگ تفریح خود اختصاص دهید، همین زنگ‌های تفریح کوتاه به شما کمک می‌کنند بقیه روز

تمرینش تر و پربازده تر باشید. فقط حواستان باشد که این زمانها کوتاه باشند.

4- "نه" گفتن را یاد بگیرید

داشتن تعهدات زمانی به ما می آموزد که چگونه با چیره دستی از پس وعده ها و قول و قرارهای مختلف و مدیریت زمان بر بیاییم. این مسئله می تواند نکته فوق العاده ای باشد. شما باید یاد بگیرید برخی فرصت ها را نپذیرید. هدف شما باید پذیرفتن آن تعهداتی باشد که می دانید وقت انجام آن ها را دارید و واقعاً به آن ها اهمیت می دهید.



5- حداقل 7 تا 8 ساعت بخوابید

برخی ها فکر می کنند که با قربانی کردن خواب خود می توانند بهره وری را افزایش دهند و چند ساعتی را به ساعات روز خود اضافه کنند. این راه درستی نیست. اکثر ما آدم ها برای عملکرد بهتر ذهن و بدنمان به خواب 7 تا 8 ساعته نیاز داریم. وقتی به قدر کافی می خوابید خودتان متوجه تغییر احوالاتان می شود. به صدای بدنتان گوش دهید، و ارزش خوابیدن را دست کم نگیرید.

6- قانون دو دقیقه- اگر کاری در دو دقیقه انجام می شود، پس انجامش دهید

در طول روز ممکن است با کارهایی مواجه شوید که به یکباره پیش می آیند و این کارها اجتناب ناپذیرند، شما نمی خواهید با فکر کردن به این که آیا باید آن کارها را انجام دهید یا خیر، وقت خود را تلف کنید. به جای فکر کردن، از خودتان بپرسید که آیا می توانید آن کار را کمتر از دو دقیقه انجام دهید. اگر پاسخ "بله" است، انجامش دهید. با این عمل شما فقط دو دقیقه از وقت خود را در روز از دست می دهید. اگر پاسخ "خیر" است، آن کار را به لیست وظایفی که باید در آن روز انجام دهید (در زیر سه کاری که در الویت آن روز شما قرار دارند) بیافزایید و بعداً به آن پردازید.



7- از مسدودکننده‌های سایت استفاده کنید

سایت‌های نامربوط زیادی وجود دارند که بهره‌وری هریک از ما را نابود می‌کنند. به گوگل بروید و نام "مرورگر خود" و "Site blocker" را تایپ کنید. به راحتی می‌توانید مسدود کننده سایت را پیدا کنید و از آن استفاده نمایید.

8- میز خود را مرتب کنید

همه چیز از میز کار شروع می‌شود. شما با یک میز درهم و برهم و شلوغ نمی‌توانید به سطح بالایی از بهره‌وری برسید. کارشناسان بهره‌وری پیشنهاد می‌کنند که کارمندان باید میزکارشان را تمیز و مرتب نگاه دارند تا در طول روز وقت‌شان صرف مرتب کردن میزشان نشود.



9- از ابزارهای بهره‌وری بهرمنند شوید

برای کسانی که می‌خواهند سطح بهره‌وری خود را افزایش دهند، فناوری می‌تواند وسیله فوق‌العاده‌ای در این خصوص باشد. شما می‌توانید با بهره‌مندی از ابزارها و نرم‌افزارهای مدیریتی زیادی که در حال حاضر وجود دارند، به راحتی روند انجام کارها را خودکار و ساده نمایید و این‌گونه در وقت صرفه‌جویی کرده و بهره‌وری را تقویت نمایید. اگر به خوبی از فناوری استفاده کنید، به آسانی می‌توانید بهره‌وری را افزایش و کارهای بیشتری را در مدت زمان کمتر انجام دهید.

10- مراقب سلامتی خود باشید

اما آخرین و مهمترین مورد، سلامتی شما است. "سلامتی ثروت است" و "عقل سالم در بدن سالم است"، جملاتی که روی اهمیت سلامت تاکید دارند. سلامت کارمندان چقدر می‌تواند روی بهره‌وری تاثیر داشته باشد؟ طبق تحقیقات انجام شده از سوی سازمان پژوهش ارتقاء سلامت، کارگری که مرتب ورزش می‌کند و غذای سالم می‌خورد به مراتب بهتر کار می‌کند و سطح بهره‌وری بالاتری دارد. تحقیقات صورت گرفته در مرکز تحقیقات بهداشت در Healthways نیز به همین دستورالعمل اشاره دارد. مفهوم ساده آن این است که "شما همان چیزی هستید که می‌خورید" حتی در هنگام کار؛ پس از غذاهای سالم استفاده کنید و مرتب ورزش کنید.

منبع:

[ناواستارتاپ](#)

تاریخ انتشار:

13 بهمن 1395