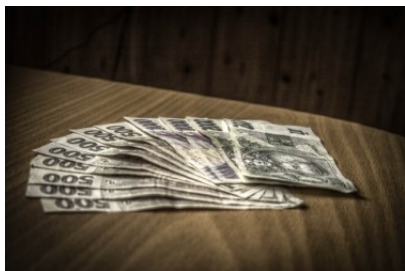


Jak zvýšit svůj pracovní výkon o 100%



Nestačíte na svou práci? Přejde Vám, jako by měl pracovní den jen 6 hodin? Jak stihnout za stejný čas mnohem víc práce?

Utíká Vám pracovní den jak voda a když se chystáte domů, jste stále zavaleni úkoly? Jak to dělá Váš úspěšnější známý, že dokáže splnit až o 50% víc úkolů?

Diagnóza - LENOCH

Abyste zjistili Achillovu patu Vašeho nízkého výkonu, tak musíte provést podrobný výpis, co celý den děláte a kolik času jednotlivými činnostmi strávíte. Zjištění je pak zarážející. **Zbytečností se kolikrát věnujete až 70% pracovní doby.**

- dlouhé telefonáty s přáteli či přítelkyní
- chatování s přáteli na ICQ, Skype a Facebooku
- surfování na internetu, čtení srandiček, prohlížení videa...
- cigareta či kafičko (několikrát)
- přeposílání vtipných emailů...
- a spousta dalších neřestí

Jádro problému je, že tyto činnosti děláte i během Vaší práce. **Ztrácíte tak koncentraci a Váš výkon klesá k nule.** Takže se připravujete o čas, po který jste schopni se plně soustředit. O přestávce opět relaxujete....a počet nesplněných úkolů neubývá, přesto se cítíte unavený.

Návod jak v práci zařadit vyšší stupeň!

Uvědomte si fakta. Běžný člověk, dokáže **naplno pracovat přibližně 20 až 40 minut** (*doba plného soustředění je u každého člověka individuální*). Poté potřebuje cca 10 minutovou přestávku. Nepřekračujte ji, snažte se v té době vykonat všechny rušivé věci (*telefonát partnerce, odepsání mejlu kamarádovi...*) Pokud tedy, chcete pracovat na 100% odstraňte ze své blízkosti vše, co vás rozptyluje (*viz. seznam neřestí*).

Po Vašem pracovním kolečku (*doporučuji pracovat na ergonomickém křesle*) si dejte pauzu. **Optimálně se projděte na čerstvém vzduchu**, zapalte si či dejte kávičku. Poté opět sedněte a pilně pracujte. **Dodržujte pravidelné přestávky** ideálně v jiném prostředí, než pracujete a **teplý oběd**. Pro lepší plnění úkolů, doporučuji si vytvořit seznam priorit. Začít těmi nejnáročnějšími a nejdůležitějšími. Půjde Vám to pak lépe od ruky.

Cítíte ten rozdíl? Váš výkon roste. Za stejný čas, dokážete splnit větší počet úkolů. Když přijde vedoucí s prací navíc, můžete se přihlásit a dokázat tak, že jste schopný... schopný dalšího postupu v pracovní pozici...

Autor článku Tkim, článek byl napsán 13/11/2012.

URL článku: <https://www.zadany.cz/podnikani-na-internetu/jak-zvysit-svuj-pracovni-vykon-o-100>.