



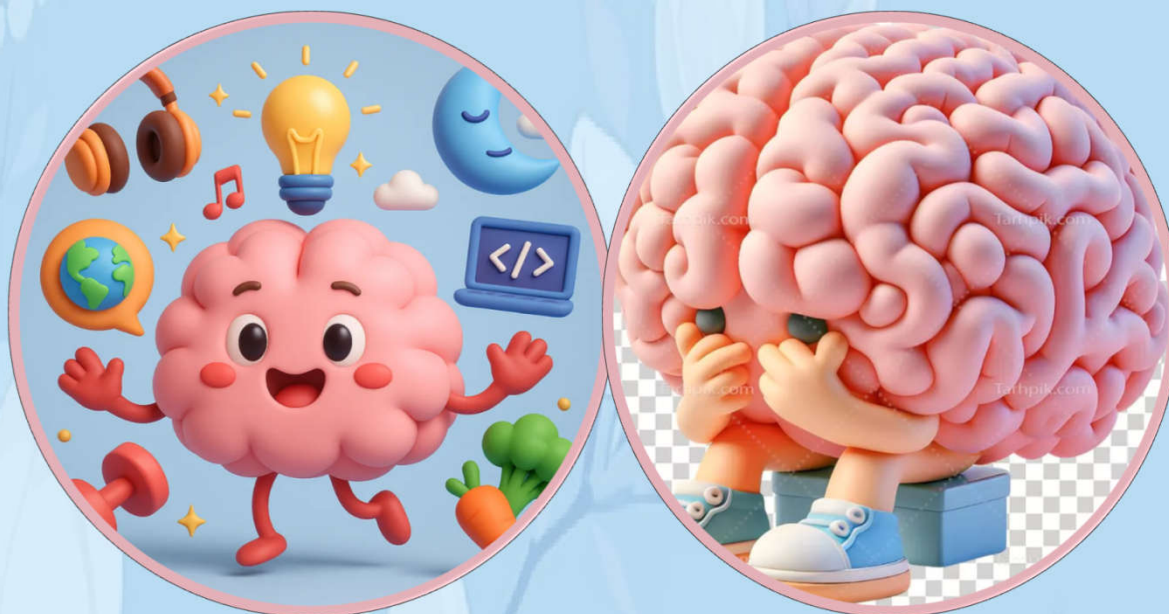
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

برنامه ریزی روز کاری برای بیشینه سازی بهره وری

برگرفته از کتاب کاربرد علوم عصب شناسی در مدیریت تحول سازمانی **هیلا ری اسکارت**

ارائه دهنده : لیدا اسدی بابائی

تبدیل روز بد به روز خوب با شناخت مغز



ذهن ما ظرفیت محدودی دارد



می توانیم ذهن مان را کنترل کنیم



برای انجام مهمترین کارها ، برای آنکه به
ذهن مان فرصت دهیم تا با تمام توان
فعالیت کند باید **برنامه ریزی** کنیم

محیط کار در قرن بیست و یکم



وجود سروصدای دائم در محل کار ایمیل ها و پیام هایی که مدام ظاهر میشوند تا حواس ما را پرت کنند یکی از چالشهای بزرگ مغزمان مبارزه با **حواس پرتی** و **تلاش برای تمرکز** است و ما در حال ایجاد محیط های کاری هستیم که این چالش را دشوارتر می کند.

خستگی ذهنی – یک علامت هشدار دهنده مفید است؟



ما تصور میکنیم که خستگی ذهنی ذاتاً مضر است؛ اما بوکسم و تاپس در مقاله خود (۲۰۰۸) استدلال می کنند که خستگی **نشانه سازگاری مغز با پیرامون بوده** و برای ما مفید است. وقتی مغز خسته میشود به ما این پیام را میدهد که باید کاری را که انجام میدهیم متوقف کنیم زیرا هدفی که برای رسیدن به آن تلاش می کنیم، ارزش تلاش مستمر را ندارد بنابراین خستگی مغز علامتی است برای **تغییر هدف** یا **تغییر آنچه برای رسیدن به هدف** انجام میدهیم خستگی ذهنی به ما میگوید که استراحت کنیم **مدیریت سطح انرژی** برای دستیابی به اهداف بلند مدت و رفاه ما ضروری است.

عوامل خستگی ذهنی

مغز در زمان خستگی عملکرد کمتری دارد و بر توجه و تمرکز ما اثر کاهنده دارد؛ اما

دقیقاً چه چیزی موجب خستگی میشود؟



عوامل خستگی ذهنی

دفتر کار با پلان باز و جلوگیری از حواس پرتی

تلفنهای هوشمند و دستگاههای ارتباطی

خواب

خستگی

مغزهای فرسوده

سرکوب احساسات منفی

تصمیم گیری ها

تفکر عمیق - خستگی اداری

اضطراب

سطح قند خون

تصمیم گیری ها

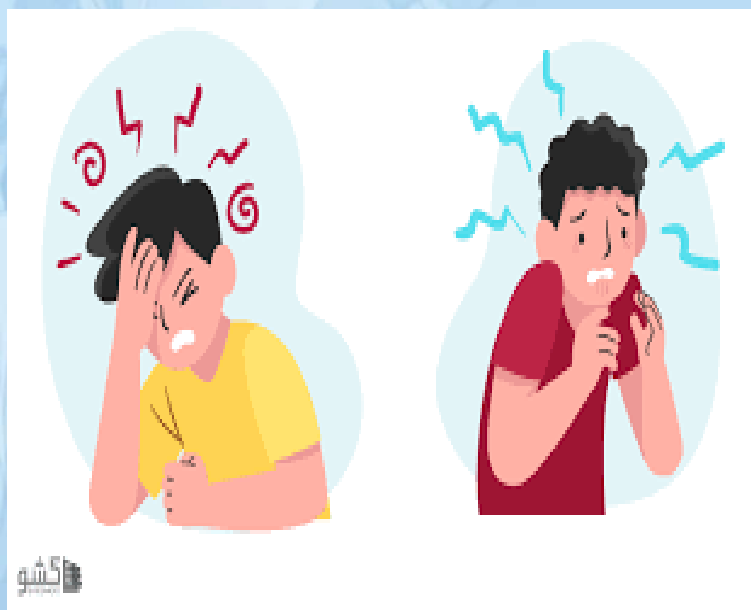
انتخاب ها و تصمیمات زیاد ذهن انسان را خسته می کند تصمیم گیری، موجب خستگی مغز میشود.

تفکر عمیق خستگی ادار کی

افراد پس از تلاش ذهنی، زیاد برای مثال پس از تلاش برای حل معمایی که قابل حل نیست در مواجهه با مسائل دشوار، اما قابل حل ضعیف تر عمل می کنند.

خستگی ذهنی از کیفیت تصمیم گیری می کاهد

اضطراب



وقتی اضطراب داریم توانایی مان در کنترل توجه مان کاهش یافته و بنابراین به راحتی تمرکزمان را از دست می‌دهیم؛ هر چه اضطرابمان بیشتر باشد، بیشتر مستعد حواس پرتی خواهیم بود

ما باید از آنچه ما را در یک روز کاری مضطرب می‌کند آگاه باشیم و علت اضطراب را رفع کنیم

مغزهای فرسوده

امی آرنستون، دانشمند عصب شناس در مقاله خود با عنوان " زیست شناسی فرسودگی " که در سال ۱۹۹۸ در مجله «ساینس» به چاپ رسید به بررسی نحوه کارکرد متفاوت مغز در مواقع تجربه استرس می پردازد. زمانی که تحت استرس شدید قرار میگیریم، مغزمان آشفته و پریشان میشود

سرکوب احساسات منفی

یکی از مهارت‌های اساسی برای موفقیت در زندگی و کار توانایی مدیریت احساسات است

سرکوب احساسات هزینه دارد. میتوان گفت که سرکوب، احساسات نوعی انجام همزمان چند کار است مانند پنهان کردن احساسات و هم زمان تلاش برای انجام کارهایمان و شرکت در جلسات سرکوب احساسات، صرفاً ابراز نکردن یک احساس نیست بلکه نیازمند تلاشی آگاهانه برای بازداشتن احساسات و تلاش برای انحراف توجه مان از احساس واقعی مان است. کار کردن در محیطی که دائماً در تلاش برای انجام این کاریم ما را به لحاظ جسمی، احساسی و شناختی تحت تأثیر قرار میدهد



دفاتر کار با پلان باز و جلوگیری از حواس پرتی

- ۱- داشتن حریم خصوصی ، بهره وری را افزایش می دهد.
- ۲- تماس اجتماعی با فواصل زمانی بیشتر از تماس اجتماعی مداوم عملکرد افراد را در حل مسائل پیچیده بهتر میکند(برنستین و همکارانش، ۲۰۱۸).
- ۳- کاهش حواس پرتی
- ۴- کاهش سرو صدا مرتبط با کاهش استرس می باشد
- ۵- تمرکز بیشتر

تلفنهای هوشمند و دستگاههای ارتباطی

افرادی که چندین وظیفه رسانه ای را هم زمان انجام میدهند هنگام تغییر تمرکز از یک وظیفه به وظیفه دیگر نسبت به افراد تک وظیفه عملکرد بدتری دارند.

خواب

خواب به عملکرد مغز کمک می کند

خواب به طور خارق العاده ای میتواند به یادگیری ما کمک کند

خواب یا اگر دقیق تر بگوییم خواب دیدن نقش مهمی را در خلاقیت ایفا میکند

سطح قند خون

• زمان استراحت و خوردن، بر تصمیم گیری مؤثر است

خستگی

خستگی برای مغز، استرس زا است

استراحت کوتاه

**مشاهده مناظر
طبیعت**

داشتن روحیه مثبت

**راه های بازیابی
انرژی مغز**

حضور در طبیعت

ورزش کردن

دستیابی به هدف

خندیدن

برای داشتن روزی پرانرژی در محل کار چه میتوان کرد؟

جلوگیری از ورود افکار مزاحم به ذهن در زمان تفکر

اولویت بندی و نوشتن وظایف روزانه

افکار قان را روی کاغذ بیاورید و حافظه کاریتان را آزاد کنید

ایمیل های خود را به عنوان نخستین کار چک نکنید

استراحت کنید

به عنوان نخستین کار به ایمیل هایتان پاسخ ندهید

چند کار را همزمان (چند وظیفگی) انجام ندهید

آنچه ذهن شما را خسته می کند، بشناسید

یادگیری برای ماندن در وضعیت پاداش پیشرفت

پرهیز از گفت و گوهای کوتاه

تصمیم گیری پیش از شروع به کار

شناخت ساز و کار تاثیر احساسات بر بهره وری

یک ذهن سالم روزانه به چه چیزی نیاز دارد؟

خنده

اجتماع

ورزش

آرامش

قدردانی

خواب / چرت
زدن