

Time Management – контроль и организация

Правильное распоряжение своим временем прямо влияет на достижение результатов или их отсутствие. Непрерывная напряженная работа ведет к усталости и замедлению мыслительных процессов. Для восстановления продуктивности мозг запрашивает, а иногда настойчиво требует перерыва, чтобы "отдышаться". Максимальная отдача возможна только при чередовании периодов работы и отдыха.



⚠ **Важно:** отдых должен быть полноценным. Браузинг социальных сетей за отдых вам не зачтётся, тут важно встать, размяться, походить; если вы практикуете медитацию – отлично, если нет – сделайте себе чашку чего-нибудь и насладитесь ею вдали от монитора.

❓ **Сколько должен длиться отдых?** Исследования показывают, что человек не может работать результативно более 4х часов подряд. Чтобы продлить период продуктивности необходимо отдыхать, не дожидаясь полного истощения. Общая рекомендация – 15-20 минут отдыха в час.

Как лучше распределять промежутки отдыха – дело индивидуальное. Кому-то подойдет 30 минут отдыха после 2х часов усердной работы, кто-то лучше работает при пятиминутных передышках с регулярностью раз в пол часа.

🕒 **Стандартный тайминг [техники Pomodoro](#)**: 25 минут работы, 3-5 минут отдыха, далее опять цикл 25+5; каждые 4 цикла – более долгий перерыв, 15-30 минут. Итоговый рост эффективности происходит за счет повышения концентрации, меньшего числа отвлечений и снижения усталости от однотипной работы. Техника так же [помогает](#) в борьбе с прокрастинацией и ленью.

Чередование труда и отдыха, однако, оставляет место для злоупотреблений – ведь 2-3 минуты вполне могут перерасти в час и более. Поэтому возникает необходимость контроля и аудита рабочего времени сотрудника – как самим работником, так и со стороны.

Если вы сам себе хозяин, тогда к вашим услугам множество приложений, как для компьютера, так и для смартфона. Если же вам необходимо контролировать штат сотрудников – смотрите в сторону **систем учёта рабочего времени**.

Мы предлагаем [СкайпТайм](#) – он регистрирует периоды работы и отдыха, не требует установки на компьютеры сотрудников, не собирает лишней личной информации персонала. Работает на базе Active Directory или Skype for Business, поэтому подойдёт не каждой компании. Доступен бесплатный [тестовый период](#) в 2 месяца. С другими подобными системами можно ознакомиться [здесь](#).