

## Как повысить свою эффективность в работе

2014-08-22 - Арзу - 0Комментариев - в Советы и ответы

**Каждый из нас хоть раз страдал от нерационального использования времени. В современном мире такое явление называется “фаффинг”. Что это такое и как от него избавиться расскажет уточка УБУ.**

**Faffing** — это искусство действий без результатов. Слово происходит от английского «**faff**» — **заниматься чем-либо неорганизованно**. Это явление может преследовать где угодно - в работе, бизнесе, быту, личной жизни.



Примеров можно привести великое множество. Долгие часы за компьютером в поисках нужной информации, которые на самом деле являются просто бесполезным веб-серфингом. Или многочасовая работа над небольшой статьей, бесконечно прерываемая звонками, перекусами и электронной перепиской.

Чтобы перестать так «усердно работать» и начать действительно эффективно действовать, руководствуйтесь пятью простыми советами:

**1.** Оглашайте результат: каждый знает свою цель при выполнении задачи, но, всё же, чаще напоминайте себе о ней вслух. По окончании работы также скажите: «Всё, я это сделал».

**2.** Изолируйтесь от всего, что может отвлечь вас: телевидение, радио, социальные сети.

**3.** Устанавливайте реальные сроки: не стоит растягивать написание статьи на целый день, также как и втискивать долгосрочную работу в один час.



**4.** Огласите свои сроки: это будет дополнительным стимулом.

**5.** Поощряйте себя за выполненную вовремя работу: сходите в кино или купите любимую еду.

**Главное стоит помнить, что время бесценно и каждая минута, проведенная с пользой, принесет еще больше радости и самоудовлетворения.**