Где вы теряете свое время
(и как этого избежать)

scoro

В течение дня у вас есть:

24 часа в день

1 440 минут в день

86 400 сек в день

Используйте их с умом!

89% людей считают, что они ежедневнотратят время зря на работе

Большинство используют всего **60% или меньше** своего рабочего времени. Это означает, что мы продуктивны **всего 3 из 5 рабочих дней** в неделю.

Топ-5 занятий, которые отнимают время

- 43.5% Email
- 42.3% Совещания
- 21.8% Соцсети
- 17.4% Дорога
- 10% Прокрастинация

34 письма вам приходит каждую неделю

+

16 минут в среднем вы тратите на переключение фокуса после чтения писем

=

4864 минут потенциально потрачено зря

Где мы теряем время на работе

Обед 30 мин

Кофе-брейки 15 мин

Проверка почты 30 мин (6x5 мин)

= **3.15 ч** потрачено зря

Соцсети и новости 1 час

Командные встречи 1 час

Что можно и что нельзя делать, чтобы быть продуктивными

НЕЛЬЗЯ		МОЖНО
Читать письма сразу после получения		Проверять email всего 3 раза в день
Читать новости на работе		Устраивать дни без интернета
Ходить на неэффективные совещания		Устанавливать четкую повестку для каждого совещания
Откладывать сложные задачи		Съесть лягушку (сделать наиболее неприятную задачу первой)
Работать без четкой цели	20%	Использовать Закон Парето: сфокусироваться на 20% задач, чтобы получить наибольшую отдачу
Ставить задачи без внятных контрольных показателей	?	Установить короткие 60-90 минутные дедлайны для каждой задачи
Выполнять всю задачу за один раз		Разбивать большие задачи на маленькие блоки

Согласно исследованию больше всего времени отнимают **совещания**

Руководители тратят зря **6 недель в год** занимаясь поиском нужных документов

Ничего удивительного **15% всех документов** просто теряются

Более 50% руководителей проводят больше времени, работая с командом, чем над личными проектами

В среднем у человека **70 000 мыслей в день,** а это — 49 мыслей в секунду

В среднем мы переключаемся на разные задачи каждые **3 минуты**

У нас занимает **до 25 минут,** чтобы вернуться к прошлой задаче

Большинство сотрудников участвуют в **62 совещания каждый месяц** и чувствуют, что более половины времени потрачено зря

31 час тратится на непродуктивные совещания ежемесячно

Только **2,5%** людей могут делать несколько задач одновременно без потери производительности

scoro