

Så får du en smartare vardag!

Dygnet har 24 timmar och det är lika för oss alla. Bara för att vi jobbar in lunchen så får vi inte 25 timmar. Vi ska inte jobba hårdare eller mer utan smartare. Det är så lätt att vara tidsoptimist, "ska bara göra en sak till innan mötet börjar". Jag tror att du känner igen dig. Men om vi byter fokus från tidsoptimist till tidssmart där bättre tidsplanering och ökad medvetenhet om tidens begränsningar så leder det oss mot mindre stress och ökad effektivitet.

Det handlar om att förändra sin inställning till tiden och utveckla bättre vanor för tidsplanering. Förhoppningsvis blir det lite lugnare under sommaren så att du får tid att reflektera över hur du använder din tid.

Här kommer några praktiska råd.

Tidsblockera: Schemalägg olika arbetsuppgifter till vissa tider i veckan och håll dig till det. Bestämda tider minskar risken för att multitaska vilket ofta leder till ineffektivitet.

Realistisk tidsuppfattning: Observera sedan hur lång tid olika arbetsuppgifter tar, det är lättare om du avsatt viss tid. Räcker den eller tar det längre? Skriv dagbok under en vecka om hur lång tid du ägnar åt olika saker. Förmodligen mer än vad du tror.

Prioritera uppgifter: Använd tekniker som Eisenhower matrisen för att prioritera dina uppgifter utifrån hur viktiga de är och hur bråttom de är. Fokusera på de viktigaste först.

Lär dig sätta gränser: Det är inte alltid lätt men det hjälper dig att säga nej till uppgifter som inte är prioriterade och skapar fokus på det som verkligen är viktigt.

Planera för oförutsedda händelser: Lägg in bufferttid i ditt schema för att kunna hantera dessa. Om något oförutsett inträffar har du marginal att justera utan att hela dagen faller samman.

Egen tid: Sätt av egen tid i kalendern också för att kunna göra precis vad som helst. Det hindrar dig och andra att överboka din dag.

Använd teknologin klokt: Använd appar och andra verktyg för att hålla ordning på dina uppgifter och tidsplanering. Det finns många digitala hjälpmedel som kan hjälpa dig.

Fördelarna med att vara tidssmart är många. Stressen blir mindre, kvalitén på ditt arbete ökar och du får mer tid över för det som verkligen betyder något. Du får helt enkelt en mer balanserad och produktiv tillvaro.

Det kräver dock en arbetsinsats från dig; att bli mer medveten och jobba aktivt med ovanstående råd.

Lycka till och ha en skön sommar!

agneta.nyberg@vdstodet.se