

Dobrostan intelektualny



Czy wiesz jak działać, aby pozytywnie wpływać na swój dobrostan intelektualny?

Chcesz zwiększyć swoją efektywność i produktywność, pracować w skupieniu, lepiej zapamiętywać informacje oraz tworzyć przestrzeń do pracy kreatywnej?

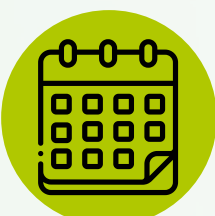
Zachęcamy Cię do zapoznania się z poniższymi wskazówkami przygotowanymi przez Zespół Paczki Zdrowia.

TIP nr 1

Określ swoje biologiczne optimum,

czyli najlepszą dla Ciebie porę dnia, kiedy masz największy poziom energii fizycznej i skupienia.

Najlepszym czasem na pracę nad priorytetami jest pora Twojego biologicznego optimum. Dzięki temu swoje zadania zrealizujesz szybciej, bardziej się w nie zaangażujesz, wykonasz je lepiej, będziesz mieć więcej cierpliwości. Z tych powodów:



W porze biologicznego optimum rezerwuj w swoim kalendarzu czas nad zadaniami, które wymagają najwięcej energii i uwagi.



Broń swojej pory biologicznego optimum.



Dostosowuj się na bieżąco, obserwuj siebie i w zależności od poziomu swojej energii reorganizuj to, czym się zajmujesz.



[#zdrowyintelekt](#)

*ZOBACZ DODATKOWY MATERIAŁ ["OPTIMUM BIOLOGICZNE"](#)



**PACZKA
ZDROWIA**

TIP nr 2

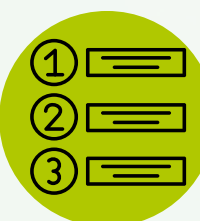
Ustal swój plan i priorytety,

czyli zdecyduj na czym chcesz się skupiać i gdzie będzie podążać Twoja uwaga i energia.

Odpowiednie planowane i priorytetyzacja zadań to pewność, że skupiasz się na właściwych i najważniejszych tematach. Planuj długoterminowo, ale też codziennie (np. tworząc listę zadań na dany dzień). O czym warto pamiętać?



Planuj zgodnie z zasadą 60/40, czyli: zaplanuj 60% swojego czasu pracy, pozostałe 40% zarezerwuj na sytuacje nieprzewidziane czy spontaniczne, bo one i tak się pojawią.



Zweryfikuj, czy na Twojej liście dnia są zadania, które są Twoimi celami i priorytetami. Czy może listę wypełniają zadania mniej pilne i ważne albo priorytety innych?



Świadomie zdecyduj czemu będziesz mówić "nie", czego dziś nie zrobisz. Ustal plan minimum i maksimum.



Sprawdzaj na koniec dnia pracy (np. wykorzystując checklistę) jak wygląda realizacja Twoich zadań. Ułatwi Ci to zaplanowanie zadań na kolejny dzień.

[#zdrowyintelekt](#)



**PACZKA
ZDROWIA**

TIP nr 3

Znajdź swoje sposoby na "rozpraszacze",

czyli rozpraw się z sytuacjami, które powodują, że działasz wolniej, mniej efektywnie lub...przestajesz w ogóle działać.

Zaobserwuj jakie "rozpraszacze" utrudniają Ci działanie.

Hałas, rozmowy z innymi, wykonywanie wielu zadań jednocześnie, zerkanie na telefon, a może prokrastynacja?

Co warto wdrożyć:



Postaraj się ograniczyć ilość bodźców, które odrywają Cię od zadań (szczególnie kiedy pracujesz nad priorytetami w swoim optimum biologicznym). Wyłącz powiadomienia, wycisz telefon, wybierz spokojne miejsce lub załóż słuchawki. Poinformuj współpracowników kiedy będziesz dostępny/a.



Zaplanuj 1-2 momenty w ciągu dnia kiedy mówisz sobie "sprawdzam".
Odpowiedz na pytania: **Jak idzie mi realizacja moich priorytetów? Gdzie podąża moja uwaga i energia?** Zweryfikuj, czy to co aktualnie robisz jest zbieżne z wcześniejszymi planami.



Koncentruj się na jednym zadaniu na raz. Wielozadaniowość wydłuża realizację, zwiększa ryzyko błędów, pogarsza pamięć oraz zwiększa stres.



TIP nr 4

Planuj przerwę i odpoczynek,

czyli dbaj o cykliczną regenerację umysłu i ciała.

Maksymalny czas skupienia to 90 min. Utrzymanie wysokiej efektywności pracy wymaga od nas przeplatania okresów intensywnej pracy z okresami odpoczynku. Nie powinniśmy ignorować sygnałów zmęczenia, bo wiąże się to ze spadkiem skuteczności działania i ilością popełnianych błędów.

Co warto wdrożyć:



Zadbaj o to, aby podczas pracy własnej czy dłuższych spotkań robić sobie cykliczne przerwy (minimum co 90 minut).



Podczas przerw zrób coś odmiennego (np. jeśli rozmawiasz z ludźmi, pobądź chwilę sam; jeśli siedzisz, to zrób krótki spacer czy ćwiczenia rozciągające; jeśli stoisz, to usiądź na chwilę i daj odpocząć nogom). Warto też zmienić otoczenie, zapomnieć na chwilę o zadaniach, skupić się na czymś innym.



Planuj regularny odpoczynek i regenerację po pracy. Myśl w perspektywie codziennej, tygodniowej oraz rocznej. Codziennie planuj chwilę na odpoczynek oraz odpowiednią ilość czasu na sen. W weekend zaplanuj dłuższy czas na regenerację. Zrób też plan roczny na wykorzystanie urlopu.

[#zdrowyintelekt](#)



TIP nr 5

Wspieraj umysł poprzez ciało, czyli zadbaj o to, aby mieć "dobre paliwo" do działania.

Aktywność fizyczna i odżywianie to jedne z najważniejszych składowych wpływających na dobrą pracę naszego mózgu. Dzięki nim mamy m.in. więcej energii do działania, większe zaangażowanie i wydajność, lepszą pamięć i koncentrację, większą odporność na stres.

Co warto wdrożyć*:



Ruszaj się regularnie, najlepiej codziennie, a min. 3 razy w tygodniu (przez co najmniej 30 minut). Możesz też wykonywać ćwiczenia trwające od 8 do 10 minut, kilka razy w ciągu dnia. Znajdź aktywność, którą lubisz :)



Aktywność fizyczna nie musi oznaczać treningu na siłowni. Wplataj ją do codziennej rutyny pomiędzy zadaniami, w pracy i po pracy. Potraktuj to jak "przekąskę ruchową".



Aby mieć energię do działania, jedz regularne posiłki (3-5 w ciągu dnia). Zadbaj o dobre zbilansowanie składników (białko, tłuszcze, węglowodany). Ponadto zdrowe "przekąski dla mózgu" to m.in.: orzechy, pestki dyni czy słonecznika, ryby, oleje roślinne oraz warzywa i owoce. Pamiętaj o nawadnianiu organizmu (min. 1,5 litra wody dziennie). Odwodnienie = spadek koncentracji, rozdrażnienie czy ból głowy.



#zdrowyintelekt

*ZOBACZ DODATKOWY MATERIAŁ ["AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ODŻYWIENIE."](#)

