

Monotarefas, em poucas palavras

Da procrastinação à produtividade, reduzindo as tarefas

Assinale todas as alternativas abaixo as quais você considere como ladras de tempo recorrentes em seu local de trabalho atual.

- Troca de tarefas.
- Muita gente envolvida.
- Tarefas urgentes.
- Excesso de reuniões desnecessárias.
- Manhãs sem inspiração.
- Colegas barulhentos.
- Trabalho incompleto.
- Administração da rotina.
- Perfeccionismo.
- Planejamento a longo prazo
- Informações difíceis de encontrar.
- Alta responsabilidade e baixa autoridade.
- Tarefas improvisadas.
- Decisões atrasadas.
- Medo de se opor à gerencia.
- Falta de privacidade
- Falta um local adequado para as atividades.
- Jogos de culpas.
- Ir de uma crise para outra.
- Prazos apertados.

Kick start

Versão 1.4

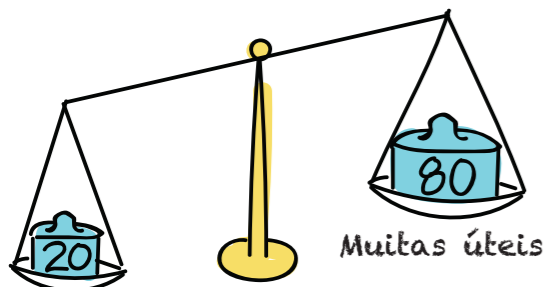
Por que somos "monotarefas"?

O cérebro humano só pode se concentrar em uma coisa de cada vez.



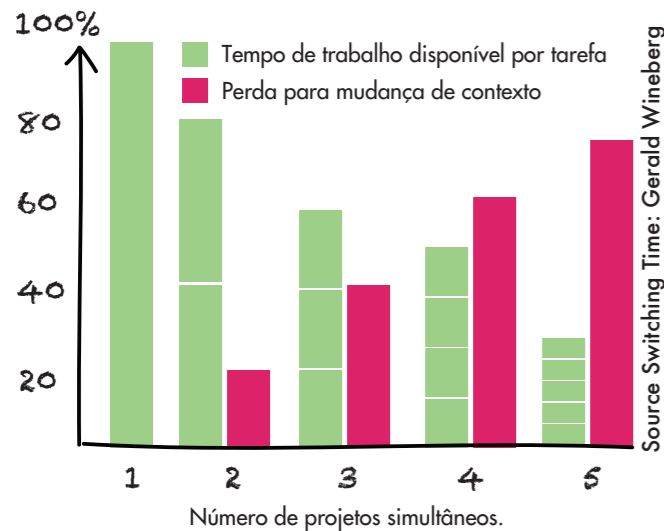
Para poder fazer as duas coisas, o cérebro precisa realizar uma troca de tarefas. Não podemos fazer as duas coisas ao mesmo tempo.

Muitas úteis, mas poucas vitais



Poucas vitais

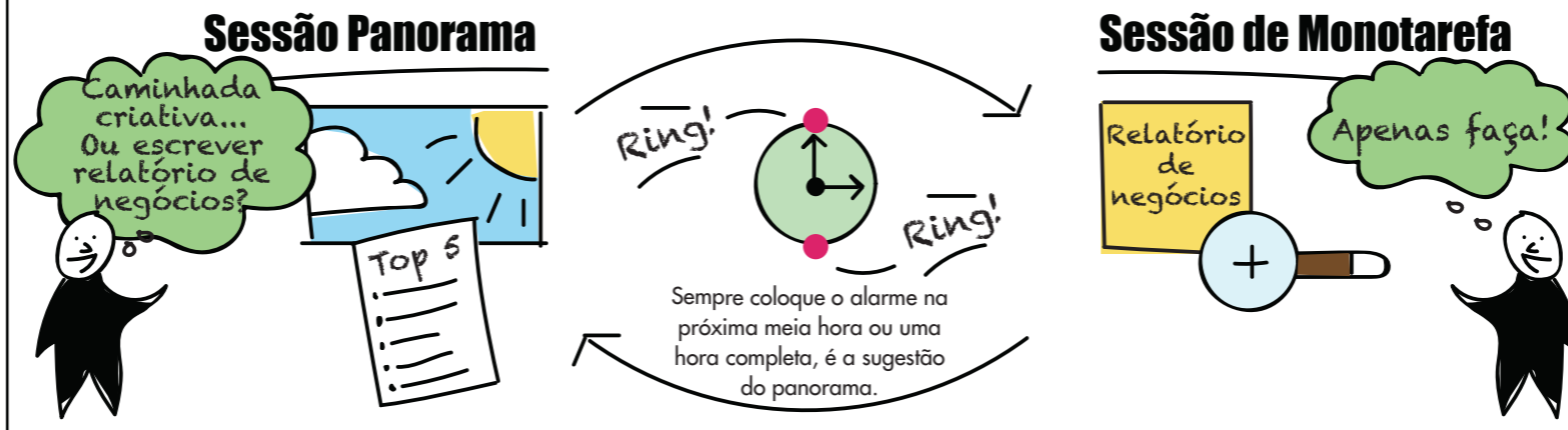
Tempo gasto com a alternância entre vários projetos



Poster by:
mia.kolmodin@dandypeople.com
Free download:
blog.dandypeople.com

DANDY PEOPLE

Jeitos de trabalhar



Ajuda para lidar com problemas de atenção

Visitante casual



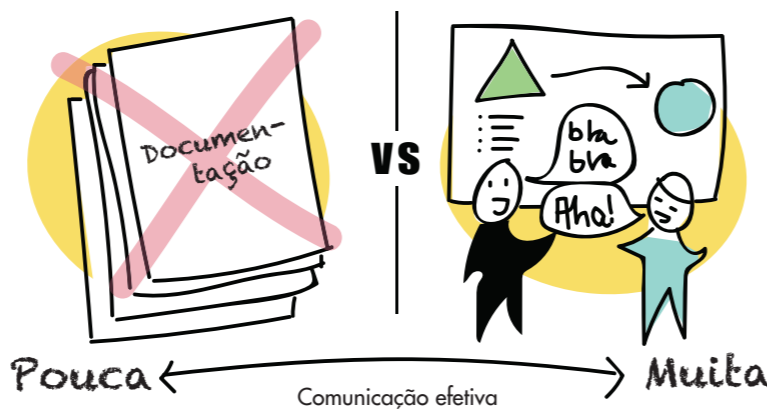
✗ Agora
↓
Horas vagas

Um estudo de caso do Danwood Group descobriu que, em média, leva mais de um minuto para recuperarmos o ritmo de trabalho depois de checarmos um e-mail. E a maioria dos e-mails foi visualizada dentro de seis segundos.

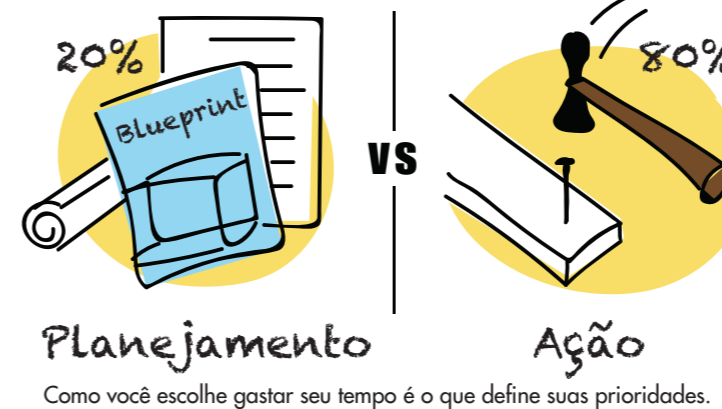
Livre de notificação



Obter feedbacks valiosos



Priorizar para agir



Conceitos

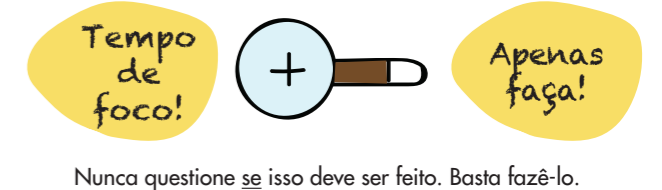
Minha pequena lista



Minha sessão de panorama

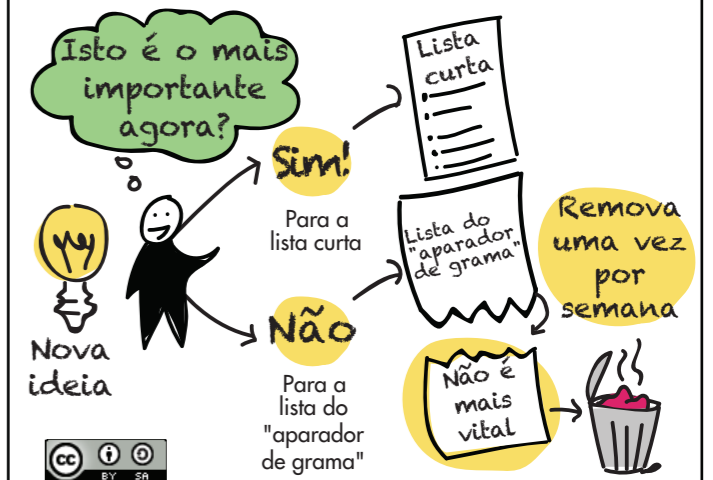


Minha sessão de monotarefa



Minha lista do "aparador de grama"

Lista ilimitada e não classificada de ideias que não estão presentes na "pequena lista" agora.



Monotasking, the method by:
Staffan Nöteberg.
<http://monotasking.blog>

Tradução portuguesa: Gustavo Couto e Camila Costa.
www.gustavocouto.com.br