МНОГОЗАДАЧНОСТЬ

Наталья Панькова

к.ф.н., доцент НИ ТПУ

https://vk.com/pankovanm

ГИБКОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

- Случалось ли вам попадать в ситуации, когда приходилось менять планы «на ходу»?
- А делать несколько дел одновременно?
- Играть несколько ролей?
- Какие роли для вас самые важные?

Эффективность

- Без какого навыка не способен обойтись ни один сотрудник?
- Универсальный работник всегда выше ценится на рынке труда.
- Благодаря гибкости мышления человек может найти несколько альтернативных вариантов, используя свои способности при принятии решения: опыт, ожидания, мотивацию, знания и эмоции.

эффективный
сотрудник

Эффективный сотрудник:

- обладает гибким мышлением
- может делать много дел одновременно
- организованный
- продуктивный
- инициативный
- коммуникабельный
- мотивированный на достижение результата

- О **гибкости мышления** говорят тогда, когда речь идет о способности **адаптировать наше поведение и мышление к новым, изменяющимся или неожиданным ситуациям**, о способности контролировать себя и свои мысли, не позволять тревожным проявлениям преобладать над разумом.

Существенные **характеристики гибкости**:

- способность оценить реальные масштабы проблемы и принять необходимые меры
- адаптивность и пластичность мышления и поведения, т.е. увидеть противоречие и найти вариант решения
- умение быстро переключаться с одной мысли на другую
- умение заменить неэффективный способ оптимальным
- определенная степень свободы от стереотипов

ЧТО ТАКОЕ МНОГОЗАДАЧНОСТЬ?

- Многозадачность – врожденная или приобретенная способность одновременно отслеживать и выполнять несколько обязанностей без ущерба результату.

- Кто более многозадачен - мужчины или женщины?

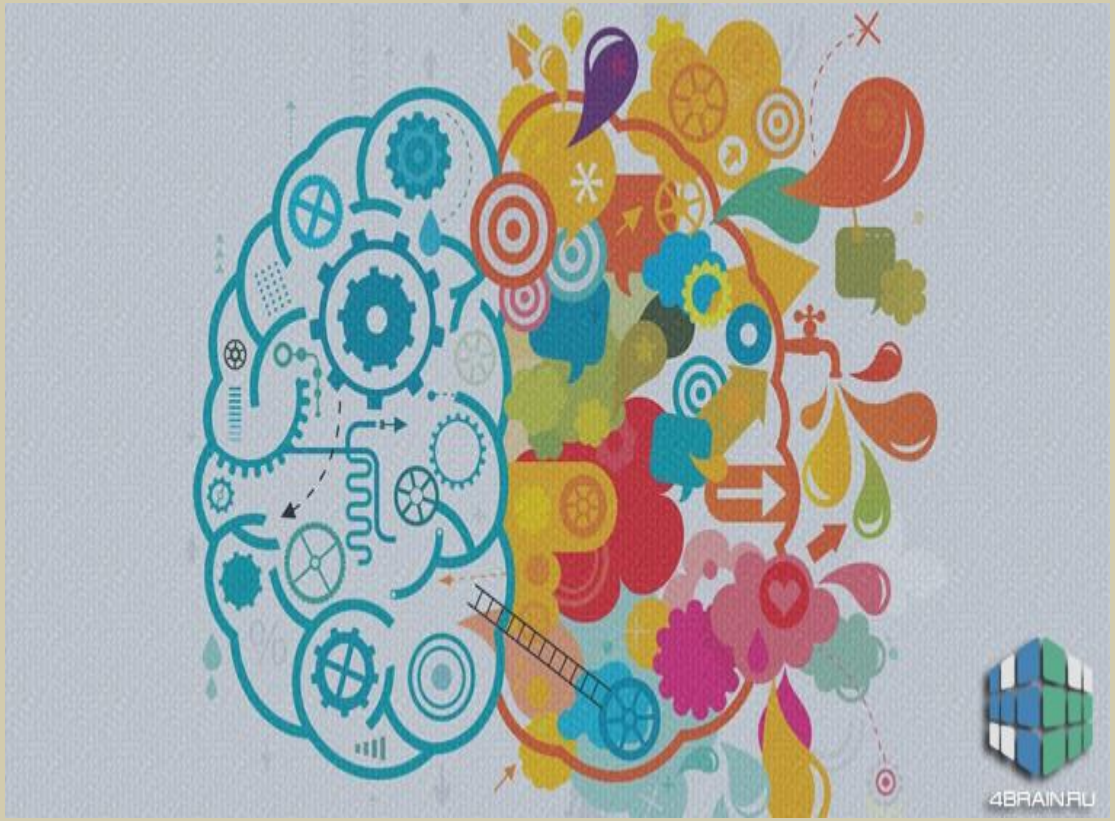
- Считается, что женщины более многозадачны, в отличие от мужчин, и способны одновременно и эффективно заниматься несколькими проектами.
- Работающая женщина часто работает в 2 смены, переключаясь с рабочих обязанностей на домашние.

НО! никто не многозадачен!

- Женский мозг не отличается от мужского в том, как он обрабатывает информацию, и никакой разницы в эффективности работы над несколькими проектами одновременно между мужчинами и женщинами нет.

- Наш мозг не способен одновременно работать над двумя разными задачами в один момент времени, но может переключаться с одной на другую.

- Если **задачи разнотипные** (то есть задействуют разные зоны мозга), то мозг может решать их эффективно с минимальными паузами на переключение
- Если **задачи однотипные** (то есть задействуют одни и те же зоны мозга), то эффективность их решения сильно падает.



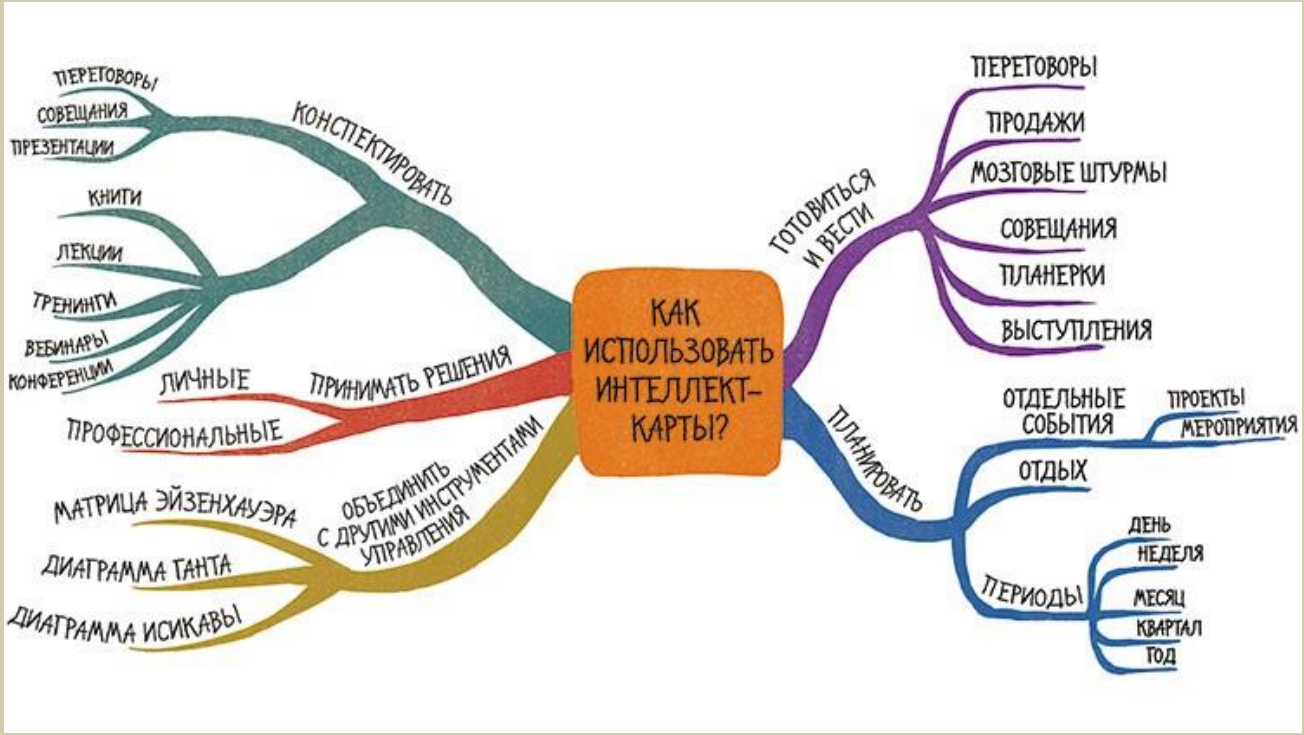
- Исследователи провели серию экспериментов в двух группах (48 женщин и 48 мужчин), и их интересовала скорость реакции при решении двух типов задач, однотипных и разнотипных.
- Результаты эксперимента статистически подтвердили научную гипотезу: многозадачность – это миф.
- Ни мужчины, ни женщины не способны одновременно и эффективно решать сразу несколько задач одновременно.
- Но можно научиться действовать организованно и не поддаваться стрессу!

Реакция на стресс

- **Стресс** - это ответная реакция организма человека на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров, а также на перенапряжение, с ними связанное.
- Факторы-стрессоры могут быть как положительными, так и отрицательными.

Организованность деятельности

- Для этого мы можем использовать технологию Ителлект-карты или Mind Maps
- Автор методики Тони Бьюзен

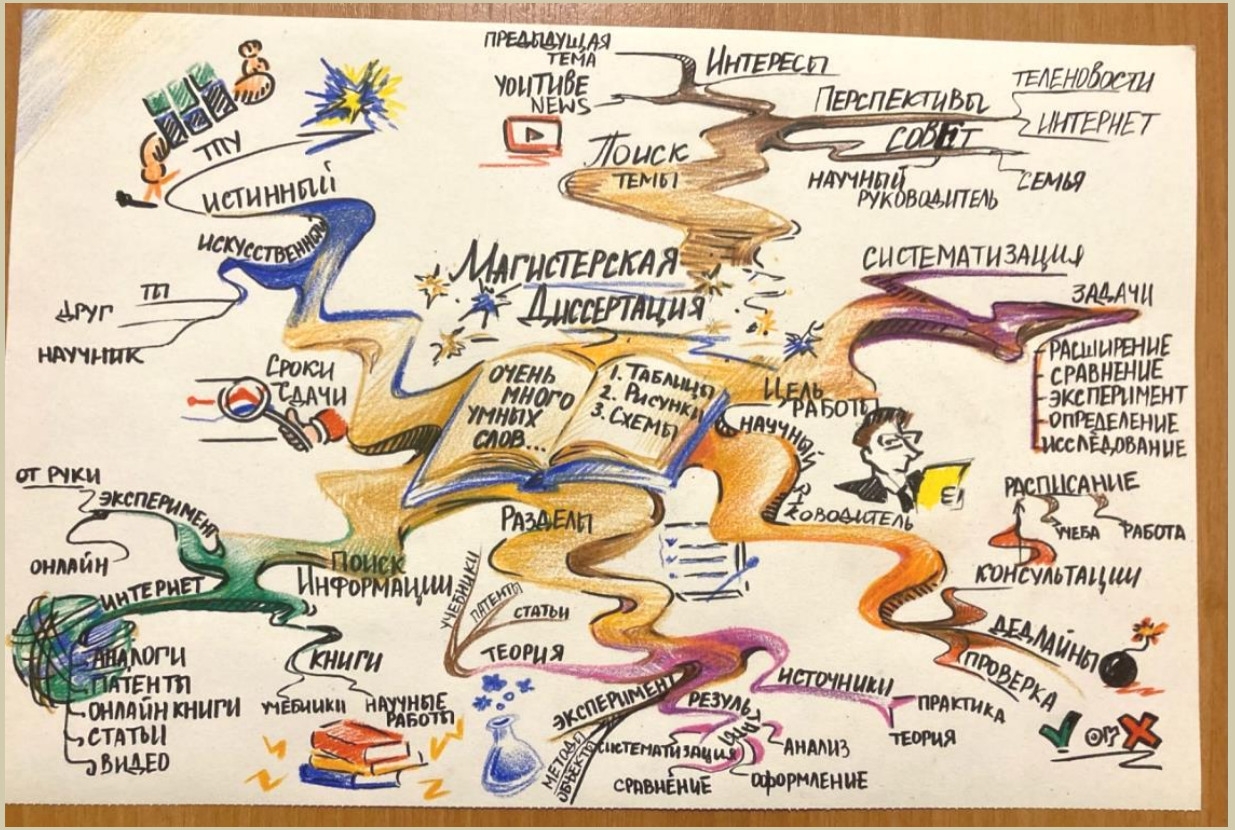


ЗАДАНИЕ

- Использую цветные фломастеры, стикеры и бумагу, нарисуйте интеллект-карту на тему «Мое расписание на неделю»
- Время выполнения

  15 минут

Использование интеллект-карт



Спасибо за работу!

Наталья Панькова
к.ф.н., доцент НИ ТПУ
https://vk.com/pankovanm