

Як створити розклад, який дозволяє працювати ефективно і при цьому знаходити час для відпочинку

PROMETHEUS 



01. Розставте пріоритети.

Визначте 3 ключові сфери життя, які для вас важливі: родина, турбота про себе, друзі, хобі, відпочинок тощо.

Спробуйте приділяти кожній із цих сфер хоча б одну якісну годину щодня. Це може бути прогулянка з дитиною, обід без телефону, 30 хвилин на читання чи ванна перед сном.

Головне — у цей момент дійсно відпочивати, а не прокручувати у голові робочі задачі, непрочитані повідомлення чи незавершені справи.

02. Плануйте не лише роботу, а й відновлення.

Визначте для себе, що для вас відпочинок:

- ☕ кава з подругою чи другом;
- 🌿 прогулянка;
- 📖 книга;
- 🧘 йога.

Внесіть ці пункти у свій календар, так само як зустрічі чи робочі завдання. Якщо ви не заплануєте відпочинок — його місце займуть проєкти, презентації та інші справи.

03. Залишайте простір між задачами.

Не плануйте день похвилинно. Коли розклад заповнений на 100%, будь-яка дрібна затримка або форс-мажор викликає стрес і відчуття провалу.

Після кожного великого блоку задач залишайте 15–60 хвилин вільного часу — для перепочинку, короткої фізичної вправи, непередбачуваних справ.

Простір у розкладі дає відчуття гнучкості й знижує напругу.

04. Користуйтеся правилом трьох справ.

Не намагайтеся вмістити в один день усе. Виділіть три головні задачі, які потрібно виконати сьогодні. Решту — свідомо перенесіть на інші дні.

Це допоможе зменшити відчуття перевантаження, залишити простір для пауз і зберегти енергію до кінця дня.

05. Завершуйте день із вдячністю.

Замість того, щоб засинати з думками про список незавершених робочих справ, запитайте себе:

«Що я сьогодні зробив/-ла на роботі?»
«Що я сьогодні зробив/-ла для себе?»

Обов'язково хваліть себе не лише за великі досягнення, а й за маленькі кроки: виконану задачу чи короткий тайм-аут.

Слідкуйте, щоб у вашому дні був баланс: між роботою й відпочинком, турботою про рідних і турботою про себе.

Наш мінігайд — це лише початок внутрішньої трансформації.

Якщо ж ви хочете навчитися:

✓ працювати без вигорання

✓ розпізнавати шкідливі патерни мислення

✓ виходити з режиму цілодобової продуктивності та відпочивати без провини

✓ вибудовувати кордони — зовнішні й внутрішні



— курс-upskill «Перфекціонізм на паузі: як навчитися робити достатньо добре» створений саме для вас!

Разом з авторкою курсу психологинею Анастасією Сотніченко ви зрозумієте, що робити зі шкідливим перфекціонізмом та як сформувати здорове ставлення до життя, де є місце і для роботи, і для себе.