

www.codecs.ro



## Learning Puzzle & Dilemma

# Managementul timpului vs. Managementul atenției

Timpul....acea...."chestiune" care ne tot presează, pe care o tot "*alergăm*" și ne "*aleargă*", la care ne raportăm complet și pe care îl căutăm mai ceva ca *Proust*. Mai rar când relația noastră cu timpul e una bună...De obicei, e exact cum spunea *Einstein*. Trece repede când faci ceva plăcut și aproape că stă atunci când faci ceva care nu-ți place.

Iar dacă nu ai auzit de ***time management***, înseamnă că, în ultimul deceniu, ai fost sigur într-o altă dimensiune în care timpul nu există. Însă, mai nou, experții vorbesc de ***managementul atenției***, un conceput nou care tinde să depășească ca popularitate și utilitate pe mai vechiul *time management*.

*Însă ce înseamnă aceste două concepte și, mai ales, care este diferența dintre ele?*

### Managementul timpului

Atunci când vorbim despre managementul timpului, vorbim despre capacitatea de a ne planifica ziua, săptămâna, luna, etc., de a ne programa timpul, de a acorda prioritate responsabilităților și a fi cât mai productivi. Dar ceea ce trebuie conștientizat este că nu noi creăm timpul în managementul timpului. Noi doar căutăm un administrator sau, mai bine și corect zis, un mod de administrare responsabilă a timpului pe care îl avem.

### Managementul atenției

Pe de altă parte, gestionarea atenției se referă la examinarea cantității de atenție pe care o acordăm anumitor sarcini sau preocupări. Scopul managementului atenției este de a ne asigura că ne concentrăm asupra lucrurilor care contează cu adevărat - lucruri urgente, importante sau, ideal în ambele cazuri, fără a fi distras de lucrurile cu o importanță mai mică.

### De ce contează managementul atenției?

Dacă ai întâlnit vreodată pe cineva care se plânge că nu are suficiente ore în zi, și, totuși, observi că găsește timp pentru a posta pe Facebook de cinci ori pe zi și de a scrolla la fiecare oră, atunci, poți vedea foarte bine de ce gestionarea atenției poate fi atât de constructivă și de utilă și cum oferă acesta o perspectivă alternativă a managementului timpului. Practic, îți răscumpără efectiv timpul, eliberându-l de lucrurile care nu îți oferă valoare reală.

Și, ce este și mai important, **managementul atenției** aduce o serie de elemente de bază pe care le poți implementa și aplica chiar de acum:

- Acordă-ți doar la începutul fiecărei zile o perioadă pentru dispozitive, canale de social media și aplicații
- Concentrează-te întotdeauna pe activitățile cu cea mai mare valoare
- Evită comutarea sarcinilor și multitasking-ul, angajează-te la un singur proiect și asigură-te că îl duci la bun sfârșit
- Acordă-ți ceva timp pentru tine