

Halogatunk, ameddig csak lehet, és mit nem adnánk azért, hogy legalább harminchat órából álljon egy nap. Bevallom, évekig én is arra a bizonyos pluszidőre vágytam, ám a GTD-tréningen már az első percekben kiderült, nem ez a megoldás...

TEGYE RENDBE AZ ÉLETÉT *stressz* NÉLKÜL!

Takács Éva írása



A Getting Things Done magyarul körülbelül annyit tesz: intézz el mindent. Az amerikai produktivitáskészítő, David Allen által kidolgozott módszer a túlterheltség helyett stresszmentes hatékonyságot kínál azáltal, hogy segít a feladatokat egy praktikus és logikus rendszerbe helyezni. Ezt időről időre áttekintve aztán könnyedén eldönthetjük, mivel milyen sorrendben kívánunk foglalkozni.

ÖT LÉPÉS A SIKERIG

A módszer lényegét öt, egymástól jól elkülönülő lépésben lehet összefoglalni.

1. RÖGZÍTÉS: Gyűjtjük össze, mi foglalkoztat bennünket. Minden egyes információt – legyen az bármilyen szakmai vagy személyes jellegű apróság – és befejezésre váró feladatot le kell jegyezni: ez az „elmesöprés” fázisa.

2. TISZTÁZÁS: Döntjük el, hogy a felírtakkal mi a teendő. Amikor valamihez több mozzanat kapcsolódik, határozzuk meg azt a nagyobb projektet, amelyhez tartozik. Három lehetőség kínálkozik:

- a) Ha valamivel nincs teendő, akkor vessük el vagy tegyük félre.
- b) Ha kevesebb mint két perc alatt elvégezhető feladatról van szó, azonnal végezzük el (kétperces szabály).

c) Ha a megoldás tovább tart, mint két perc, akkor vagy adjuk tovább a teendőt, osszuk olyan személyre, akinek ténylegesen a feladatköréhez tartozik, vagy pedig tegyük félre, hogy egy arra alkalmas időpontban majd elvégezzük.

3. RENDSZEREZÉS: Az előre létrehozott listákra (pl. telefonhívások, e-mailek, beszerzendő dolgok stb.) írjuk fel a következő lépéseket, illetve rögzítsük a terveket.

4. REFLEKTÁLÁS: Nézzük át a listákat, amilyen gyakran csak szükséges. A heti áttekintés beiktatása jó módszer a teendők ellenőrzésére, frissítésére.

5. CSELEKVÉS: A jól működő rendszer segítségével egyszerűen és ma-

gabiztosan tudunk dönteni, hogy az adott pillanatban mivel foglalkozunk.

AZ ELMÉLET UTÁN

A fentiekben nagyon tömören foglaltuk össze a GTD-módszer alapjait. Ennél jóval érthetőbben és hétköznapi példákkal illusztrálva olvashatunk minderről David Allen könyvében. Az izgalmas kötet talán éppen emiatt némileg csalóka: az olvasó úgy gondolhatja, gyerekjáték lesz a gyakorlatban alkalmazni a leírtakat. S bár tény, nem lehetetlen csupán a kiadvány alapján elsajátítani a módszert, a kezdeti lépések során könnyen szembetalálhatja magát az ember olyan problémákkal, amelyekre a könyv nem ad egyértelmű választ. Itt

Fotó: Thinkstock

kerül a képbe a Getting Things Done tréning, amely a könyvre építkezve segít úgy megtanulni az eljárást, hogy magabiztosan indulhassunk el a hatékonyságnövelés stresszmentes útján.



Szerzőnk
Hamar
Domonkossal

MINDIG EGY KICSIVEL KÖZELEBB

Trénerünk, Hamar Domonkos az érdeklődést végig fenntartva ismertette meg tízfős csapatunkat a módszerrel. A bevezető feladatok részeként mindnyájan listát készítettünk a teendőinkről. Ez jó kiindulási alpnak bizonyult, azonban néha olyan komplex problémák is felkerültek a listára, mint például egy új ingatlan vásárlása. Egy ilyen feladat többnyire nem ösztönzően hat a produktívitasunkra, épp ellenkezőleg. Összetettsége miatt frusztrálta válnunk, aminek egyik leggyakoribb megnyilvánulása a sokak által jól ismert halogatás...

A GTD épp ezen a problémán segít, mivel projektekben gondolkodunk ugyan, de mindig csak az éppen aktuális következő lépéseket tartjuk szem előtt. Például felhívunk egy ingatlanirodát, előadjuk a kérésünket és az elvárásainkat – ez nem olyan megterhelő, mint ha folyton azt mondogatnánk: mielőbb meg kell vennünk azt a lakást, különben kifutunk az időből...

A LEGNAGYOBB NEHEZSÉG

Az első nap végére kezdett körvonalazódni bennem: itt nem csupán arról van szó, hogy egy megadott sémába helyezük át azt, ahogy eddig cselekedtünk, ugyanis a sikerhez az egész gondolkodásmódunk átalakítása szükséges. Nem könnyű feladat meghatározni, mi legyen a következő lépés, ráadásul ezt az eljárást folyamatosan kell alkalmazni! A második napon a GTD-hez kialakí-

tott program (jelen esetben az ingyenes ASANA) segítségével elkezdjük felépíteni a saját rendszerünket,

A DÖNTÉS JUTALMA

Akik hosszabb ideje használják a módszert, arról számolnak be, hogy megtapasztalták a hatékonyság megnyugtató érzését, kevesebb stressz éri őket, magabiztosabbak lettek, és döntési helyzetekben gyorsabban tudnak reagálni. Ezeket a személyes értékeléseket megerősítik a legújabb pszichológiai kutatások is. Sam Spurlin azt vizsgálta, hogy a GTD

alkalmazása hogyan hat a személyes hatékonyságra, az optimizmusra, a rugalmasságra és a reményre, amely területek fejlesztése alapvető fontosságú elmenk optimális működéséhez. A kutatások során rájött: mivel pontosan tudjuk, mit várhatunk el saját magunktól, több feladatot tudunk jól megoldani, a váratlan szükséghelyzeteket pedig egyszerűbben kezeljük, mind a négy említett területen folyamatos lesz a fejlődés.

2 PERC...

A GTD-módszer mesteri alkalmazásához hosszú út vezet. David Allen könyve, a GTD tréning és az ott kapott segédanyagok mindenesetre megadják a szükséges alapokat. Hamar Domonkos példájával élve, olyan ez, mint az autózvezetés: aki még sohasem vezetett, annak is el lehet ma-

gyarázni két perc alatt, melyek az autó legfőbb részei, és két hét elteltével valószínűleg meg tud majd tenni pár száz métert. Ám ahhoz, hogy az illető magabiztosan uralja a kocsit, és megfelelő rutinra tegyen szert, legalább két évre van szükség.