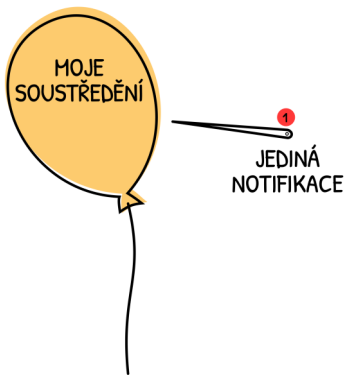




Time-management a hluboká práce

Část II: Hluboká práce a pracovní pauzy

LUKÁŠ HAVRÁNEK





...

...

HLUK

TEAMSY



VZPOMÍNKA

VYRUŠENÍ

...

...

JSEM VE STRESU

STAROSTI

...

...

HLUK

TEAMSY



VZPOMÍNKA

VYRUŠENÍ

...

...

JSEM VE STRESU

STAROSTI



**PROTOŽE V 21.ST. PRACUJEME
PŘEDEVŠÍM HLAVOU, JE ROZPTÝLENÁ
POZORNOST TAKOVÝ PROBLÉM, JAKO
BYCHOM V 19.ST. NEMĚLI JEDNU
KONČETINU.**

#1

HLUBOKÁ PRÁCE

ANEBO UČTE SE 100% SOUSTŘEDĚNÍ

HLUBOKÁ PRÁCE

CAL NEWPORT



HLUBOKÁ

PRAVIDLA PRO SOUSTŘEDĚNÝ ÚSPĚCH
V ROZTĚKANÉM SVĚTĚ

PRÁCE

CAL NEWPORT

BESTSELLER PODLE WALL STREET JOURNAL

Jan Melvil

HLUBOKÁ
PRÁCE

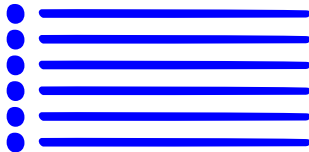
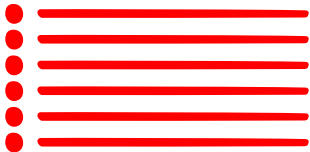
HEĽKÁ
PRÁCE



HLUBOKÁ
PRÁCE

x

HEĽKÁ
PRÁCE



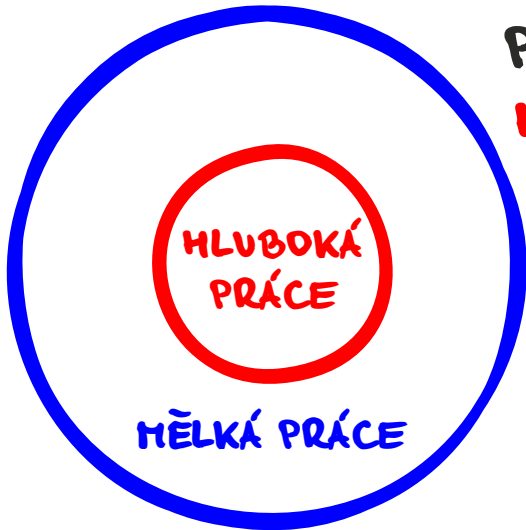
???



PRACOVNÍ MATERIÁL

???

**CO PRO VÁS PŘEDSTAVUJE VRCHOL
HLUBOKÉ PRÁCE? V JAKÉ ČINNOSTI
SE MUSÍTE SKUTEČNĚ SOUSTŘEDIT?**



POHĚR

HP/MP

?

JAK POSTUPOVAT?

1) NAPLÁNOVAT

JAK POSTUPOVAT?

1) NAPLÁNOVAT

- V TODO seznamech označovat HP

JAK POSTUPOVAT?

1) NAPLÁNOVAT

- V TODO seznamech označovat HP
- Dlouhodobě opakující se událost NEBO jen na následující den či týden

JAK POSTUPOVAT?

1) NAPLÁNOVAT

- V TODO seznamech označovat HP
- Dlouhodobě opakující se událost NEBO jen na následující den či týden
- Začít opatrně: 1x 2h blok týdně stačí

JAK POSTUPOVAT?

1) NAPLÁNOVAT

- V TODO seznamech označovat HP
- Dlouhodobě opakující se událost NEBO jen na následující den či týden
- Začít opatrně: 1x 2h blok týdně stačí

2) VYTVOŘIT PODMÍNKY

AŽ NASTANE ČAS HLUBOKÉ PRÁCE:

NAPŘ.

- booknout si zasedačku
- opustit pracovní místo
 - odložit telefon
 - vypnout wifi či data
- pozavírat veškerá okna a chaty
 - vypnout notifikace
 - spustit pomodoro
- vlaječka „soustředím se”
 - nasadit sluchátka
- počítač bez internetu



**PRACOVNÍ
MATERIÁL**

#2

PRÁCOVNÍ PŘESTÁVKY
ANEBO NÁUČTE SE MENTÁLNÍ
RESET





**POKUD V TOMTO
STAVU ZKUSÍTE
„ZRYCHLIT” TAK...**

...ZLOMTE VAZ.



???

**MÁTE SUBJEKTIVNĚ POCIT, ŽE SI DÁVÁTE
DOSTÁTEK PRÁCOVNÍCH PAUZ?
NEBO SPÍŠ JEDETE „DO PÁDNUTÍ“?**

EXPERIMENT

M U L T I T A S K

1 2 3 4 5 6 7 8 9

A B C D E F G H I



M U L T I T A S K

1 2 3 4 5 6 7 8 9

A B C D E F G H I

POČET VTEŘIN:.....

 MULTITASK
1 2 3 4 5 6 7 8 9
A B C D E F G H I

POČET VTEŘIN:.....



TŘÍŠTĚNÍ A PŘEPÍNÁNÍ POZORNOSTI SNIŽUJE EFEKTIVITU PRÁCE

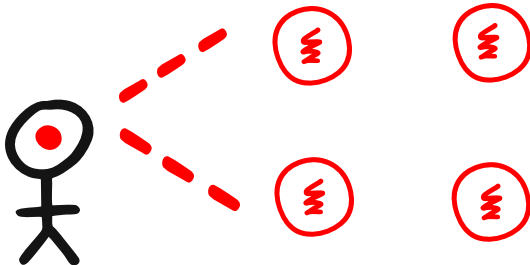
Lang, A., & Chrzan, J. (2015). Media multitasking: Good, bad, or ugly?. Annals of the International Communication Association, 39(1), 99-128.

???

JAK FUNGUJE NAŠE POZORNOST?

PRACOVNÍ PAMĚŤ

**MOZEK PRACUJE VĚDOMĚ SE ČTYŘMI RŮZNÝMI
INFORMACEMI NAJEDNOU**



Cowan, N. (2010): The Magical Mystery Four: How is Working Memory Limited, and Why?
http://www.psychologicalscience.org/journals/cd/19_1_inpress/Cowan_final.pdf?q=the-recall

PRACOVNÍ PAMĚŤ

**MOZEK PRACUJE VĚDOMĚ SE ČTYŘMI RŮZNÝMI
INFORMACEMI NAJEDNOU**



Cowan, N. (2010): The Magical Mystery Four: How is Working Memory Limited, and Why?
http://www.psychologicalscience.org/journals/cd/19_1_inpress/Cowan_final.pdf?q=the-recall

**KOLIK ČASU ZÍSKÁME, KDYŽ
SPĚCHÁME, NEDÁVÁME SI PAUZY?**

**O KOLIK VÍCE STIHNEME, KDYŽ
SPĚCHÁME A JSME VE STRESU?**

**„RYCHLOST” PRÁCE, MÍRA
STRESU, ÚSILÍ ČI DŘINA, V DNEŠNÍ
DOBĚ NEVYPOVÍDÁ O KVALITĚ
PRÁCE**

TVRDÁ PRÁCE

**Makám, dokud to aspoň trochu jde,
často ve stresu a pocitu nestíhání,
dělám si starosti o výsledek práce,
představa přestávky mě stresuje.**

VS

CHYTRÁ PRÁCE

TVRDÁ PRÁCE

**Makám, dokud to aspoň trochu jde,
často ve stresu a pocitu nestíhání,
dělám si starosti o výsledek práce,
představa přestávky mě stresuje.**

VS

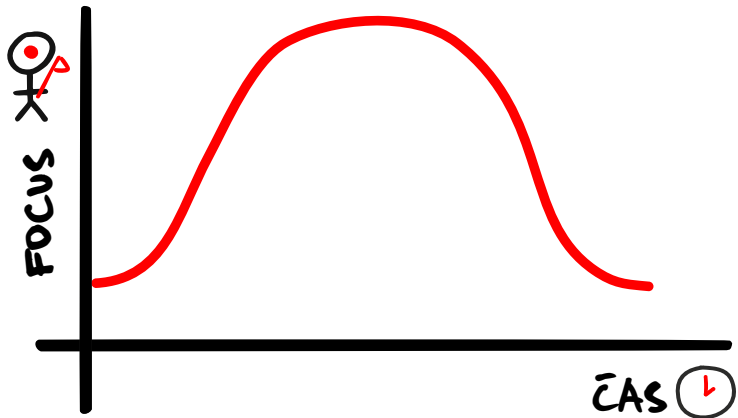
CHYTRÁ PRÁCE

**Vím, které úkoly jsou ty nejpodstatnější
a odbavuji je prioritně,
předvídám komplikace, práci zahajuji zcela
soustředěn/a, neztrácím čas (chybami, odkládáním)
přestávky mi toto umožňují.**

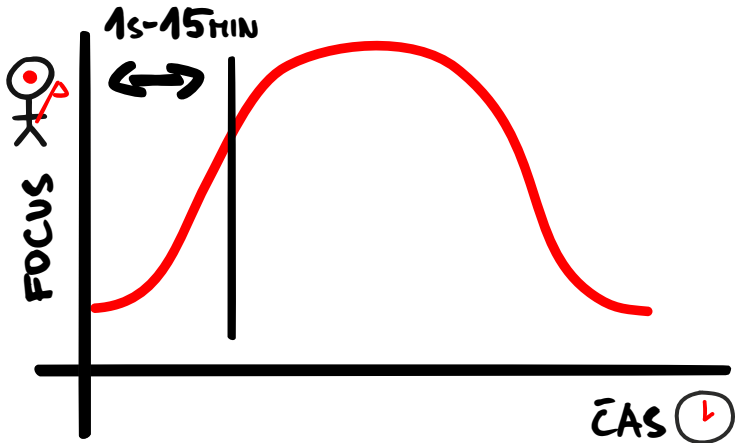




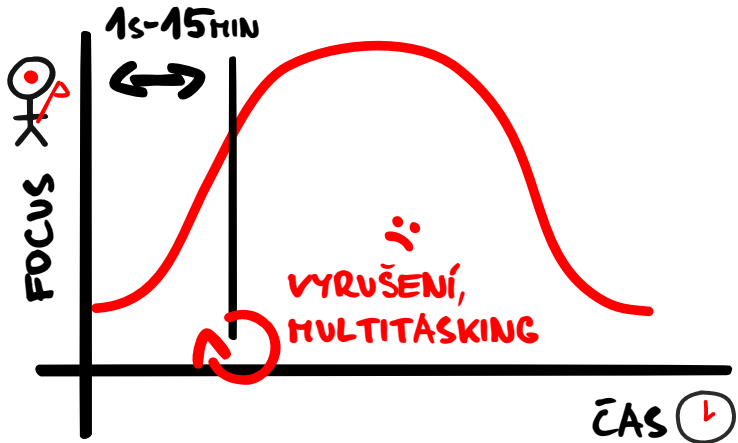
Dababneh, A. J., Swanson, N., & Shell, R. L. (2001). Impact of added rest breaks on the productivity and well being of workers. *Ergonomics*, 44(2), 164-174.



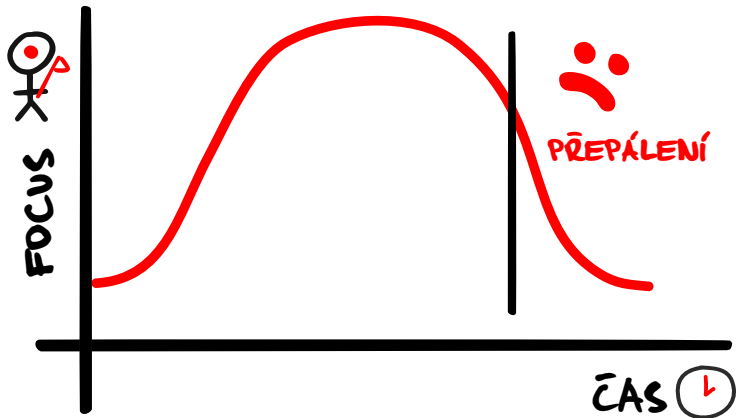
Dababneh, A. J., Swanson, N., & Shell, R. L. (2001). Impact of added rest breaks on the productivity and well being of workers. *Ergonomics*, 44(2), 164-174.



Dababneh, A. J., Swanson, N., & Shell, R. L. (2001). Impact of added rest breaks on the productivity and well being of workers. *Ergonomics*, 44(2), 164-174.



Dababneh, A. J., Swanson, N., & Shell, R. L. (2001). Impact of added rest breaks on the productivity and well being of workers. *Ergonomics*, 44(2), 164-174.



Dababneh, A. J., Swanson, N., & Shell, R. L. (2001). Impact of added rest breaks on the productivity and well being of workers. *Ergonomics*, 44(2), 164-174.



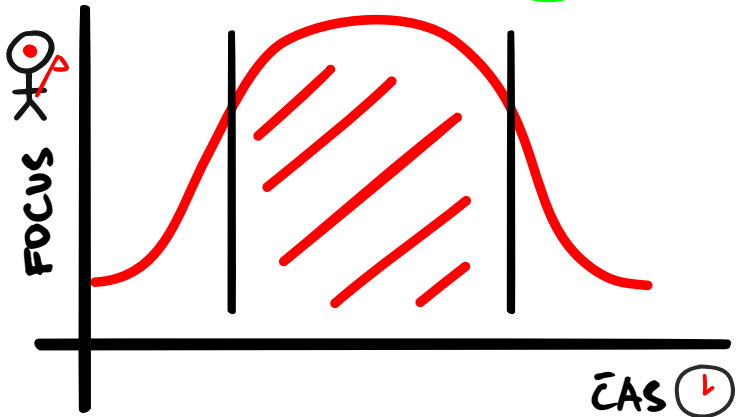




**„VČERA BYLO POZDĚ!
VŠECHNO HOŘÍ!
ASAP!
SVĚT SE ZBOŘÍ!”**



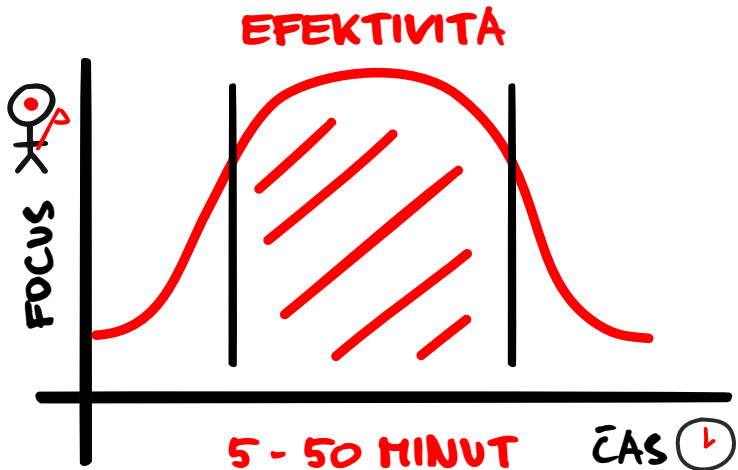
EFEKTIVITA 😊



Dababneh, A. J., Swanson, N., & Shell, R. L. (2001). Impact of added rest breaks on the productivity and well being of workers. *Ergonomics*, 44(2), 164-174.



Dababneh, A. J., Swanson, N., & Shell, R. L. (2001). Impact of added rest breaks on the productivity and well being of workers. *Ergonomics*, 44(2), 164-174.



Dababneh, A. J., Swanson, N., & Shell, R. L. (2001). Impact of added rest breaks on the productivity and well being of workers. *Ergonomics*, 44(2), 164-174.

DÉLKA PAUZY

RÁNO

50 MIN PRÁCE / 10 MIN PAUZA

DÉLKA PAUZY

RÁNO

50 MIN PRÁCE / 10 MIN PAUZA

ODPOLEDNE

45 MIN / 15 MIN

40 MIN / 20 MIN

ČÍM TY PAUZY ALE VYPLŇOVAT?

ATTENTION RESTORATION THEORY

Teorie obnovení pozornosti (ART)

Řízená pozornost (directed at.)

Náročná na udržení, vyčerpává nás.

ATTENTION RESTORATION THEORY

Teorie obnovení pozornosti (ART)

Řízená pozornost (directed at.)

Náročná na udržení, vyčerpává nás.

Mimovolná pozornost (involuntary at.)

Pozornost přitahovaná „sama od sebe”.

ATTENTION RESTORATION THEORY

Teorie obnovení pozornosti (ART)

Řízená pozornost (directed at.)

Náročná na udržení, vyčerpává nás.

Mimovolná pozornost (involuntary at.)

Pozornost přitahovaná „sama od sebe”.

CÍL:

Zaměstnat mimovolnou pozornost tak, aby si ta řízená mohla odpočinout (a dosáhnout resetu).

ATTENTION RESTORATION THEORY

Teorie obnovení pozornosti (ART)

JAK?



Jemné zaujetí (soft fascination).

Příroda přináší jemné, nevtíravé podněty (pohyb listí, voda, obloha), které zaměstnají mimovolnou pozornost.

Podněty z přírody mají nižší kognitivní náročnost (na rozdíl od městského prostředí).

ATTENTION RESTORATION THEORY

Teorie obnovení pozornosti (ART)

JAK URČITĚ NE?

X Neodbytné zaujetí (hard fascination).

Podněty, které příliš pohltní, zvyšují vzrušení a nutí mozek přepínat, toužit a být ostražitý. Nedovolí mysli volně bloumat – neobnovují řízenou pozornost.
Sociální sítě, scrollování, zprávy, emaily, náročné konverzace

ATTENTION RESTORATION THEORY

Teorie obnovení pozornosti (ART)

JAK URČITĚ NE?

X Neodbytné zaujetí (hard fascination).

Podněty, které příliš pohltní, zvyšují vzrušení a nutí mozek přepínat, toužit a být ostražitý. Nedovolí mysli volně bloumat – neobnovují řízenou pozornost.
Sociální sítě, scrollování, zprávy, emaily, náročné konverzace

ÚLEVA VS. OBNOVA



How Nature Restores Your Ability to Focus | Dr. Marc Berman & Dr. Andrew Huberman

21 tis. zhlédnutí • před 5 měsíci



Huberman Lab Clips

Dr. Marc Berman and Dr. Andrew Huberman discuss how strategically timed encounters with real or simulated nature r...

4K



Počet kapitol: 7 Resetting Your Attention | Nature's Solution | Simulated Nature & Its Benefits |...

ČÍM VYPLŇOVAT PAUZY?

JEMNÉ ZAUJETÍ

procházka bez mobilu, koukání se do přírody, vážná hudba, jemná meditace, dechové cvičení, jemné fyzické cvičení, zahrádkaření, všímavé mytí nádobí, čtení nenáročně knihy, malování,

nicnedělání a nuda



**PRACOVNÍ
MATERIÁL**



Když se mozek nudí, tak teprve pak tvoří.

Martin Jan Stránský

CO MYSLÍM „NUDOU”?

**„Teď bych sice mohl/a dělat něco svým
způsobem produktivního, ale vydržím nedělat
nic.”**



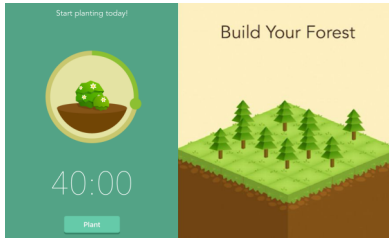
TIP

**NEŽ SI DÁTE PAUZU, ZVĚDOMTE SI, CO
JE DALŠÍ ÚKOL V POŘADÍ**

**POMODORO:
VYMĚŘIT SI ČAS,
VYTYČIT HŘIŠTĚ**

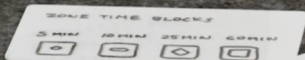


Forest



Connect tasks to time with the focus bundle add-on.
Includes bullet boards, a pen, and a wooden stand.

newthingslab.com



 Finalize presentation 

Focus

Short Break

Long Break



24:22

Pause



JAK POZNÁTE KVALITNÍ PAUZU?

MODELOVÁ SITUACE

Byli jste mentální vyčerpaní, už vám to nemyslelo, ale dokázali jste si dát „správnou“ pauzu (=absence dalších informací), určili jste si pomodoro na 10min.

JAK POZNÁTE KVALITNÍ PAUZU?

MODELOVÁ SITUACE

Byli jste mentální vyčerpaní, už vám to nemyslelo, ale dokázali jste si dát „správnou“ pauzu (=absence dalších informací), určili jste si pomodoro na 10min.

Když pocítíte první nápad na pokračování, první příliv motivace.

JAK POZNÁTE KVALITNÍ PAUZU?

MODELOVÁ SITUACE

Byli jste mentální vyčerpaní, už vám to nemyslelo, ale dokázali jste si dát „správnou“ pauzu (=absence dalších informací), určili jste si pomodoro na 10min.

X Když pocítíte první nápad na pokračování, první příliv motivace.

JAK POZNÁTE KVALITNÍ PAUZU?

MODELOVÁ SITUACE

Byli jste mentální vyčerpaní, už vám to nemyslelo, ale dokázali jste si dát „správnou“ pauzu (=absence dalších informací), určili jste si pomodoro na 10min.

 Když pocítíte první nápad na pokračování, první příliv motivace.

 Až když získáte celkový nadhled nad úkolem (a třeba vám svítne, že to už dnes nemusíte dodělat a bude lepší vypracovat si TODO).

#3

RYTHMUS EFEKTIVNÍ
PRÁCE

**PERMANENTNÍ DOSTUPNOST
ZABÍJÍ SKUTEČNÉ
SOUSTŘEDĚNÍ.**

**PERMANENTNÍ DOSTUPNOST
ZABÍJÍ SKUTEČNÉ
SOUSTŘEDĚNÍ.**

**TECHNOLOGIE JSOU TADY
PRO VÁS,
NE VY PRO TECHNOLOGIE.**

SKUTEČNÁ URGENCE



SKUTEČNÁ URGENCE

VS.

FALEŠNÁ URGENCE

(BĚŽNÁ VYRUŠENÍ)

SKUTEČNÁ URGENCE

VS.

FALEŠNÁ URGENCE

(BĚŽNÁ VYRUŠENÍ)

**Věnovali byste té věci pozornost, kdybyste měli zrovna schůzku se zákazníkem/šéfem?
Ne? Pak to za úplně všech okolností může počkat aspoň 20min.**

1) STANOVENÍ KANÁLU PRO SKUTEČNOU URGENCI

**JAK SE KE MĚ DOSTANOU
SKUTEČNĚ URGENTNÍ
ZÁLEŽITOSTI?**



?

Bez stanovení kanálu (či jiného mechanismu) pro skutečně urgentní situace, se pravděpodobně nikdy nedokážu plně odpojit od obvyklých zdrojů neurgentní komunikace. Nebudu mít pocit bezpečí, že si to „mohu dovolit“.

1) STANOVENÍ KANÁLU PRO SKUTEČNOU URGENCI

**JAK SE KE MĚ DOSTANOU
SKUTEČNĚ URGENTNÍ
ZÁLEŽITOSTI?**

PŘÍKLADY Z PRAXE:

- telefonický hovor
- MS Teams: DND + přesto napsat
- sms

**JAKÝ KANÁL BY TO VE VAŠEM
PŘÍPADĚ MOHL BÝT? PŘÍPADNĚ
JAKÝ UŽ NYNÍ VYUŽÍVÁTE?**

**Pracovní svět (zatím) v hluboké práci bez
vyrušení nevidí hodnotu. Pravděpodobně
nepůjde nastavit „plošná“ pravidla se všemi,
se kterými se pracovně setkávám.
Má však smysl začít pomalu.**

SE KTERÝMI A KOLIKA LIDMI BY BYLO MOŽNÉ TATO PRAVIDLA DOMLUVIT?

**Pracovní svět (zatím) v hluboké práci bez
vyrušení nevidí hodnotu. Pravděpodobně
nepůjde nastavit „plošná“ pravidla se všemi,
se kterými se pracovně setkávám.
Má však smysl začít pomalu.**

2) URČENÍ OPTIMÁLNÍ REAKČNÍ DOBY

2) URČENÍ OPTIMÁLNÍ REAKČNÍ DOBY

**ANEBO
POTŘEBUJETE BÝT K DISPOZICI V
ŘÁDU VTEŘIN ČI DNÍ?**



**PRACOVNÍ
MATERIÁL**

POTŘEBUJI BÝT DOSTUPNÝ V ŘÁDU:

MILIVTEŘIN

VTEŘIN

DESÍTEK VTEŘIN

MINUT

DESÍTEK MINUT

HODIN

2-3 HODIN

4-5 HODIN

DNŮ

TÝDNŮ

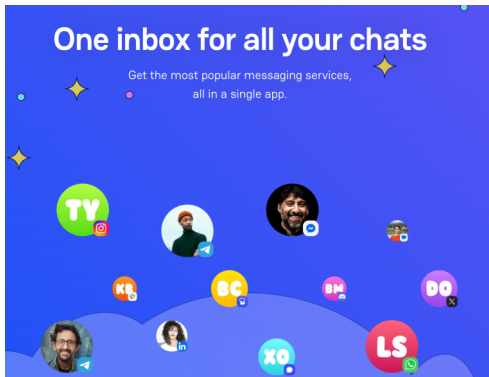
MĚSÍCŮ

LET

**POKUD BUDETE UVĚDOMENI
URGENTNÍM KANÁLEM O SKUTEČNĚ
URGENTNÍCH VĚCECH, JAK ČASTO
VÁM STAČÍ REAGOVAT NA
NEURGENTNÍ KOMUNIKACI?**

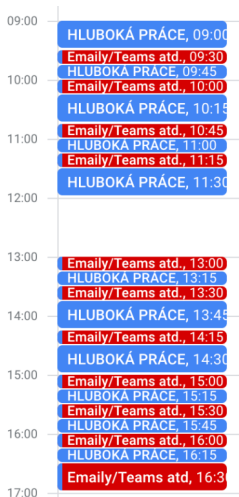
**3) STANOVENÍ ČASŮ, KDY BUDETE
ODBAVOVAT NEURGENTNÍ
KOMUNIKACI ČI KONTROLOVAT SÍTĚ
(BUĎ PRO KAŽDÝ DEN ZVLÁŠŤ NEBO
DLOUHODOBĚ)**

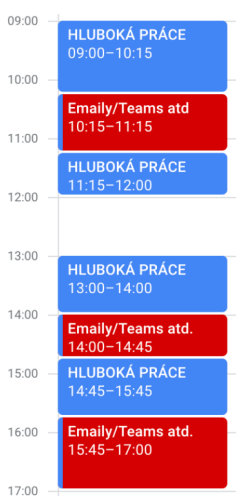
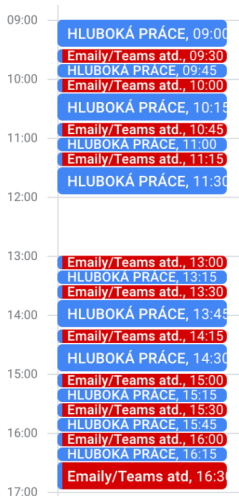
**Veškeré chaty odbavovat z jednoho místa,
hromadně, v jednom čase (klidně několikrát
denně).**



**3) STANOVENÍ ČASŮ, KDY BUDETE
ODBAVOVAT NEURGENTNÍ
KOMUNIKACI ČI KONTROLOVAT SÍTĚ
(BUĎ PRO KAŽDÝ DEN ZVLÁŠŤ NEBO
DLOUHODOBĚ)**

**4) NEKONTROLAT ČASTĚJI A MEZITÍM
DĚLAT HLUBOKOU, NEBO MĚLKOU
SOUVISLOU PRÁCI A DÁVAT PAUZY**





Existují různé přístupy

A

HLUBOKÁ PRÁCE
09:00–10:15

Emaily/Teams atd
10:15–11:15

HLUBOKÁ PRÁCE
11:15–12:00

HLUBOKÁ PRÁCE
13:00–14:00

Emaily/Teams atd.
14:00–14:45

HLUBOKÁ PRÁCE
14:45–15:45

Emaily/Teams atd.
15:45–17:00

Existují různé přístupy

A

HLUBOKÁ PRÁCE
09:00–10:15

Emaily/Teams atd
10:15–11:15

HLUBOKÁ PRÁCE
11:15–12:00

HLUBOKÁ PRÁCE
13:00–14:00

Emaily/Teams atd.
14:00–14:45

HLUBOKÁ PRÁCE
14:45–15:45

Emaily/Teams atd.
15:45–17:00

B

Emaily/Teams atd
09:00–10:00

HLUBOKÁ PRÁCE
10:00–12:00

HLUBOKÁ PRÁCE
13:00–15:00

Emaily/Teams atd.
15:00–17:00

Existují různé přístupy

A

HLUBOKÁ PRÁCE
09:00–10:15

Emaily/Teams atd
10:15–11:15

HLUBOKÁ PRÁCE
11:15–12:00

HLUBOKÁ PRÁCE
13:00–14:00

Emaily/Teams atd.
14:00–14:45

HLUBOKÁ PRÁCE
14:45–15:45

Emaily/Teams atd.
15:45–17:00

B

Emaily/Teams atd
09:00–10:00

HLUBOKÁ PRÁCE
10:00–12:00

HLUBOKÁ PRÁCE
13:00–15:00

Emaily/Teams atd.
15:00–17:00

C

HLUBOKÁ PRÁCE
09:00–12:00

HLUBOKÁ PRÁCE
13:00–14:00

Emaily/Teams atd
14:00–17:00

Existují různé přístupy

A

HLUBOKÁ PRÁCE
09:00–10:15

Emaily/Teams atd
10:15–11:15

HLUBOKÁ PRÁCE
11:15–12:00

HLUBOKÁ PRÁCE
13:00–14:00

Emaily/Teams atd.
14:00–14:45

HLUBOKÁ PRÁCE
14:45–15:45

Emaily/Teams atd.
15:45–17:00

B

Emaily/Teams atd
09:00–10:00

HLUBOKÁ PRÁCE
10:00–12:00

HLUBOKÁ PRÁCE
13:00–15:00

Emaily/Teams atd.
15:00–17:00

C

HLUBOKÁ PRÁCE
09:00–12:00

HLUBOKÁ PRÁCE
13:00–14:00

Emaily/Teams atd
14:00–17:00

D

Emaily/Teams atd
09:00–12:00

HLUBOKÁ PRÁCE
13:00–17:00

Emaily/Teams atd
09:00–12:00

HLUBOKÁ PRÁCE
13:00–17:00

VS.

HLUBOKÁ PRÁCE, 09:00

Emaily/Teams atd., 09:30

HLUBOKÁ PRÁCE, 09:45

Emaily/Teams atd., 10:00

HLUBOKÁ PRÁCE, 10:15

Emaily/Teams atd., 10:45

HLUBOKÁ PRÁCE, 11:00

Emaily/Teams atd., 11:15

HLUBOKÁ PRÁCE, 11:30

Emaily/Teams atd., 13:00

HLUBOKÁ PRÁCE, 13:15

Emaily/Teams atd., 13:30

HLUBOKÁ PRÁCE, 13:45

Emaily/Teams atd., 14:15

HLUBOKÁ PRÁCE, 14:30

Emaily/Teams atd., 15:00

HLUBOKÁ PRÁCE, 15:15

Emaily/Teams atd., 15:30

HLUBOKÁ PRÁCE, 15:45

Emaily/Teams atd., 16:00

HLUBOKÁ PRÁCE, 16:15

Emaily/Teams atd., 16:30

Emaily/Teams atd
09:00–12:00

HLUBOKÁ PRÁCE
13:00–17:00

VS.

HLUBOKÁ PRÁCE, 09:00

Emaily/Teams atd., 09:30

HLUBOKÁ PRÁCE, 09:45

Emaily/Teams atd., 10:00

HLUBOKÁ PRÁCE, 10:15

Emaily/Teams atd., 10:45

HLUBOKÁ PRÁCE, 11:00

Emaily/Teams atd., 11:15

HLUBOKÁ PRÁCE, 11:30

Emaily/Teams atd., 13:00

HLUBOKÁ PRÁCE, 13:15

Emaily/Teams atd., 13:30

HLUBOKÁ PRÁCE, 13:45

Emaily/Teams atd., 14:15

HLUBOKÁ PRÁCE, 14:30

Emaily/Teams atd., 15:00

HLUBOKÁ PRÁCE, 15:15

Emaily/Teams atd., 15:30

HLUBOKÁ PRÁCE, 15:45

Emaily/Teams atd., 16:00

HLUBOKÁ PRÁCE, 16:15

Emaily/Teams atd, 16:30

HLUBOKÁ PRÁCE, 09:00

Emaily/Teams atd., 09:30

HLUBOKÁ PRÁCE, 09:45

Emaily/Teams atd., 10:00

HLUBOKÁ PRÁCE, 10:15

Emaily/Teams atd., 10:45

HLUBOKÁ PRÁCE, 11:00

Emaily/Teams atd., 11:15



SHRNUTÍ

**KLÍČEM JE OHRANIČENÍ, STRUKTURA A
PŘEDVÍDATELNOST.**

**1) STANOVENÍ KANÁLU PRO
SKUTEČNOU URGENCI**

2) URČENÍ OPTIMÁLNÍ REAKČNÍ DOBY

**3) STANOVENÍ ČASŮ, KDY BUDETE
ODBAVOVAT NEURGENTNÍ
KOMUNIKACI**

**4) NEKONTROLOVAT ČASTĚJI, DĚLAT
HLUBOKOU PRÁCI, DÁVAT
PRAVIDELNÉ PAUZY**