

ניהול זמן- אלעד דרמון- הרצאה שהתקיימה ב 12.3.24

האם יש דבר כזה "ניהול זמן"? האם אני מנהל את הזמן שלי?

- ניהול זמן הוא בעצם "ניהול עצמי". אני מנהל את ה"בחירה" שלי
- היכן אני שם את תשומת הלב שלי?
- זמן=בחירה
- להגיד "כן" למשימה מסוימת זה בעצם להגיד "לא" לשאר הדברים.
- FOMO- אנחנו כל הזמן "מגיבים"
- דחוף VS חשוב

אם נרצה לחסוך בתשומת הלב שלנו- הדרך הכי יעילה- **מודל ח.י.מ.ת.**

ח- חסל- אם זה לוקח – דקות- עושים עכשיו!

י- יומן- אם זה מורכב או מחייב ריכוז- קובעים זמן לביצוע ביומן עם "השב" לאדם שביקש והודעה "מתי אעשה זאת"

מ- מחק- אם זה משהו שלא מעניין, לא נקרא אותו, ספאם- למחוק או לעשות "הסר"

ת- תיוק- לשים בפולדר הרלוונטי- לקריאה נוספת/ לשימוש נוסף כשנצטרך

עקרונות "ניהול זמן דיגיטלי"

1. מיקוד
 2. תכנון וביצוע
 3. "סגירת" זמן
 4. אוטומציה
- כל המערכות הדיגיטליות היום מוכוונות כדי להפעיל אותנו
 - כאשר אנחנו מעבירים את הקשב שלנו ממשימה אחת לשנייה, אנו חווים FOMO על כך ש"מפספסים" דברים חשובים/מעניינים בפלטפורמה השניה.

כך למשל, כאשר נלמד למבחן, נתרכז במאמר ונתנתק מהווטסאפ ולא נהיה מעודכנים בהודעות חדשות.

- ההמלצה היא להשתמש באוטומציה ככלי יעיל לניהול זמן.
- להלן כמה קישורים מומלצים:

[/https://theresanaiforthat.com](https://theresanaiforthat.com)

<https://linktr.ee/ai4u>