

## **Είμαι πιο αποτελεσματικός αν κάνω multitasking;**

Νέες μελέτες δείχνουν ότι το να ασχολείται κάποιος με πολλές εργασίες ταυτόχρονα (multi-tasking) σκοτώνει την απόδοσή του. Μπορεί ακόμη και να βλάψει τον εγκέφαλό του. Κάθε φορά που κάποιος εκτελεί πολλαπλές εργασίες μπορεί να βλάψει μια περιοχή του εγκεφάλου του που είναι κρίσιμη για τη μελλοντική του επιτυχία στην εργασία.

## **Πόσο καλό είναι το multitasking;**

### **Είμαι πιο αποτελεσματικός αν κάνω multitasking;**

Έρευνα που διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ διαπίστωσε ότι το multitasking είναι λιγότερο παραγωγικό από το να κάνει κάποιος ένα μόνο πράγμα τη φορά. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι που βομβαρδίζονται τακτικά με πολλές ροές πληροφοριών στον εγκέφαλό τους, δεν μπορούν να δώσουν προσοχή, να ανακαλέσουν πληροφορίες ή να αλλάξουν από τη μια δουλειά στην άλλη εύκολα.

Κάποιοι άνθρωποι πιστεύουν πως έχουν ένα ιδιαίτερο χάρισμα στο multitasking. Οι ερευνητές του Stanford συνέκριναν ομάδες ανθρώπων με βάση την τάση τους να κάνουν πολλαπλές εργασίες και την πεποίθησή τους ότι βοηθά την απόδοσή τους. Ανακάλυψαν ότι οι βαριές πολλαπλές εργασίες - αυτοί που κάνουν πολλές εργασίες και πιστεύουν ότι ενισχύει την απόδοσή τους - ήταν στην πραγματικότητα χειρότεροι στο multitasking από εκείνους που επιλέγουν να κάνουν ένα μόνο πράγμα τη φορά. Οι συχνό multitaskers είχαν χειρότερη απόδοση επειδή είχαν μεγαλύτερο πρόβλημα να οργανώσουν τις σκέψεις τους και να φιλτράρουν άσχετες πληροφορίες. Ήταν επίσης πιο αργοί στη μετάβαση από τη μια εργασία στην άλλη.

Η οργάνωση εργασιών βάζοντας προτεραιότητες, η απόφαση για το τι πρέπει να κάνει κάποιος και τι μπορεί να αναθέσει σε άλλους, είναι καθοριστικοί παράγοντες για την επιτυχία κάθε εργαζόμενου που θέλει να προχωρήσει επαγγελματικά και να έχει ισορροπία στη ζωή του.

Ο Μιχάλης Μαϊμάρης είναι πιστοποιημένος Σύμβουλος Επιχειρήσεων (ΣΕΣΕΚ).

Παρακαλώ όπως το link [knowledgecy.com](http://knowledgecy.com) τοποθετηθεί κάτω από το όνομα, και να είναι dofollow.