

ceExcellence

nå din fulla potential

The 5 Choices – vägen till Extraordinär produktivitet

Franklin Covey har tagit fram ett koncept inom time-management och produktivitet som är baserat på insikter och studier inom hjärnforskning. De har sammanställt detta i konceptet The 5 Choices, som tar upp hur man bäst håller fokus och energi på rätt saker som leder till extraordinär produktivitet och engagemang i vardagen.

Med ordet extraordinär produktivitet, menar de att man är mer proaktiv och strategisk, når högre mål, ständigt lärande och relationsskapande samt uppnår förbättrad förmåga och hantering av områdena:

- Beslutsfattande
- Uppmärksamhet
- Energi

Källa: K. Kogon, A.Merrill, L. Rinne, FranklinCovey

The 5 Choices konceptet grundar sig på följande uttalanden:

1. Act on the Important, Don't React to the Urgent
2. Go for Extraordinary, Don't Settle for Ordinary
3. Schedule the Big Rocks, Don't Sort Gravel
4. Rule Your Technology, Don't Let It Rule You
5. Fuel Your Fire, Don't Burn Out

ceExcellence

nå din fulla potential

Här följer några konkreta och givande insikter från boken.

Hjärnan är uppbyggd på två olika sätt:

- The Reactive Brain (reaktiva)

(reflexer, instinkter, känslor, reaktioner, impulser)

- The Thinking Brain (tänkande)

(planering, uppmärksamhet, beslut, självbehärskning, fullfölja)

Dagens samhälle och hur vi lever har skapat en uppsjö av dagliga utmaningar som ställer höga krav på oss. Därför behöver vi bli mer medvetna om dessa utmaningar, vad som skapar det och hur vi på bästa sätt kan skapa egna strategier för att bibehålla rätt fokus och mående.

Boken tar upp vikten av att arbeta aktivt för att hjälpa hjärnan att urskilja det som är viktigt för oss och förhindra att vi reagerar och agerar impulsivt. På så vis kan vi ta bättre välgrundade beslut.

Genom att använda en modell av en kvadrant, indelad i 4 områden, synliggörs områdena som vi tenderar att fördela vår tid på, och vilka kvadranter vi egentligen borde befinna oss på för att uppnå bästa produktivitet. Områdena är:

- 1) Nödvändigt

- 2) Distraktion

- 3) Slöseri

- 4) Extraordinär produktivitet

ceExcellence

nå din fulla potential

Modellen lär dig att bättre planera din tid och prioritera dina mål och saker att göra för att uppnå extraordinära resultat.

Identifiera dina energi- och tidstjuvar och låt tekniken och smarta verktyg underlätta istället för att skapa ett beroende som egentligen är en tidstjuv. Exempel på detta är appar, social media och så vidare.

Arbeta strukturerat och på ett hälsofrämjande sätt där du har tydliga riktlinjer mellan arbete och fritid. Prioritera arbete lika mycket som aktiviteter som hjälper dig att fylla på energikontot, såväl psykiskt som fysiskt.

Genom att jobba smartare, hjälper det dig att få mer saker gjort och får mer tid över till det som ger dig energi, passion och glädje. Ett välbalanserat liv mellan arbete och fritid skapar ett långsiktigt välmående på alla dina livsområden.

Reflektionsfrågor:

- Arbetar du övervägande proaktivt eller reaktivt i din vardag?
- Hur sätter du dina mål, utmanar du dig tillräckligt?
- Hur effektiv och produktiv är du i vardagen? Hur fördelar du din tid för att arbeta mer strukturerat?
- Hur gör du för att arbeta med återhämtning? Hur fyller du på med inspiration, energi, passion och vidareutveckling?