

Zapomniana sztuka efektywności

Odczuwasz przemęczenie i brak Ci motywacji? Masz problemy z koncentracją? Przytłaczają Cię tysiące niezakończonych spraw, a przypomnienia atakują z każdej strony? Mimo wyczerpanych wysiłków pod koniec dnia odkrywasz, że nie udało Ci się skończyć najważniejszych zadań, a większość Twoich planów kończy na papierze?... Nie chwytaj się brzytwy — łap za tę książkę!

Świat się zmienił, tak więc nasz sposób pracy również musi się zmienić. Niniejsza książka da Ci zestaw narzędzi, które pozwolą Ci się uporać z wyzwaniami, stawianymi nam przez środowisko pracy, działające 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu. Pokażemy Ci, jak opracować właściwy plan dnia, poradzić sobie z nieustającym napływem wiadomości, skoncentrować się pośród chaosu i znaleźć czas, którego potrzebujesz, by wykonać istotną dla Ciebie pracę.

Zarządzanie codziennością to nieocenione wsparcie w trzech wymiarach.

Po pierwsze — daje Ci zestaw narzędzi pozwalających uporać się z codziennymi wyzwaniami w pracy i życiu.

Po drugie — pomaga opracować najbardziej optymalny plan dnia, dzięki któremu poradzisz sobie z nieustającym napływem wiadomości, skoncentrujesz się mimo chaosu i znajdziesz czas na wykonanie istotnej dla Ciebie pracy.

Po trzecie — pozwoli Ci uwolnić kreatywnego ducha uwięzionego w codziennych działaniach i zagłuszonego przez nieustający szum komunikacyjny.

Behance to popularna platforma internetowa, powołana do odkrywania i prezentacji pracy twórczej oraz wspierania uzdolnionych ludzi. Dzięki niej mogą oni zaprezentować swoje prace, poszerzyć kompetencje i zyskać nowe możliwości. Firmy i osoby prywatne z całego świata wykorzystują Behance do odkrywania i zatrudniania talentów. **99U** stanowi rozszerzenie misji Behance i zajmuje się prowadzeniem badań oraz działalnością edukacyjną w zakresie praktyk umożliwiających realizację twórczych idei.

Wstęp. Nowe narzędzia dla nowej ery pracy. Scott Belsky, założyciel Behance i autor książki Realizacja genialnych pomysłów (13)

OPRACOWANIE STAŁEGO PLANU DNIA

Stworzenie podstaw dla wydajnego planu dnia. Mark McGuinness (23)

Wykorzystanie potęgi systematyczności. Gretchen Rubin (31)

Doskonalenie praktyk twórczych. Rozmowa z Sethem Godinem (39)

Wpisanie regeneracji w swój dzień pracy. Tony Schwartz (47)

Przeźrenie na samotność. Leo Babauta (57)

JAK SIĘ SKUPIĆ W ŚWIECIE PEŁNYM ROZPROSZEŃ

Znalezienie czasu na twórczą pracę. Cal Newport (69)

Wyeliminowanie wielozadaniowości z naszego repertuaru. Christian Jarrett (79)

Zrozumienie naszych kompulsji. Rozmowa z Danem Arielym (89)

Jak nauczyć się tworzyć pośród chaosu. Erin Rooney Doland (99)

Wysłuchanie się w sobie. Scott Belsky (109)

OPANOWANIE NARZĘDZI

Jak sprawić, by e-maile miały znaczenie. Aaron Dignan (123)

Świadome wykorzystanie mediów społecznościowych. Lori Deschene (133)

Zastanów się nad ciągłą łącznością. Rozmowa z Tiffany Shlain (143)

Przebudzenie do świadomego korzystania z komputerów. Linda Stone (151)

Odzyskanie szacunku do siebie. James Victore (161)

WYOSTRZENIE TWÓRCZEGO UMYŚLU

Tworzenie dla własnej przyjemności. Todd Henry (173)

Ćwiczenie umysłu, by stał się gotowy na odkrycia. Scott McDowell (183)

Jak nakłonić swój mózg do kreatywności. Rozmowa ze Stefanem Sagmeisterem (193)

Uwolnić się od perfekcjonizmu. Elizabeth Grace Saunders (201)

Jak pokonać niemoc twórczą. Mark McGuinness (211)

KODA. WEZWANIE DO DZIAŁANIA

Jaki stopień profesjonalizmu możesz osiągnąć. Steven Pressfield (223)

Podziękowania (232)

O 99U (234)

O redaktorze prowadzącej (235)