Р. І. Антоненко,
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня,
освітньо-професійна програма «Міжнародний менеджмент»;
науковий керівник:
Н. А. Гринчак,
кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри менеджменту, маркетингу та публічного управління;
Національна академія статистики, обліку та аудиту, м. Київ

НОВІТНІ ІНСТРУМЕНТИ ТАЙМ-МЕНЕДЖЕНТУ

Від планування на основі штучного інтелекту до усвідомленості на вимогу – наступна хвиля інструментів для управління часом обіцяє не лише ефективність, а й задоволення потреб.

1. Усвідомлене управління часом. Як зазначає Ден Харріс у книзі «На 10% щасливіше», усвідомленість – це не сидіння на подушці годинами – ц е розкриття «здатності розумно реагувати на речі, що відбуваються, замість того, щоб реагувати наосліп» [1].

Інструменти управління часом все частіше інтегрують функції усвідомленості, щоб допомогти людям вбудувати навмисну медитацію у свій день. Короткі, структуровані паузи – будь то перерва в сеансі Pomodoro або двохвилинна вправа на глибоке дихання – можуть розчистити безлад, розпалити творчість і покращити прийняття рішень. Дослідження показують, що уважність зменшує стрес, одночасно підвищуючи продуктивність, створюючи безпрограшний варіант для робочого дня.

Такі додатки, як Rize [2], роблять перерви більшою частиною продуктивного дня. Rize – це пристрій для відстеження часу на основі штучного інтелекту, який покращує вашу концентрацію та формує кращі робочі звички. Поєднуючи сеанси зосередженості з навмисними паузами, Rize допомагає побудувати ритм, який сприяє глибокій роботі, без ризику вигорання. Ці заплановані перерви діють як міні-скидання усвідомленості, гарантуючи, що працівник залишається в тонусі

Усвідомленість – це конкурентна перевага сьогодення, а інструменти тайм-менеджменту виступають їй на допомогу.

2. Гнучкість перш за все. Враховуючи те, що змішана та віддалена робота стали нормою, гнучкість стала наріжним каменем сучасної продуктивності. Але мова йде не тільки про зміну годин або локацій; йдеться про узгодження свого графіку з пріоритетами команди, рівнем енергії та непередбачуваністю повсякденного життя.

Clockwise – це провідний додаток для управління часом, який забезпечує гнучкість для гібридних команд [3]. Він ефективно оптимізує графіки роботи, знаходячи баланс між зустрічами та часом для зосередження, що дозволяє підтримувати співпрацю без втрати продуктивності. Для команд, які поєднують

офісну та віддалену роботу, Clockwise стає справжнім проривом у досягненні гармонії між колективними та індивідуальними пріоритетами.

Сучасні мобільні інструменти дають змогу професіоналам керувати своїм часом у будь-який час і в будь-якому місці. Такі програми, як TimeAlign, створені для цієї нової реальності, легко синхронізують робочі та особисті календарі на різних пристроях та інтегрують розумні годинники для управління часом на ходу [4]. Незалежно від того, чи виконує працівник зосереджену роботу в найкреативніші години, чи переходить між гібридними нарадами під час подорожей, гнучкість стає звичайною практикою, а не просто розкішшю.

Портативні пристрої забезпечують новий рівень точності, відстежуючи активність і заохочуючи до здоровіших звичок, таких як стояння, розтяжка або дихальні паузи. Розумні годинники не лише показують час, а й допомагають ефективно ним управляти. Ці інструменти сприяють продуктивності, підтримуючи більш збалансований і екологічний спосіб життя.

Дехто вважає, що надмірна гнучкість може розмити межу між роботою та особистим життям. Проте, якщо все робити з розумом, це може створити структуру, яка узгоджує час із пріоритетами. Як зазначив Стівен Кові: «Головне – не просто розставляти пріоритети у своєму розкладі, а планувати свої пріоритети» [5].

3. Планування, орієнтоване на цілі. Планування на основі цілей переосмислює управління часом, узгоджуючи час із цінностями та майбутнім, над яким працює особистість.

Цей підхід починається з ясності – він пропонує телескопічний погляд у майбутнє та забезпечує синхронізацію щоденних дій з довгостроковими цілями. Великі, амбітні цілі розбиваються на керовані етапи, щоб кожен крок здавався досяжним. TimeAlign реалізує цю концепцію на практиці, допомагаючи користувачам перетворювати розпливчасті цілі на конкретні часові блоки у своєму календарі. Кожне маленьке завдання стає важливим кроком на шляху до великої мети, а кожен тиждень – це можливість досягти відчутного прогресу.

Незалежно від того, чи йдеться про кар'єрний розвиток, зміцнення взаємовідносин або самовдосконалення, сучасні системи продуктивності допомагають зв'язати дії особистості сьогодні з її майбутніми прагненнями. Як влучно зазначив Джеймс Клір: «Цілі добре визначають напрямок, але системи є найкращими для досягнення прогресу» [6].

Ці системи стають ще більш ефективними завдяки своїй здатності перетворювати прогрес на захоплюючий досвід. Використовуючи принципи гейміфікації, вони впроваджують елементи, такі як серії, нагороди та дружні виклики, що робить процес досягнення цілей більш динамічним і приємним. Виконання завдань перетворюється на маленькі перемоги у великій грі, а цей підхід, спираючись на поведінкову психологію, підтримує мотивацію та залученість, навіть коли робота стає важкою. Додатки для формування звичок, такі як Fabulous і Habitica, стають дедалі більш захоплюючими та гейміфікованими. Fabulous перетворює повсякденну рутину на подорож, сповнену пригод і побічних квестів, роблячи продуктивність динамічним і

захоплюючим процесом [7]. Це не просто про те, щоб ставити галочки – це про те, щоб стати тією людиною, якою ви прагнете бути, крок за кроком, формуючи нові звички.

Планування, орієнтоване на досягнення цілей, перетворює розклад працівника на щось більше, ніж просто інструмент – воно стає відображенням того, ким він є, і дороговказом до того, ким він хочете бути. Кожне мікрозавдання, кожен запланований блок і кожна виконана мета стають частиною більшої розповіді: життя, яке особистість будує, і людина, якою вона стає.

Список використаних джерел

1. Dan Harris. 10% Happier: How I Tamed the Voice in My Head, Reduced Stress Without Losing My Edge, and Found Self-Help That Actually Works-A True Story. 2014, 256 p.

2. Rize – official website. URL: https://rize.io/

3. Clockwise: AI Powered Time Management Calendar. URL: https://www.getclockwise.com/

4. TimeAlign – Apple Watch / iOS Time Optimization System. URL: https://www.timealignapp.com/

5. The key is not to prioritize what’s on your schedule, but to schedule your priorities. URL: https://www.hornsbycreativegroup.com/the-key-is-not-to-prioritize-whats-on-your-schedule-but-to-schedule-your-priorities/

6. Quote by JAMES CLEAR. URL: https://deepstash.com/idea/389418/goals-are-good-for-setting-a-direction-but-systems-are

7. The Fabulous - Build better habits & achieve your goals. URL: https://www-thefabulous-co.webpkgcache.com/doc/-/s/www.thefabulous.co/