



משרד החינוך

ניהול הסחות דעת

ואימוץ דרכי עבודה מעמיקה (Deep Work)

Task
Master

לנהל משימות
ש"חבל על הזמן"
פיתוח מיומנויות למחשבים במסגרת חשיפה





חפת הקורס

הפסיכולוגיה של ניהול משימות



אני אעשה את זה מחר
(ושקרים אחרים
שאנחנו מספרים לעצמנו)

למה ניהול משימה
כל כך מאתגר
אותנו?

מיפוי ארגון ותכנון



ניהול משימות,
הדור הבא
איך הבינה המלאכותית
יכולה לעזור לנו?

מרתון כלים
מעשיים לניהול
משימות

מה כבר יכול
להשתבש?
ניהול בלת"מים
וסיכונים

מודל 4 השלבים
לניהול משימות

איך לייעל את ביצוע המשימות



מתבוננים, מסכמים
ומקבלים החלטות
להמשך

מייעלים את
התקשורת

לומדים לעבוד יחד
הסוד של
מטריצת ה-RACI

ניהול הסחות דעת



משרד החינוך

על מה נדבר?

✓ מה המחיר של הסחות דעות ומעבר בין משימות?

✓ מהי עבודה מעמיקה ואיך עושים את זה נכון?





משרד החינוך



חושבים יחד:

החלטתם סוף סוף לפרוש לפנסיה מוקדמת,
להגשים חלום ולצאת לטיול בעולם.

עליכם לנסח **מודעת דרושים** לתפקיד שלכם.

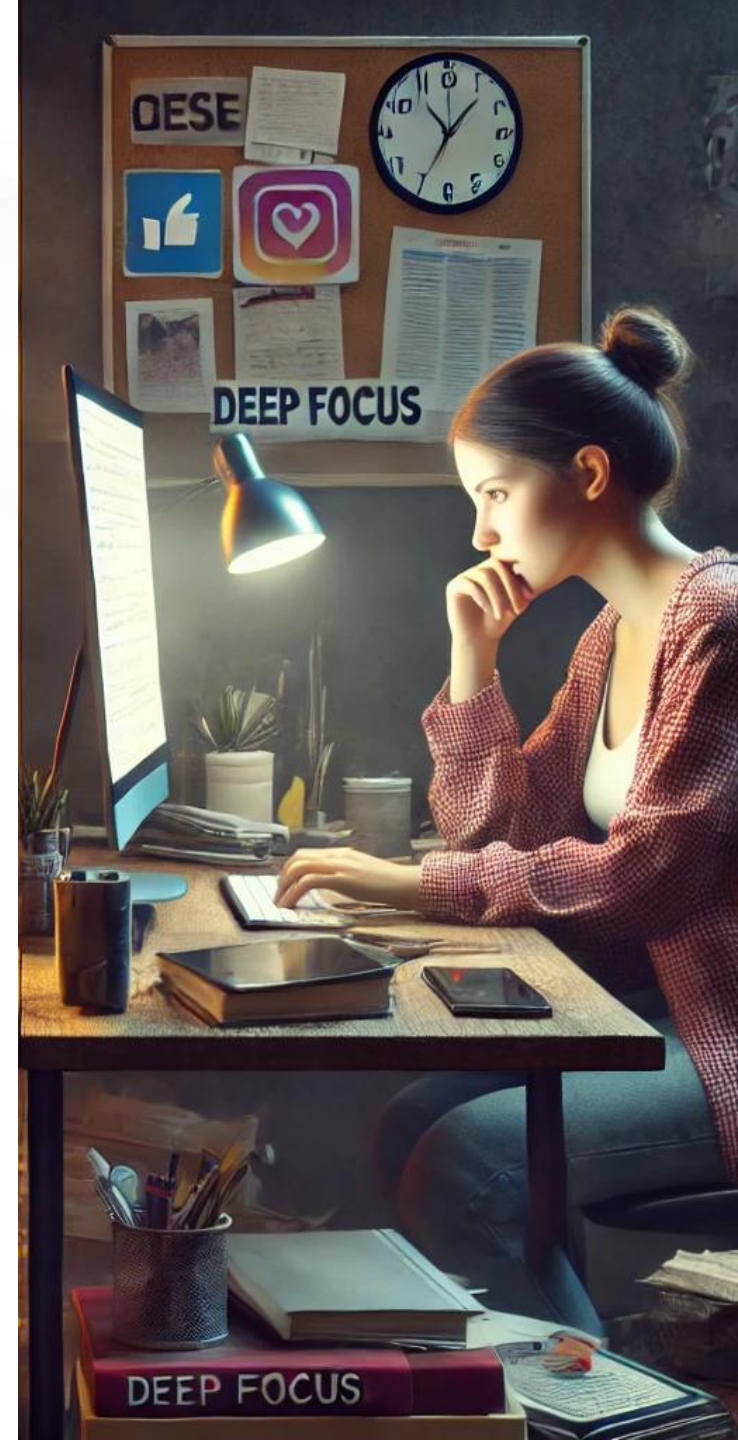
מהן **5 המיומנויות המרכזיות** הנדרשות כדי
להצליח בו?



האם נדרשת יכולת של מיקוד וניהול קשב?



בתרבות ארגונית של עומס מובנה,
המקדשת פרודוקטיביות ויעילות,
עלינו ללמוד לנהל את כלי
העבודה החשוב ביותר שלנו:
הקשב שלנו



דמיינו שאתם:



מבשלים ארוחה גדולה, אבל
בכל מספר דקות מישהו מבקש
מכם לשנות מתכון, להוציא מנה
חדשה או לבדוק משהו במקרר.



כותבים ספר בזמן שאתם עונים
לטלפון ובודקים הודעות.
בסוף היום אתם רק תתקנו
שגיאות בדפים שכבר כתבתם.



נוהגים ברכב, אבל בכל דקה
מישהו מכבה ומדליק את המנוע
מחדש.
כמה רחוק תצליחו להגיע?

כמה מכם מזהים את התופעה הזאת ביום-יום שלכם?
האם אתם מרגישים שאתם מתאמצים אבל לא מצליחים להתקדם באמת?



משרד החינוך



המחיר של חוסר הדינז

במהלך ניסוי שנערך בשנת 2009 על ידי ד"ר סופי לירוי מאוניברסיטת מינסוטה, נדרשו המשתתפים **לעבור בין משימות שונות במהירות** (לדוגמה: לענות על אימיילים, לבצע חישוב מתמטי ולענות לשיחת טלפון).

תוצאות הניסוי היו חד-משמעיות: **פרודוקטיביות המשתתפים ירדה בכ-40% בממוצע**, משום שלקח למוחם זמן "להתאפס" אחרי כל מעבר בין משימות.

קישור להרחבה



משרד החינוך

המחיר של חוסר הריכוז

המחקר מראה באופן ברור שהמוח מתקשה לעבור בין משימות.

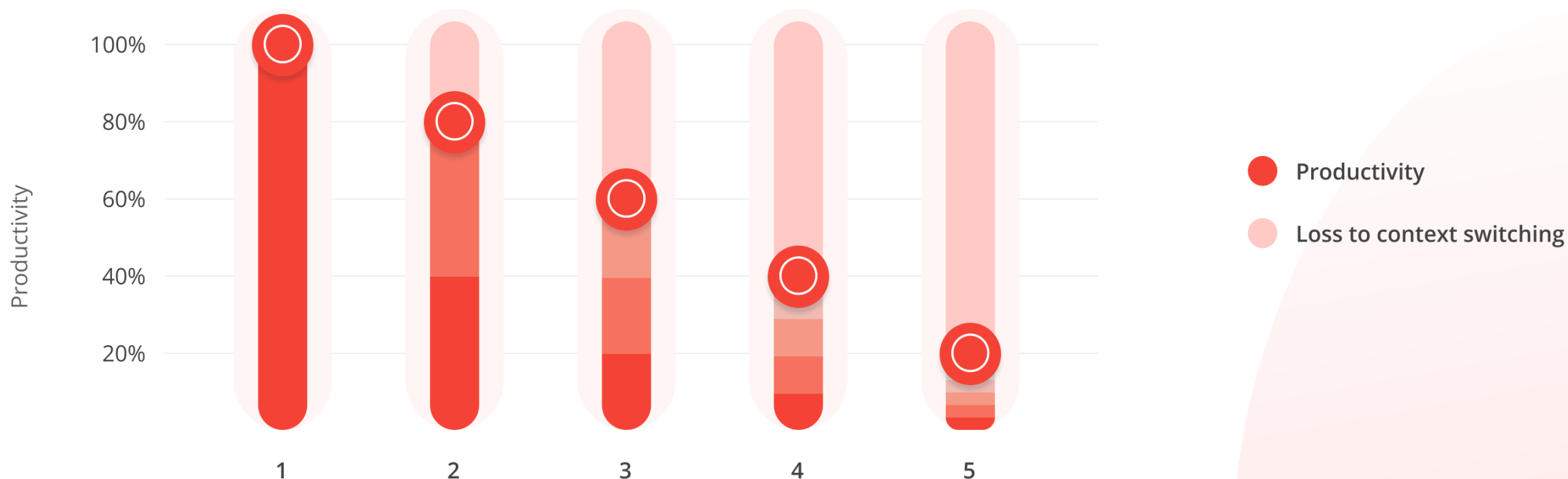
"המחקר שלי מגלה שכשאנו עוברים בין משימות (למשל ממשימה א' למשימה ב'), חלק מהקשב שלנו נשאר במשימה הקודמת (משימה א') במקום לעבור במלואו למשימה החדשה (משימה ב')."

החוקרת כינתה את התופעה, "שאריות קשב" Attention Residue מצב שבו חלק מהקשב שלנו ממוקד במשימה אחרת במקום להיות מוקדש במלואו למשימה הנוכחית.



מחקר נוסף על הנושא

How does context switching **decrease productivity**



מקור להרחבה

רגע של החשמה

סוויצ'טסקינג
Switch tasking

vs

מולטי-טסקינג
Multitasking

How computers multitask



How humans multitask



מקור להרחבה



ויש גם מחיר פסיכולוגי



- בכל פעם שאנחנו עוברים ממשימה למשימה, לוקח כ-23 דקות בממוצע לחזור לריכוז מלא.
- שגיאות עולות ב-50% כשמנסים לבצע ריבוי משימות.
- מוחנו משחרר דופמין בכל פעם שאנחנו מקבלים התראה, מה שהופך אותנו למכורים להסחות דעת במקום למיקוד.



משרד החינוך

אין הבדל משמעותי בין:

הסחות דעת של עבודה לא יעילה



הסחות דעת חיצוניות



הסחות הדעת יוצרות תחושה של "עסוקים כל הזמן" אך ללא התקדמות משמעותית במשימות



משרד החינוך

הפתרון:

DEEP
WORK



משרד החינוך

הכירו את קאל ניופורט

DEEP

RULES FOR FOCUSED SUCCESS
IN A DISTRACTED WORLD

WORK

CAL NEWPORT

AUTHOR OF *SO GOOD THEY CAN'T IGNORE YOU*





כיצד הייתם מסבירים לאדם אחר מהו סוג המשימות בכל צד?

(כותרת/שם מארגן, מאפיינים ייחודיים וכו')

○ מענה למיילים טכניים ולא דחופים

○ מילוי טפסים ובירוקרטיה שוטפת

○ עדכון מסמכים קיימים עם נתונים חדשים

○ מענה להודעות ווטסאפ במהלך יום העבודה

○ השתתפות בפגישה ארגונית רוטינית

○ תיאום לו"ז עם משתתפים לישיב

○ הצפייה בהקלטת ישיבה ללא מעורבות פעילה

○ כתיבת דוח אסטרטגי למטה המקצועי

○ פיתוח תכנית הדרכה שנתית

○ בניית הצעה למיזם חדש

○ עריכת ניתוח עומק של תוצאות תהליך הערכה

○ למידה עצמית של תחום מקצועי חדש והטמעתו

בעבודה

○ גיבוש מסמך עקרונות לקראת תהליך שינוי בארגון

עבודה עמוקה – Deep work

פעילות מקצועית שמתבצעת במצב של

ריכוז ללא הסחות דעת, דורשת מאמץ

קוגניטיבי ומובילה לתוצאות משמעותיות

“

”

מצריכה תכנון מודע והגדרת זמן ייעודי לעבודה ממוקדת

עבודה שטחית – Shallow work

” משימות לא תובעניות מבחינה קוגניטיבית,
“ בעלות אופי לוגיסטי (כגון מענה למיילים,
פגישות לא חשובות, משימות מנהלתיות)
אשר לרוב מבוצעות תוך הסחת דעת.

מבוצעות מתוך מודעות נמוכה ללא תכנון מיוחד



משרד החינוך

DEEP WORK

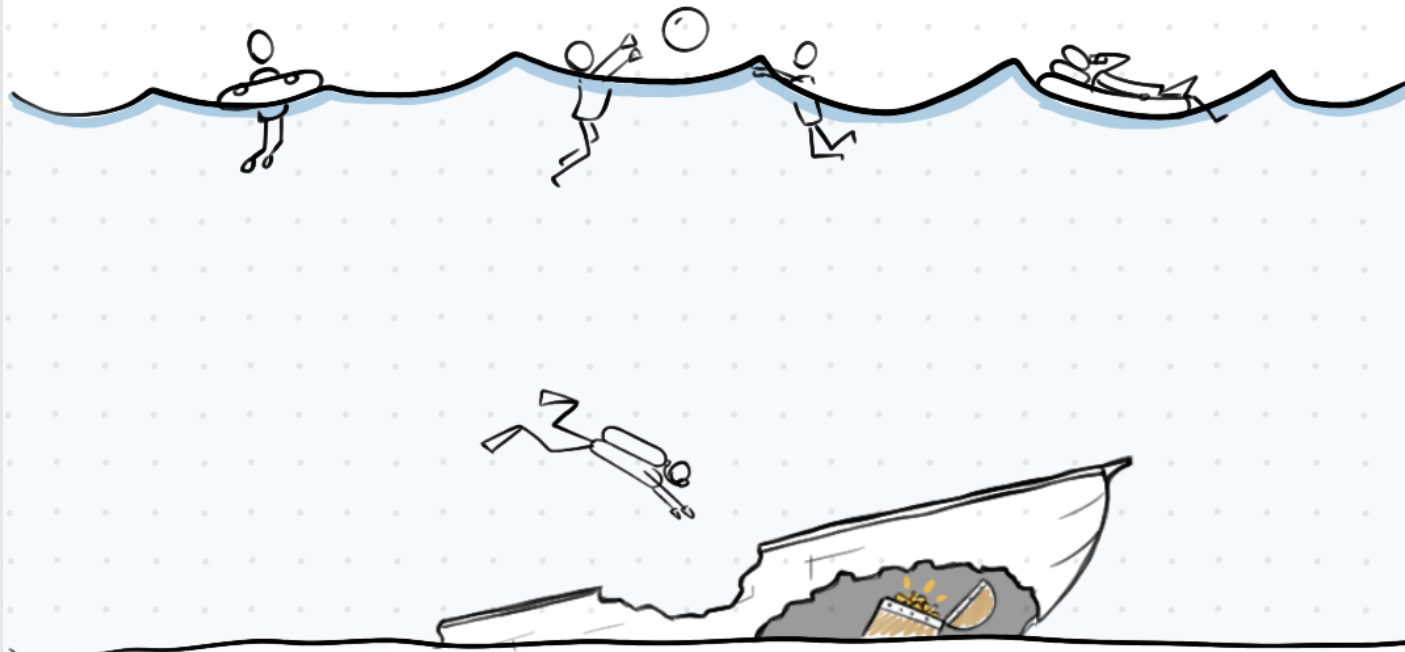
BY CAL NEWPORT

THE GREATEST REWARDS COME FROM TASKS THAT REQUIRE
DEEP CONCENTRATION

SHALLOW FOCUS

TASKS PUNCTUATED BY DISTRACTIONS

INVALUABLE EASY TO
RECREATE OUTCOMES



DEEP FOCUS

LONG PERIODS OF UNINTERRUPTED
THINKING WITHOUT DISTRACTION

VALUABLE OUTCOMES

SketchingDev.co.uk

מקור להרחבה



משרד החינוך

נה אחר קאל ניופורט

DEEP

RULES FOR FOCUSED SUCCESS
IN A DISTRACTED WORLD

WORK

CAL NEWPORT

AUTHOR OF *SO GOOD THEY CAN'T IGNORE YOU*



"בזמן שהחברה מקדמת עבודה שטחית, אנחנו מאבדים את היכולת להתרכז ולהפיק עבודה איכותית.

בעולם שבו העבודה הופכת רדודה, אלה שמסוגלים לעבוד לעומק – יהיו בלתי ניתנים להחלפה."



משרד החינוך



הזדך להצלחה

הסופרת ג'יי קיי רולינג התגוררה
בבית מלון כדי לסיים את כתיבת
הספר האחרון בסדרת "הארי פוטר".



משרד החינוך



הדרך להצלחה

קרל יונג, הפסיכולוג הנודע בנה לעצמו מגדל מבודד בשם "בולינגן טאוור" בו יכול היה לחשוב לעומק וללא הפרעות, וליצור עבודה מקורית ששינתה את העולם.

המגדל לא היה מחובר לחשמל, ויונג היה עובד רק בשעות היום.

THE ADVENTURES OF TOM SAWYER

MARK TWAIN



הזדזר להצלחה

הסופר **מארק טוויין** כתב חלק גדול מהספר "הרפתקאותיו של טום סויר" בסוכה מבודדת באחוזתו החקלאית בניו יורק.

הסוכה הייתה כה מבודדת, עד שמשפחתו נהגה לתקוע בחצוצרה כדי למשוך את תשומת ליבו להגיע לארוחות.

THE ADVENTURES OF TOM SAWYER

MARK TWAIN



הזדזן להצלחה

הסופר **מארק טוויין** כתב חלק גדול מהספר "הרפתקאותיו של טום סויר" בסוכה מבודדת באחוזתו החקלאית בניו יורק.

הסוכה הייתה כה מבודדת, עד שמשפחתו נהגה לתקוע בחצוצרה כדי למשוך את תשומת ליבו להגיע לארוחות.



משרד החינוך

איך זה יכול להידאות?



איזה מודל מתאים לכם?

הגישה המונסטית (נזירית)

ביטול או צמצום דרסטי של חובות שטחיות על מנת למקסם את המאמצים העמוקים.

Monastic

DEEP

הגישה הדו-מודיאלית:

החלפה בין תקופות המוקדשות לעבודה עמוקה לשטחיות. כגון הוראה או קליניקה (טיפול רפואי).

Bimodal

DEEP

SHALLOW

Rhythmic

DEEP

SHALLOW

DEEP

SHALLOW

DEEP

Journalistic

SHALLOW

DEEP

SHALLOW

DEEP

SHALLOW

DEEP

SHALLOW

DEEP

SHALLOW

הגישה הקצבית:

יצירת שגרת יום קבועה המאפשרת הקדשת זמן קבוע לעבודה עמוקה.

הגישה העיתונאית:

שילוב עבודה עמוקה בכל מקום שמתאפשר, תוך ניצול חלונות זמן פנויים.



משרד החינוך

בואו נתרגל

משך הפעילות 15 דקות

עבודה בזוגות

✓ **התבוננו** במשימות העומדות
לפניכם השבוע

✓ **בחרו** באלו משימות נדרשת
'עבודה עמוקה'

✓ **תכננו** כיצד תעשו זאת:
הקדישו מחשבה לפרטים
הקטנים, לאתגרים שעשויים
למנוע ממכם להצליח,
ולמענה שתתנו להם.



משרד החינוך

דגשים

מעשויים



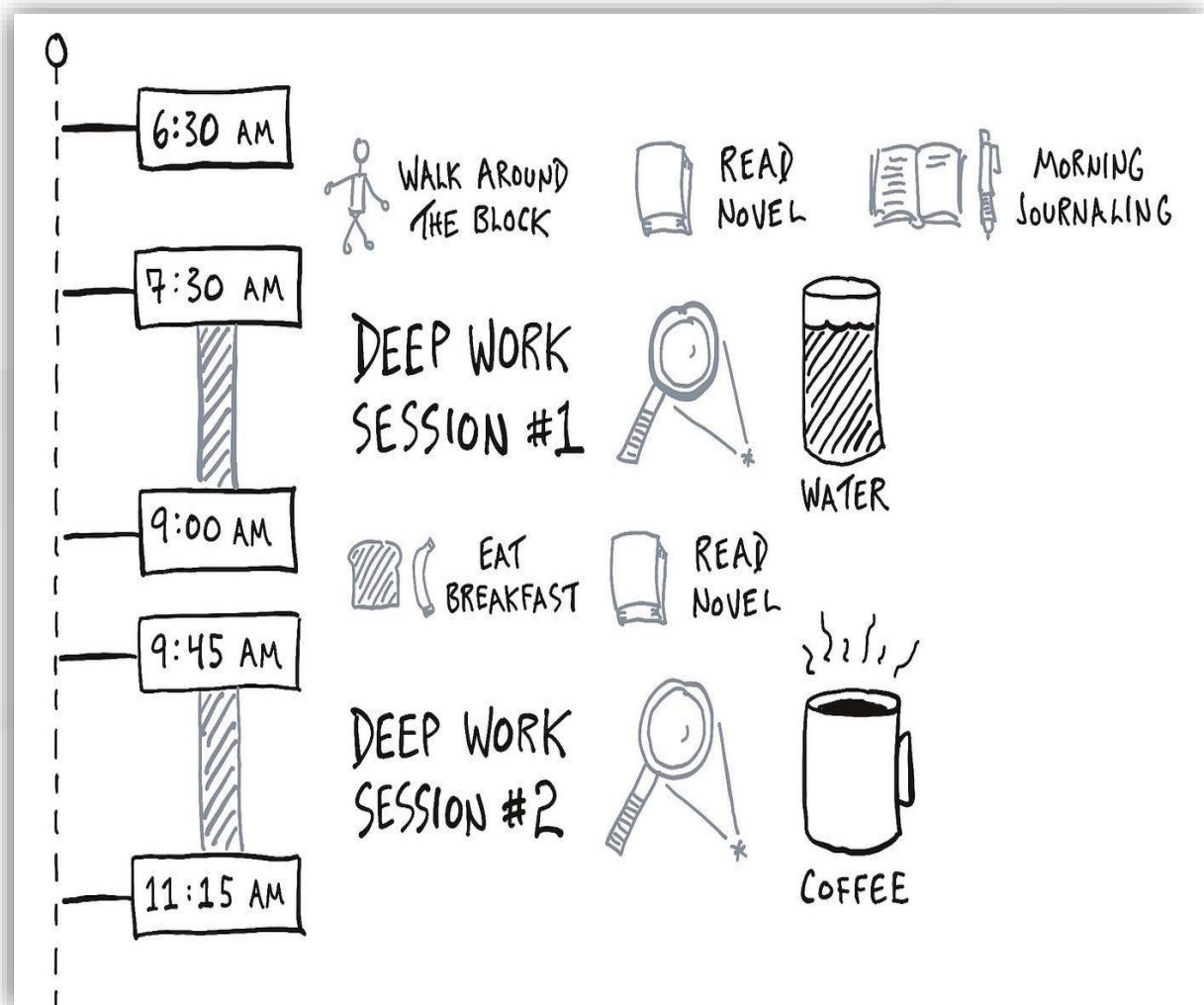


עבודו 'בבלוקים'

מחקר מאוניברסיטת סטנפורד מצא כי עבודה במקטעים של 90-120 דקות ללא הפרעות משפרת את הביצועים ב-40%.

ניתן לבצע בדרכים שונות:

- חלוקת היום לבלוקים של זמן, כאשר כל בלוק מוקדש למשימה או פעילות מסוימת בלבד.
- קיבוץ משימות דומות לביצוע במסגרת זמן ייעודית
- קביעת נושא לכל יום בשבוע
- הקצאת זמן קבוע למשימה מסוימת





משרד החינוך

תכנונו את הפרטים הקטנים



מיקום: בחרו מקום עבודה נטול הסחות דעת, שמאפשר לכם לשמור על ריכוז לפרקי זמן ארוכים.

משך זמן: קבעו מראש כמה זמן תעבדו ברצף לפני שתתחילו.

אופן עבודה: הגדירו לעצמכם כללים ברורים לעבודה עמוקה.



משרד החינוך

צרו חומת אש דיגיטלית



שעות שקטות: קביעת זמנים יומיים שבהם לא בודקים מיילים או הודעות וואטסאפ.

שעות בדיקה: בחירת זמנים מוגדרים למענה על מיילים או הודעות וואטסאפ.

קביעת מדיניות: עדכון העמיתים שמיילים או הודעות נקראים רק בשעות מסוימות.

אפליקציות חוסמות הסחות: לדוגמה Freedom או Cold Turkey.



משרד החינוך

פעולו בטקסיות



צרו טקס "שגרת כיבוי" בכניסה לשעות של עבודה עמוקה, כדי ליצור מחוייבות ולהכנס למודעות לזמן אליו נכנסים.

ה'טקס' יכול לכלול היבטים שונים: כיבוי של הטלפון, הכנת קפה, מדיטציה או תרגול גופני, וגם סקירה של המשימות שלא הושלמו ויצירת תוכנית להשלמתן או הבטחת מעקב אחריהן.



משרד החינוך

רגע לפני סיום

התייחסו לשאלה אחת לבחירתכם

**מה האתגר הכי גדול
מבחינתכם
ביישום של עבודה עמוקה?**

**איזו תובנה מהמפגש
הזה הפתיעה אתכם או
סקרנה אתכם במיוחד?**

**איזה עיקרון או טיפ הייתם
רוצים ליישם כבר מחר בבוקר
– ולמה דווקא אותו?**

**איך תזהו שיום עבודה
שלכם היה “עמוק”?
אילו סימנים יהיו לזה?**

**אם הייתם יכולים לשנות כלל אחד
בתרבות הארגונית שלכם כדי לאפשר
עבודה עמוקה – מה זה היה?**



הפסקה