



İSTANBUL BİLGİ AKADEMİSİ

Odaklı Çalışma Eğitimi

KG2523

Eğitim Amacı

Çalışanların işyerindeki dikkat dağıtıcı unsurları yöneterek, görevlerine derinlemesine odaklanma (Deep Work) becerisini geliştirmelerini ve böylece daha yüksek kaliteli işi daha kısa sürede üretmelerini sağlamak.

Eğitim Detayları

Kurumsal Eğitim
 Kapalı Grup / Bire-bir
 Online Yüz Yüze

Eğitim Süresi: 1 Gün / 6 Saat
 Sertifika: Katılım Sertifikası
 Eğitim Takvimi: Hİ / HS

Eğitim İçeriği

• Odaklanmanın Bilişsel Temelleri

- Konsantrasyon Nedir? Dikkat Dağılmasının Nörobilimi
- Yüzeysel Çalışma (Shallow Work) ve Derin Çalışma (Deep Work) Arasındaki Fark
- Sürekli Bağlantı Halinde Olmanın (Always-On) Verimliliğe Etkisi

• Dikkat Dağıtıcıları Yönetme Stratejileri

- Dijital Dikkat Dağıtıcıları (E-posta, Bildirimler, Sosyal Medya) Yönetimi
- Çevresel ve Kişisel Kesintileri En Aza İndirme (Kulaklık, Kapı Kuralları)
- İş Arkadaşlarından Gelen Kesintileri Kibarca ve Profesyonelce Yönetme

• Derinlemesine Çalışma Rutinleri Oluşturma

- Zaman Bloklama Teknikleri: En Önemli Görev (EÖG) için Zaman Ayırma
- Enerjinin En Yüksek Olduğu Saatlerde Kritik Görevleri Yapma
- Odaklanma Seansları İçin Yöntemler (Pomodoro, 90 Dakika Kuralı)

• Zihinsel Yorgunluk ve Enerji Yönetimi

- Karar Verme Yorgunluğunu Azaltma Yolları
- Bilişsel Enerjiyi Yenilemek İçin Molaları Etkin Kullanma
- Meditasyon ve Farkındalık (Mindfulness) ile Zihni Odaklamaya Alıştırma

• Alışkanlık ve Çevre Düzenlemesi

- Odaklanmayı Destekleyen Çalışma Alanı Tasarımı
- Rutinler ve Önceden Belirlenmiş Kurallarla Eyleme Geçme Hızını Artırma
- Çoklu Görev Yapmaktan Kaçınma ve Tek Bir Göreve Bağlı Kalma Disiplini

Hedef Kitle

Günlük iş akışında sürekli kesintiye uğrayan, görevleri tamamlamakta zorlanan ve konsantrasyonunu artırmak isteyen tüm çalışanlar.

