

Giải pháp duy trì khả năng tập trung liên tục nơi công sở

16:48 20/08/2023

Tác giả: Đang cập nhật

8 tiếng làm việc ở công sở, không phải lao động nào cũng có thể duy trì sự tập trung xuyên suốt thời gian này. Nhiều yếu tố tác động từ bên ngoài gây mất tập trung khiến họ cần những giải pháp hỗ trợ không chỉ bổ sung năng lượng làm việc mà còn lấy lại sự tỉnh táo ngay tức thì.

Thời gian là tài sản mà bất kỳ ai cũng có nhưng giá trị lại không hề giống nhau, nó phụ thuộc vào cách khai thác của mỗi người. Đặc biệt là giá trị thời gian trong lao động, không phải cứ dành 8 tiếng mỗi ngày đến công sở là hiệu quả công việc của mỗi người sẽ như nhau. Thời gian chưa bao giờ là thước đo cho năng suất làm việc, đặc biệt là trong thời đại của lao động trí tuệ lên ngôi.

Bên cạnh kỹ năng chuyên môn, chất lượng làm việc phụ thuộc rất lớn vào khả năng tập trung của người lao động. Thực tế, môi trường làm việc có rất nhiều yếu tố chi phối sự tập trung từ mạng xã hội, mối quan hệ đồng nghiệp cho đến các vấn đề cá nhân. Một nhân sự không bị xao nhãng bởi các yếu tố tác động từ bên ngoài có thể hoàn thành công việc tốt nhất và đạt chất lượng cao nhất.



Mất tập trung làm ảnh hưởng chất lượng làm việc của nhiều lao động.

Anh Minh Chiến (29 tuổi, nhân viên thiết kế xây dựng tại TP. HCM) chia sẻ “Công việc của mình liên quan đến số liệu kỹ thuật nhiều nên yêu cầu sự tập trung cao. Chỉ cần 1 số liệu bị sai sót sẽ ảnh hưởng trực tiếp công trình. Yêu cầu về sự cẩn thận, tập trung trong ngành này thì ai cũng biết nhưng duy trì liên tục qua nhiều dự án lớn nhỏ thì không phải ai cũng làm được”.

Thời gian làm việc trung bình của một lao động hiện nay là 8 tiếng/ ngày nhưng không phải ai cũng có thể duy trì sự tập trung xuyên suốt. Nhiều lao động thậm chí còn thừa nhận rằng họ chỉ có thể chú tâm vào công việc từ 3-4 tiếng/ ngày, thời gian còn lại bị chi phối bởi các yếu tố xung quanh khiến họ luôn trong trạng thái không tập trung.

Khi sự tập trung bị ảnh hưởng, khả năng xử lý công việc sẽ chậm lại và những sai sót, sự cố hoàn toàn có thể xảy ra. Điều này vô cùng nghiêm trọng, đặc biệt là đối với các ngành nghề yêu cầu sự cẩn thận, chính xác cao như kế toán, kỹ sư, bác sỹ... Chỉ một sự nhầm lẫn khi mất tập trung cũng có thể ảnh hưởng đến toàn bộ dự án và công ty.

Để hạn chế tình trạng mất tập trung của nhân viên khi làm việc, nhiều doanh nghiệp đã áp dụng giải pháp phân bổ thời gian làm việc, xây dựng quy định nghiêm ngặt như không sử dụng mạng xã hội, không trò chuyện tán gẫu riêng... trong giờ làm việc. Và để đảm bảo chất lượng công việc,

người lao động cũng chủ động tìm kiếm các giải pháp hỗ trợ duy trì sự tập trung xuyên suốt quá trình làm việc.



Nước tăng lực Number 1 là sản phẩm quen thuộc với nhiều người lao động hiện nay.

Anh Chiến cho biết yếu tố chi phối sự tập trung khi làm việc thì vô cùng nhiều, quan trọng là cách mỗi người chủ động vượt qua nó ra sao. “Khi vào giai đoạn cao điểm, mình sẽ làm việc cùng nhóm để kiểm soát công việc tốt hơn, hạn chế tối đa sai sót có thể xảy ra. Đồng thời dùng đến sự hỗ trợ bổ sung năng lượng, duy trì sự tỉnh táo của nước tăng lực Number 1. Mình đã dùng nhiều năm rồi và thực sự cảm nhận được hiệu quả của sản phẩm này đối với công việc yêu cầu sự tập trung cao như của mình” Anh chia sẻ thêm.

Không chỉ anh Chiến, nước tăng lực Number 1 còn là thức uống quen thuộc đối với Mai Anh 28 tuổi, là kế toán viên làm việc tại TP. HCM. “Nhược điểm lớn nhất của mình là rất dễ mất tập trung, số liệu nhiều khi khiến mình hoa cả mặt mày. Từ khi biết đến nước tăng lực Number 1, công việc của mình trở nên dễ dàng hơn. Cảm giác sảng khoái sau khi dùng Number 1 thúc đẩy tinh thần làm việc trở lại nhanh chóng, sự tỉnh táo và tập trung cũng được duy trì xuyên suốt ngày dài” Mai Anh chia sẻ.



Nước tăng lực Number 1 được nhiều lao động lựa chọn để duy trì sự tỉnh táo, tập trung liên tục.

Không chỉ đảm bảo chất lượng công việc, khả năng tập trung còn có thể giúp người lao động rút ngắn quá trình hoàn thành công việc, dành thời gian tái tạo năng lượng. Đây chính là chìa khóa giúp mỗi cá nhân cân bằng sự thành công trong cả công việc lẫn cuộc sống. Để có được điều này, những giải pháp hỗ trợ bổ sung năng lượng, duy trì sự tỉnh táo như nước tăng lực Number 1 trở nên cần thiết.

Minh Đức

Link bài viết: <https://nguoilambao.vn/giai-phap-duy-tri-kha-nang-tap-trung-lien-tuc-noi-cong-so>