

## Jaký je tvůj multitasking?



Multitasking u lidí označuje jedince, který je schopen provádět několik činností současně.

Proč se ptám? Je vědecky dokázáno, že člověk, který zvládá dělat více věcí naráz (**multitasking**) je i zároveň vhodnějším kandidátem na pozici vedoucího.

*Takže na kolika úkolech zvládneš dělat současně, aniž bys chyboval?*

### Multitasking v praxi

Proč to celé zmiňuji? Z praxe vyplívá, že **lidé s vyšším indexem multitaskingu častěji podnikají při zaměstnání** (na vedlejší pracovní poměr). Což v případě vedoucí pozice není příliš žádoucí. Proto je lepší schopné zaměstnance udržet pod kontrolou např. **vyšším platem**, více možnostmi se seberealizovat apd.

Bohužel má tato schopnost i negativní stránku. Tito lidé mnohem **častěji trpí stresem**. Jejich mozek sice zvládne fungovat jako vícejádrový procesor, ale o to více se přetěžuje. Jediným řešením je najít pro sebe dostatek času k regeneraci.

Autor článku Tkim, článek byl napsán 14/3/2016.

URL článku: <http://www.zadany.cz/seberealizace/jaky-je-tvuj-multitasking>.