

ВЪВЕЖДАЩА ПРЕЗЕНТАЦИЯ

# Управление на времето



Академия  
за меки умения

## Обучение „Умения за управление на времето“

Академия за меки умения • Българска стопанска камара – съюз на българския бизнес



Съфинансирано от  
Европейския съюз

Проект „Заедно за устойчива заетост“, ДБФ №BG05SFPR002-1.005-0002-C01 е финансиран от Програма „Развитие на човешките ресурси“ 2021-2027, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейски социален фонд плюс



МИНИСТЕРСТВО НА ТРУДА  
И СОЦИАЛНАТА ПОЛИТИКА



# Управлението на времето — кратка еволюция

Над един век систематично внимание към въпроса как организираме работата си.



Инструментите се развиха значително. Принципите остават до голяма степен същите.



# Фрагментираното внимание

*Двадесет години наблюдения върху превключването между екрани и задачи  
[/проф. Глория Марк, Калифорнийски университет/](#)*

2004 г.

**~2 МИН 30 СЕК**

*средно време на задържане на фокус върху един екран/документ преди превключване*

2016-2021 г.

**47 СЕКУНДИ**

*спад от над 3 пъти за 20 години*

След прекъсване хората се връщат към първоначално прекъснатата задача средно след около 25 минути.

*По данни на проф. Глория Марк, обобщени в интервю за UC Irvine (2023) и Американската психологическа асоциация (2023), базирани на нейните теренни проучвания за фрагментирана работа.*

# Субективното време

Възприятието за продължителност зависи от когнитивни и емоционални фактори.



01

## Времето и преживяванията

[Изследване на UNLV \(2024\)](#), показва, че мозъкът проследява времето чрез натрупани преживявания/събития. Когато има повече промени и събития, субективното усещане за време се изменя.



02

## Необичайното „разтяга“ времето

Неочаквани или емоционално значими събития често се възприемат като по-дълги. Затова новите преживявания оставят по-плътни спомени, а рутинните дни се „свиват“ в паметта.

[temporal oddball effect](#)



03

## Емоцията огъва времето

Емоцията променя възприятието за време. [Изследванията на Droit-Volet, Meck, Gil](#) и др. показват, че емоционални стимули могат да накарат кратки интервали да изглеждат по-дълги.

Кога за последно работният ден Ви се стори дълъг?

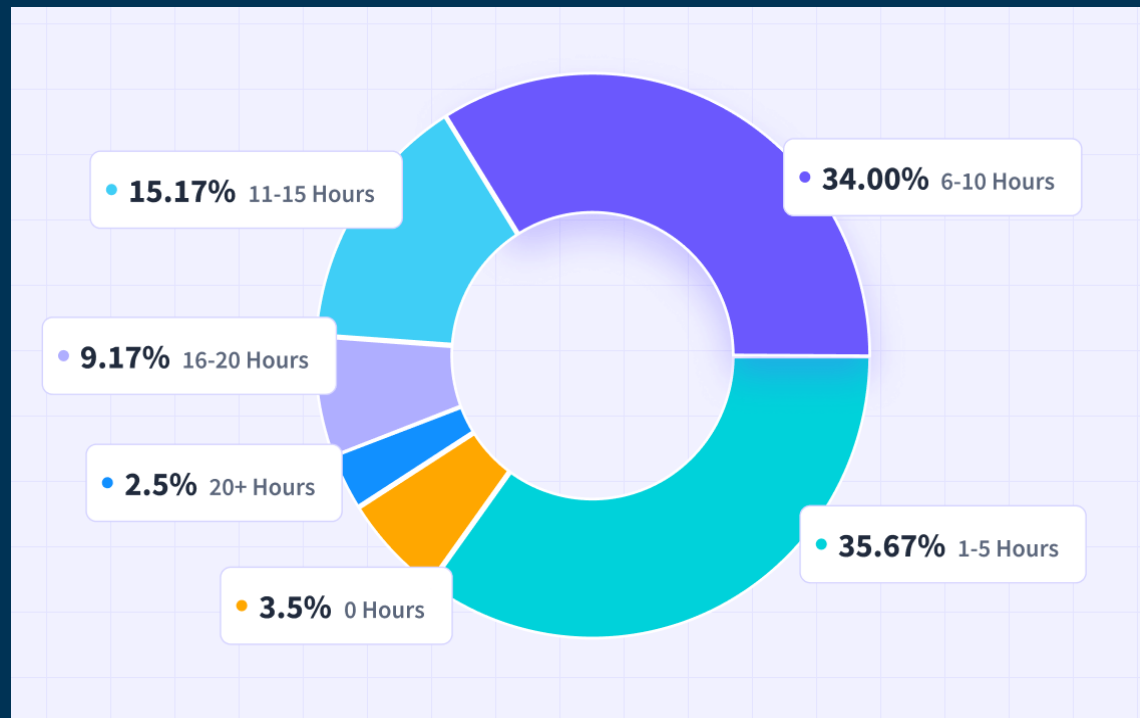
# Прекъсванията — количествена картина

# 79%

от служителите съобщават, че не могат да изкарат един час без разсейване

# 59%

ат служителите съобщават, че не могат да работят 30 ми. без разсейване



## ИЗТОЧНИЦИ НА ПРЕКЪСВАНЕ

71% — колеги

62% — телефонни известия

~30% — чат и имейл приложения

# Мултитаскинг — какво показват изследванията

## КАКВО МИСЛИМ, ЧЕ ПРАВИМ

**Едновременно изпълнение на няколко когнитивни задачи.**

*Писане на имейл по време на разговор, паралелно следене на няколко комуникационни канала, възприятие за висока производителност.*

## КАКВО РЕАЛНО СЕ СЛУЧВА

**Мозъкът последователно превключва при няколко когнитивни задачи– не работи паралелно.**

- по-висок риск от грешки ([Rubinstein, Meyer & Evans, 2001](#))
- **до –40%** ефективност ([APA, 2006](#))
- **~ 25 минути** до възобновяване на прекъсната работна линия



[Експериментално изследване от 2023 г.](#) установява, че кратките TikTok видеа влошават представянето в задача за проспективна памет

# AI и работното време — нееднозначна картина

**40–60 МИН**

спестено време дневно при активна употреба

[OpenAI Enterprise, 2025](#)

**88%**

от анкетираните организации/респонденти използват AI в поне една функция

[McKinsey, 2025](#)

**75%**

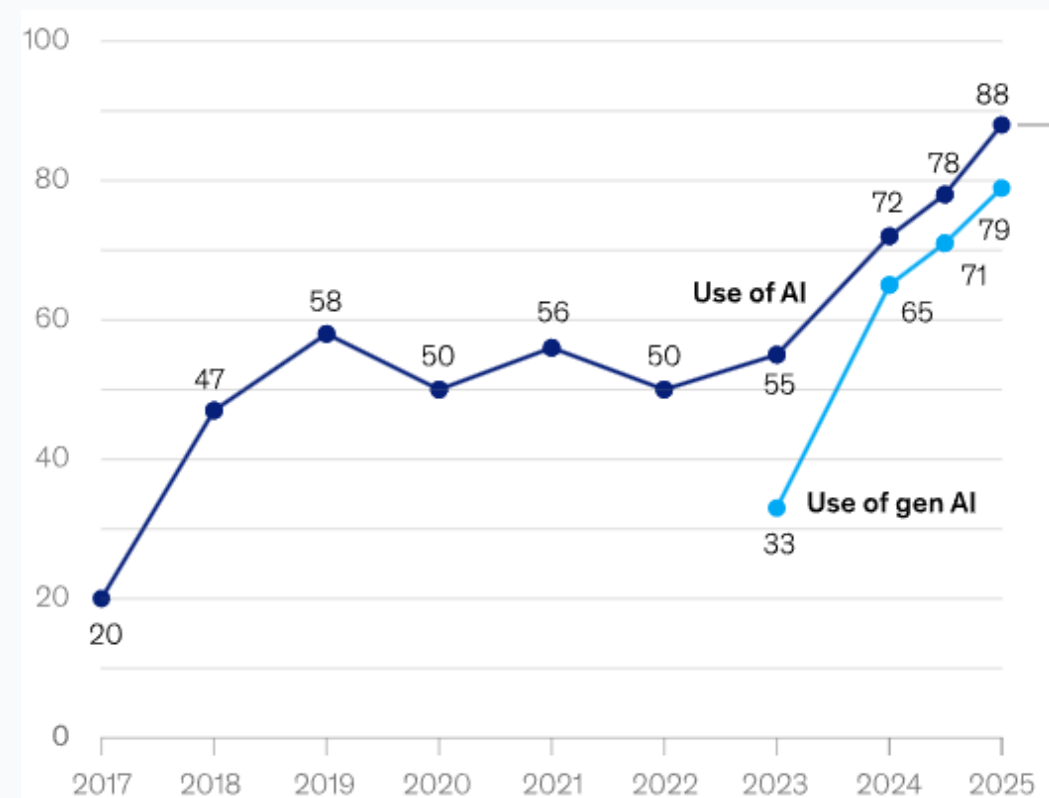
съобщават за нови възможности за задачи, недостъпни преди

[OpenAI Enterprise, 2025](#)

**2,1 часа**

седмично спестено време (сред genAI потребители)

[Federal Reserve St. Louis](#)



**77%** от служителите, използващи AI, казват, че AI е увеличил работното им натоварване ([Upwork Research Institute, 2024](#)).

Според същото проучване, освободеното време често се пренасочва към допълнителни задачи.

# Три класически принципа

Формулирани между 1896 и 1989 г. — наблюденията им остават относими и днес.



1955

Закон на Паркинсон

**Работата се разширява до запълване на отреденото ѝ време.**

*Импликация: разполагаемият срок въздейства върху фактическата продължителност на задачата.*



1896

Принцип на Парето

**Около 80% от резултатите често произтичат от 20% от усилията.**

*Прилагане: идентифициране на ключовите задачи с висок принос.*



Кови

Принцип на приоритета

**Важните задачи изискват резервирано време преди второстепенните.**

*Метафора на „буркана“: големите елементи се разполагат първи.*

# Защита на вниманието

01

**Бил Гейтс**

Безкомпромисно елиминиране

Известен е с умението си да казва "не" на неща, които не са от съществено значение за целите му.

02

**Илон Мъск**

Структуриране в кратки блокове

Планиране на деня във времеви интервали - известен още като метод „timeboxing“.

03

**Джеф Безос**

Малки работни екипи

Управленски принцип в Amazon, при който работните екипи остават до 5–7 души за по-бързи решения.

04

**Сатя Надела**

Кратък сутрешен ритуал

Половин час физическа активност и кратка рефлексия в началото на деня.

05

**Чарлз Дарвин**

Концентрирани сесии

Работният му ден е бил структуриран около няколко концентрирани периода за писане, четене и кореспонденция, разделени от почивки и разходки.

Обща характеристика: целенасочена защита на ресурса „внимание“, а не разширяване на работните часове.

# Структура и съдържание



## ФОРМАТ

**5**  
модула

**Практически задачи**  
с реални казуси

**Приложими инструменти**  
за работна среда

**Индивидуален план**  
за приложение

# Вашата трансформация на времето

Прегърнете контрола над времето и живота си.

1

Принцип за управление на времето

2

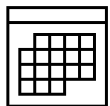
План за действие

3

Непрекъснато подобрене

## Организационен консултант: Управлявай своето време

*Пример за работа с организационния консултант*



*Примерен промт за създаване на Планер за продуктивност*





**1** час от работен ден

= **250** часа годишно

≈ **6** работни седмици

---

*Управлението на времето е въпрос на избор:  
какво да изберем да правим и какво да оставим встрани.*



# ФИНАЛ: Тест и приложение

10

Въпроса



Академия  
за меки умения

1

Сертификат

## Много

Практически препоръки

За ежедневно приложение

Цветелина Йорданова-Петрова

Експерт Национален център за оценка на компетенциите  
Българска стопанска камара – съюз на българския бизнес

[ts.yordanova@bia-bg.com](mailto:ts.yordanova@bia-bg.com)



Съфинансирано от  
Европейския съюз

Проект „Заедно за устойчива заетост“, ДБФ №BG05SFPR002-1.005-0002-C01 е финансиран от Програма „Развитие на човешките ресурси“ 2021-2027, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейски социален фонд плюс



МИНИСТЕРСТВО НА ТРУДА  
И СОЦИАЛНАТА ПОЛИТИКА



Академия  
за меки умения



ЗАЕДНО  
за устойчива заетост