**Resume ET9. Strategy for Productivity and Time Management**

Pemateri : Fadia Dewanda, S.T., M.M.

Nama: Muhammad Brillian Mujahid Kamal

ID Kegiatan : 9398003

**Produktivitas**

Produktif adalah membuat pilihan-pilihan yang cerdas terhadap fokus, waktu, dan energi secara kontinu untuk memaksimalkan potensi dan mencapai hasil yang bermanfaat.

-Mohammad Faris, The Productive Muslim-

Fokus x Energi x Waktu (untuk mencapai tujuan)

* Fokus : Hilangkan distraksi. Hindari multitasking. Antisipasi tantangan yang mungkin muncul
* Energi : Identifikasi kapan energi tertinggi. Nutrisi-Tidur-Olahraga
* Waktu : Alokasikan waktu sesuai prioritas "5 AM club"

**Motivasi**

Start with Why

"Motivasi menjadi lebih mudah ketika kita memandang pilihan-pilihan kita sebagai penegasan nilai-nilai dan tujuan kita yang lebih dalam."

-Charles Duhigg-

Buat pilihan, bangkitkan motivasi dengan perasaan memegang kendali.

Jelaskan pada dirimu mengapa tugas itu penting

**Objective**

* Pernyataan kualitatif
* Deskripsi tujuan secara singkat, menarik, menantang, mudah diingat, memberikan arahan dan memotivasi.

**Key Results**

* Kuantitatif, terukur
* Setiap Objective dapat diuraikan dalam 3-5 Key Results
* Berupa action plan untuk mencapai tujuan

**Process & Progress OKR**

* START

Rencanakan dan susun OKR per quarter

* WEEKLY

Track progress

* MONTHLY

Review

* END OF QUARTER

Evaluasi kinerja, analisis langkah perbaikan dan pembelajaran

**GPS**

adaptasi dari Eissenhower Matrix oleh Rosa Sandjaya

* Genting

Ada deadline, ada konsekuensi jika tidak dilakukan, butuh skill khusus

* Penting

Perlu untuk mencapai tujuan, ada konsekuensinya kalau tidak dilakukan, tetapi masih dapat dijadwalkan lagi, butuh skill khusus juga.

* Selingan

Tidak berdampak langsung pada tujuan masa depan,

**Pareto Principle 80/20**

Identifikasi faktor terbesar yang akan berpengaruh pada tujuan. Porsi terbesar itu akan menjadi leverage. Jangan fokus pada hal trivial.

Tingkatkan efisiensi, cari cara yang lebih baik.

**Take a break**

Istirahat sejenak setelah bekerja

Istirahat 10 menit setelah 60 menit bekerja untuk mengembalikan fokus. Jangan scrolling HP. Gerak tubuh misalnya dengan berjalan, jumping jack, squat, atau stretching dapat menghasilkan Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF).

**Miskonsepsi tentang Produktivitas**

* Produktif tidak sama dengan sibuk
* Produktif bukan satu event
* Produktif tidak berarti membosankan
* Wajar jika ada kalanya tidak produktif