

Что мешает нам достигать целей



Антонина Лебединская

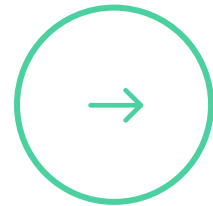


Почему мы не реализуем планы



Почему мы не реализуем планы

Входящий поток

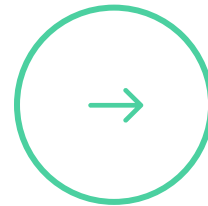


Жестко планировать важное
Ограничить время на почту, разговоры и др.
Выделить время для входящих обращений



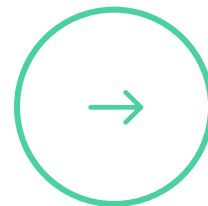
Почему мы не реализуем планы

Входящий поток



Жестко планировать важное
Ограничить время на почту, разговоры и др.
Выделить время для входящих обращений

Не смотрим в план

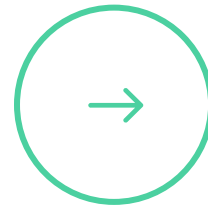


Напоминание составить план
Напоминание утром
Напоминание вечером



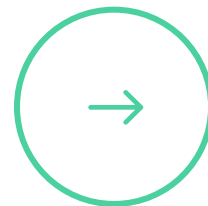
Почему мы не реализуем планы

Входящий поток



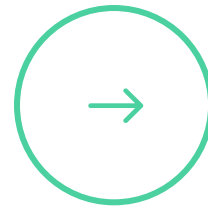
Жестко планировать важное
Ограничить время на почту, разговоры и др.
Выделить время для входящих обращений

Не смотрим в план



Напоминание составить план
Напоминание утром
Напоминание вечером

Цели вместо задач



Дробить большие задачи на конкретные действия
В плане дня только действия
В плане недели действия и небольшие цели



Почему мы не реализуем планы

Входящий поток



Жестко планировать важное
Ограничить время на почту, разговоры и др.
Выделить время для входящих обращений

Не смотрим в план



Напоминание составить план
Напоминание утром
Напоминание вечером

Цели вместо задач



Дробить большие задачи на конкретные действия
В плане дня только действия
В плане недели действия и небольшие цели

Бесконтрольный расход времени



Хронометраж: анализ расхода
Хронометраж как временный способ повышения осознанности



Почему мы не реализуем планы

Входящий поток



Жестко планировать важное
Ограничить время на почту, разговоры и др.
Выделить время для входящих обращений

Не смотрим в план



Напоминание составить план
Напоминание утром
Напоминание вечером

Цели вместо задач



Дробить большие задачи на конкретные действия
В плане дня только действия
В плане недели действия и небольшие цели

Бесконтрольный расход времени



Хронометраж: анализ расхода
Хронометраж как временный способ повышения осознанности

Хронофаги



Выявить ключевые хронофаги
Принять меры
Оценивать хронофаги в конце каждого дня



Хронофаги

Поглотители времени

нетология

Куда уходит время

- Неверное распределение ресурса
- Неконтролируемые отвлечения
- Излишнее вникание в детали и факты
- Отсутствие контроля прогресса по целям
- Выполнение обязанностей других сотрудников
- Выполнение дел, без которых можно обойтись



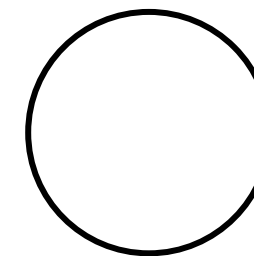
Неверное распределение ресурса	Неконтролируемые отвлечения	Излишнее вникание в детали и факты	Отсутствие контроля прогресса по достижению целей	Выполнение обязанностей других сотрудников	Выполнение дел, без которых можно было обойтись
Заранее планировать какой объем ресурсов нужен для каждой задачи в плане	Убрать из быстрого доступа, отвлекающие сайты Отключить push	Лимитировать время на решение задачи	Подводить итоги раз в неделю (напоминание)	Выучить фразу вежливого отказа	Расставлять приоритеты
Планировать неприятные и энергозатратные задачи на начало дня	Записывать/сохранять то, на что хотелось отвлечься	Ставить таймер, который будет сигнализировать каждые 10 минут	Использовать приложения для отслеживания прогресса по задачам	Разобраться почему: Почему я делаю работу других? Мне стыдно или страшно отказать?	Делить задачи на "обязательные" и "если успею"
Планировать и детализировать вечером	Выделить время на контролируемые отвлечения	Спрашивать себя: зачем я это делаю? это важно?	В конце каждого дня спрашивать себя, в чем я продвинулся?	Выполняя задачу другого человека, напоминать себе, что вы могли бы успеть, если бы умели отказывать	Спрашивать себя: что будет, если этого не сделать?
	Digital Detox				

Хронометраж

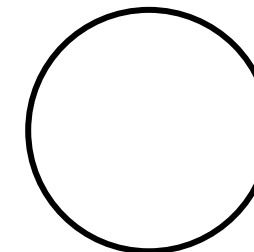
Подсчет времени

нетология

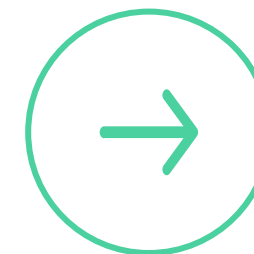
Логика инструмента



Мы не способны точно оценить, сколько времени мы потратили



Мы анализируем расход времени и ищем решение

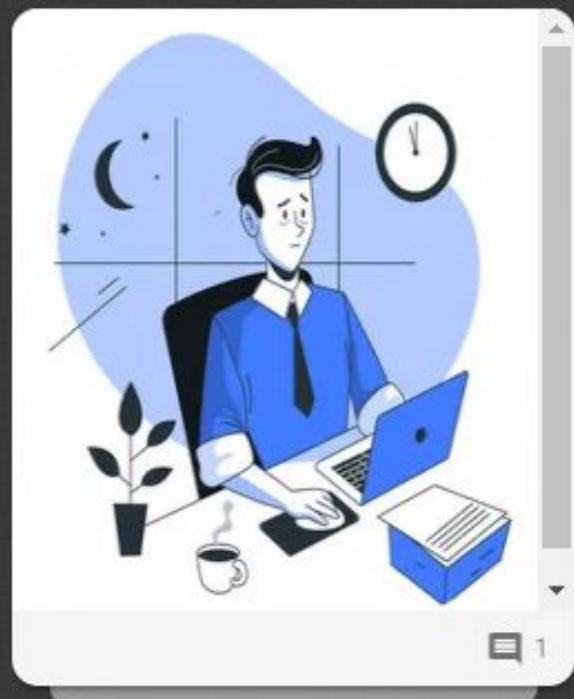


Сам процесс замера уже повышает эффективность



Ручное измерение





9.30 - 10.00

Соц.сети - 22 мин.
Новости - 8 мин

10.30 - 11.00

Написать заказчику - 18 мин,
Кофе + телефон - 12 мин.

11.30 - 12.00

Собрать цепочку: продумать,
составить план 12 мин.
Собирали - 18 мин

9.00 - 9.30

Посмотреть в телефон - 8 мин.
Попить, взвеситься, умыться,
одеться - 11 мин
Туалет с телефоном - 11 мин

10.00 - 10.30

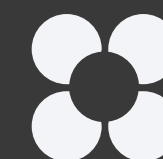
Проверка почты - 13 мин.
Инет-серф - 17 мин.

11.00 - 11.30

Вспомнил про план дня, стал
сверяться - 4 мин.
Вспомнил, что хочу есть, пошел
за бутербродом -4 мин.
Еда параллельно с чтением ТЗ -
16 мин.
Ссора с женой (могли бы
позавтракать вместе) - 6 мин.

12.-12.30

Тест - ЛР 24
Звонок - МП 6



Приложения для измерения времени

Счетчик времени

aTimeLogger

Хронометраж - Timesheet

RescueTime

Инструкция

Начиная что-либо делать, вводите действия, запускаете его
Переключились на другую задачу - фиксируйте
Запускайте параллельные действия

Автоматическая фиксация

Фиксирует время пребывания в приложениях

