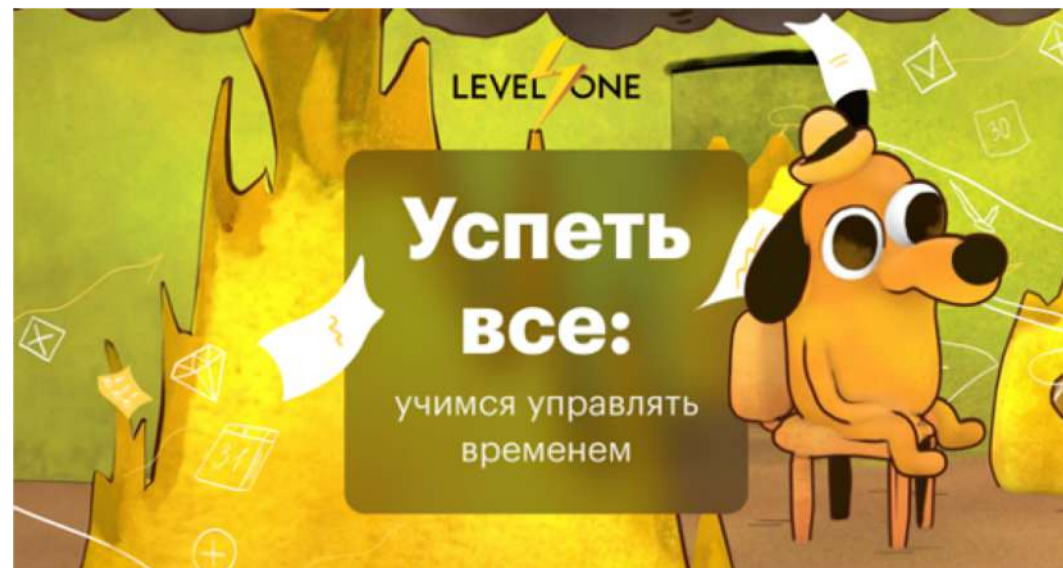




Успеть всё: управляем временем по науке



Татьяна Смирнова



Добро пожаловать на курс!

Давайте немного познакомимся



Татьяна Смирнова

- Нейробиолог (биофак СПбГУ, MIT)
- Специалист по обучению взрослых (Harvard University, KU Leuven)
- Основатель школы личной эффективности “ХРОНОЛОГИЯ”, более 900 студентов
- Автор книги по тайм-менеджменту “Мне некогда”, выходит осенью 2024 в Бомборе
- Пишу кандидатскую по мотивации взрослых в онлайн-обучении



Что нас ждёт в рамках курса



#1. Как ставить цели, чтобы их достигать

1 октября, 19:30, вторник

#2. Гибкое планирование: как сохранять баланс между «хочу» и «надо»

8 октября, 19:30, вторник

#3. Мотивация: как поддерживать драйв с точки зрения нейробиологии

15 октября, 19:30, вторник

#4. Энергия: как быть включенным и продуктивным

22 октября, 19:30, вторник

#5. Наука привычек: как меняться к лучшему с точки зрения мозга

29 октября, 19:30, вторник

Наш сегодняшний план



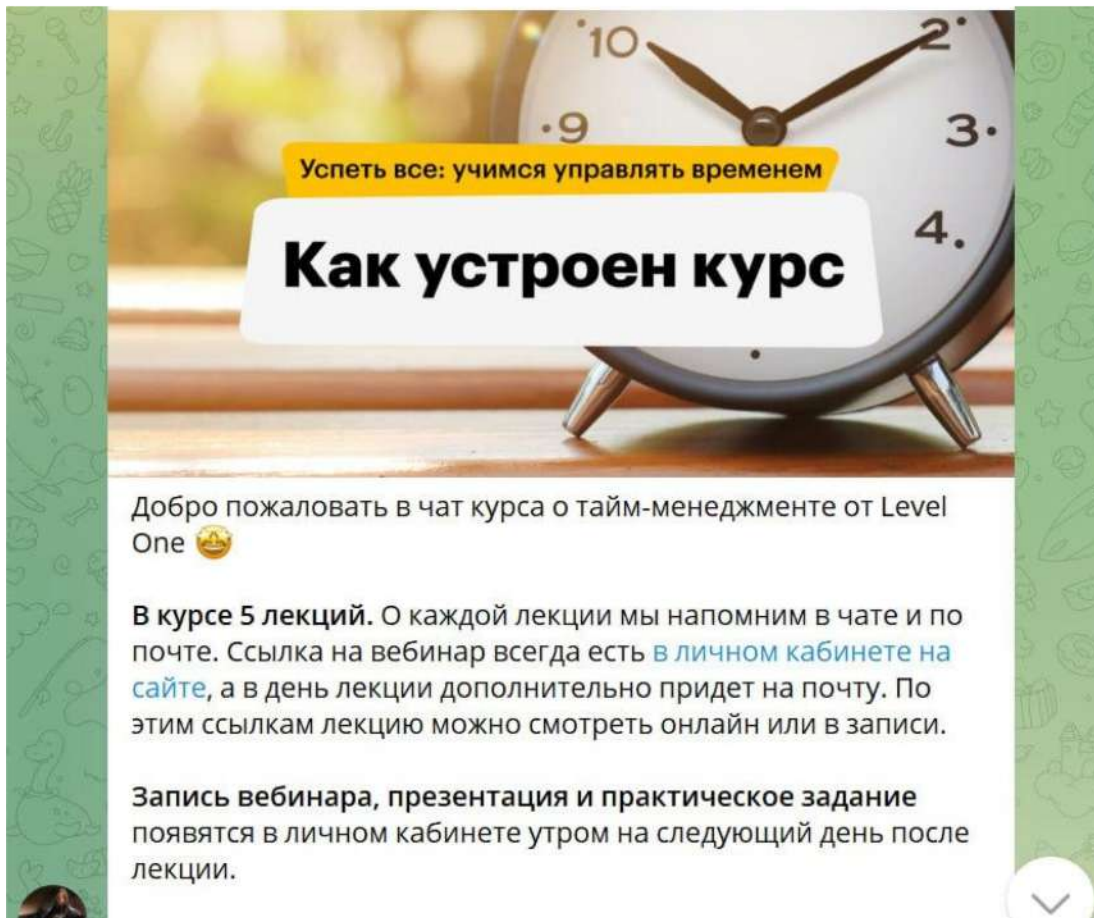
- Поймем, как нейробиология помогает определить истинные **ценности** и как это помогает в постановке **целей**.
- Узнаем, какие цели воспринимает наш мозг и как превратить **абстрактные мечты в конкретные шаги**.
- Обсудим, как поддерживать **долгосрочные цели**, используя механизмы нейропластичности.
- Выясним, как постановка целей на **год** стимулирует мозг к развитию стратегического мышления и помогает удерживать фокус на главных задачах.
- Научимся составлять **план на год, месяц и неделю**, учитывая нейробиологические аспекты внимания и мотивации.
- Разберемся в **механизмах страха и тревожности** и научимся их преодолевать.
- Обсудим, как использовать нейронные сети **самоконтроля и саморефлексии** для адаптации целей в меняющемся мире.

Как эффективно проходить курс



- Приходите онлайн (по возможности)
- Вступайте в чат
- Задавайте вопросы
 - Глупый вопрос = незаданный вопрос
 - Добавляйте к вопросу контекст и логику ваших мыслей
 - Вопросы “если...то”
- Ведите конспекты (по возможности, от руки)
- Пишите параграфы запоминания
- Не ждите идеального момента (и не забывайте про атмосферу)
- Воспринимайте задания как инструмент более глубокого погружения
- Адаптируйте под себя (никто не знает вашу жизнь лучше, чем вы)
- Сопротивление = сигнал роста
- Не “знаю-не знаю”, а “применяю-не применяю”

Чат курса



Успеть все: учимся управлять временем

Как устроен курс

Добро пожаловать в чат курса о тайм-менеджменте от Level One 🏆

В курсе 5 лекций. О каждой лекции мы напомним в чате и по почте. Ссылка на вебинар всегда есть [в личном кабинете на сайте](#), а в день лекции дополнительно придет на почту. По этим ссылкам лекцию можно смотреть онлайн или в записи.

Запись вебинара, презентация и практическое задание появятся в личном кабинете утром на следующий день после лекции.

Успеть все: учимся управлять временем

Тариф: Лекции и чат

Подготовка к курсу >

- 1 Как ставить цели, чтобы их достигать >
- 2 Гибкое планирование: как сохранять баланс между «хочу» и «надо» >
- 3 Мотивация: как поддерживать драйв с точки зрения нейробиологии >
- 4 Энергия: как быть включенным и продуктивным >
- 5 Наука привычек: как меняться к лучшему с точки зрения мозга >

Рекомендации >

ЧАТ КУРСА

ПОМОЩНИК МАРИНА

ПРИГЛАСИТЬ ДРУЗЕЙ

Что ждет вас на курсе

Мы собрали здесь самые важные ответы на вопросы про курс. Прочти вопросы.

Задание перед стартом курса

Первая лекция будет посвящена целям, а начать к ней готовиться придется до конца 2024 года (или, если хотите, на 2025 год). Сделайте это до задания.

Лекции

- Где найти ссылку на вебинар?
- Когда появится запись вебинара?
- Сколько будут доступны записи?
- Как слушать лекции без видео, с заблокированным экраном?

Дополнительные материалы

- Что входит в курс кроме вебинаров?

Задания

- Где найти задание к вебинару?

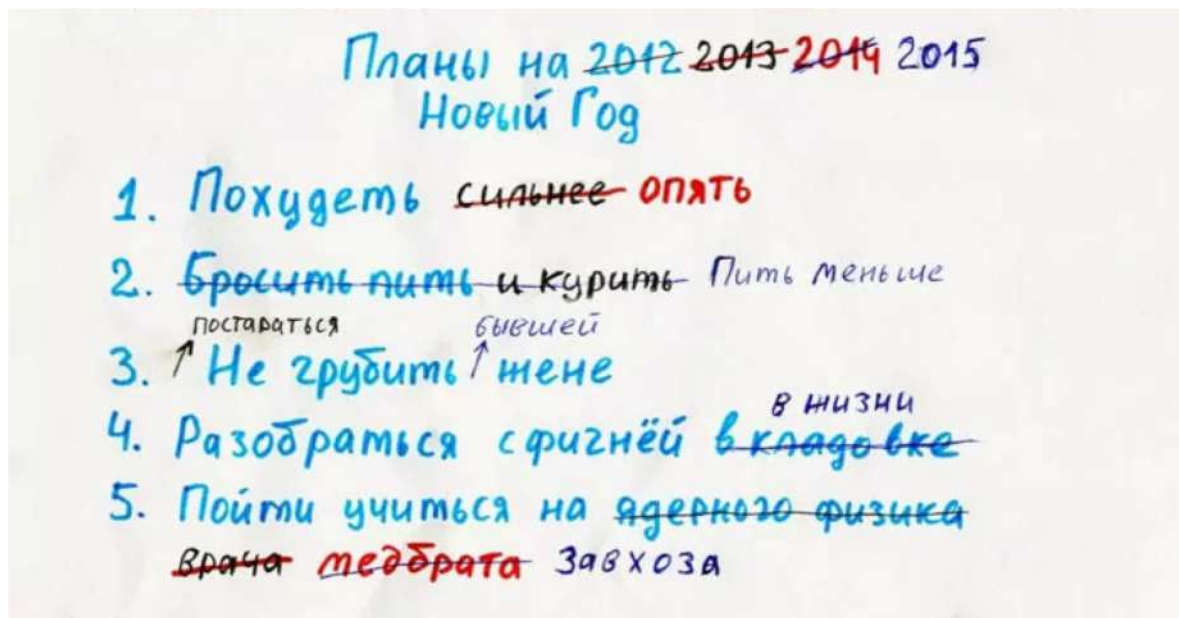


**Есть ли какие-то вопросы
на этом моменте?**

1. Цели и ценности



Мозг и постановка целей



Цели влияют на



- Мотивацию в целом
- Способность управлять мотивацией
- Ощущение осмысленности действия
- Скорость внедрения привычек
- Самооценку через циклы планирования-действия и отслеживания прогресса

Цели важно связать с ценностями



Ценности – это ответ на вопрос “Что для меня важно?”. Не путаем ценности и сферы жизни.

Доп.материал по ценностям будет у вас!

По сути дела цели – это ответ на вопрос “Что мне нужно делать, чтобы приблизиться к максимальной реализации этой ценности?”



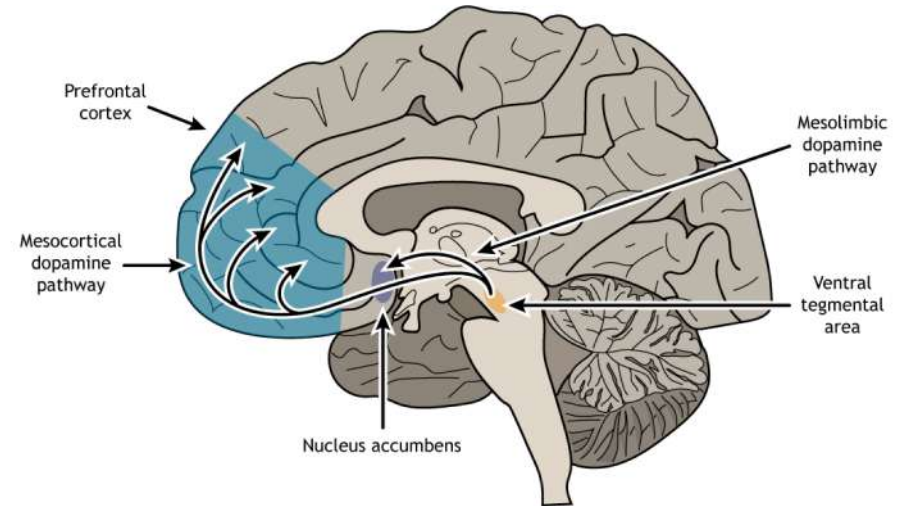
Ценности и работа мозга



Важно запомнить, что мотивация напрямую связана с системой вознаграждения мозга, особенно с активацией дофаминергических путей.

Когда наши цели соответствуют нашим истинным ценностям, мозг начинает выделять больше дофамина — нейромедиатора, который отвечает за чувство удовлетворения и предвкушение достижения.

Это усиливает нашу приверженность целям и помогает двигаться к ним даже при трудностях.



2. Долгосрочные цели





Что такое “долгосрочная” цель?

По факту это любая цель, которую вы считаете таковой.

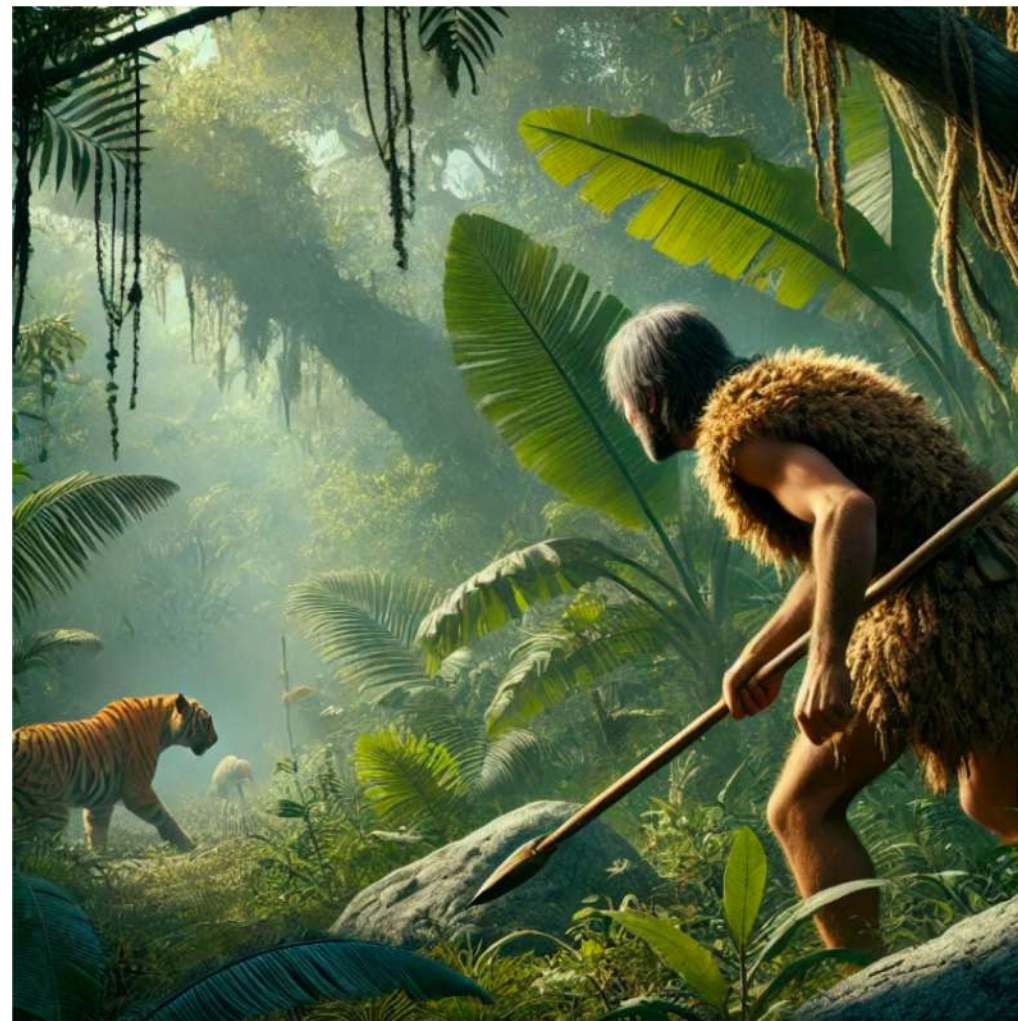
Для меня “долгосрок” – это от 3 лет, для вас это может быть год или даже месяц.

Важно! Мозг не воспринимает нас как “нас” дальше, чем через 3-4 месяца.

Поэтому важно:

- декомпозировать цели;
- понимать общие принципы формулировок целей.

Правильная формулировка цели



Правильная формулировка цели



1. Глагольная
2. Конкретная
3. В зоне вашей личной ответственности

И немного о том, почему я не очень люблю систему SMART.

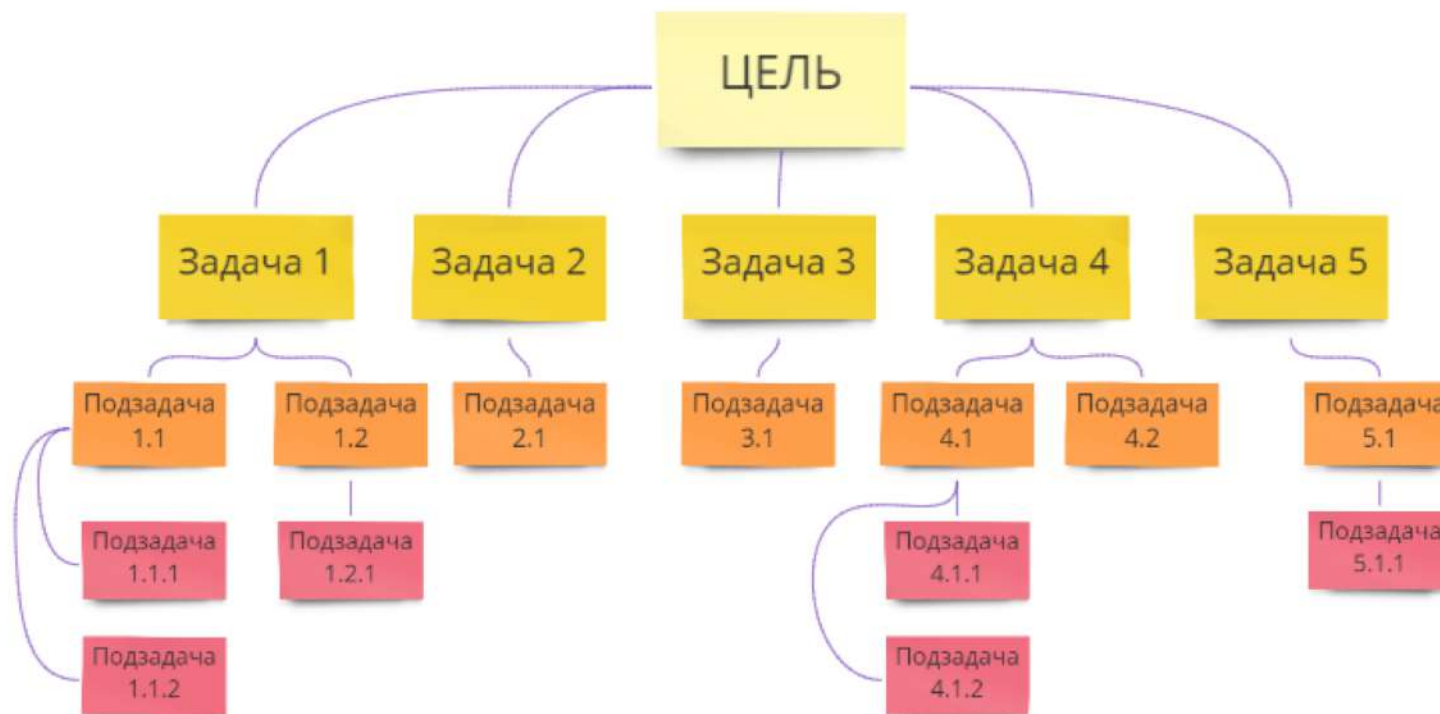
Почему некоторые цели не реализуются и как это исправить:



- Неправильная формулировка
- Отсутствие конкретных шагов
- Отсутствие визуализации результата



Декомпозиция цели или принцип обратного планирования





Декомпозиция целей или принцип обратного планирования

1. Могу ли я это сделать завтра?
2. Если нет, что мне нужно сделать ДО этого?

Важно:

- Мы можем не понимать какие-то шаги.
- ОБРАТНОЕ, а не прямое планирование.
- Каждая подцель подчиняется тем же правилам постановки целей.

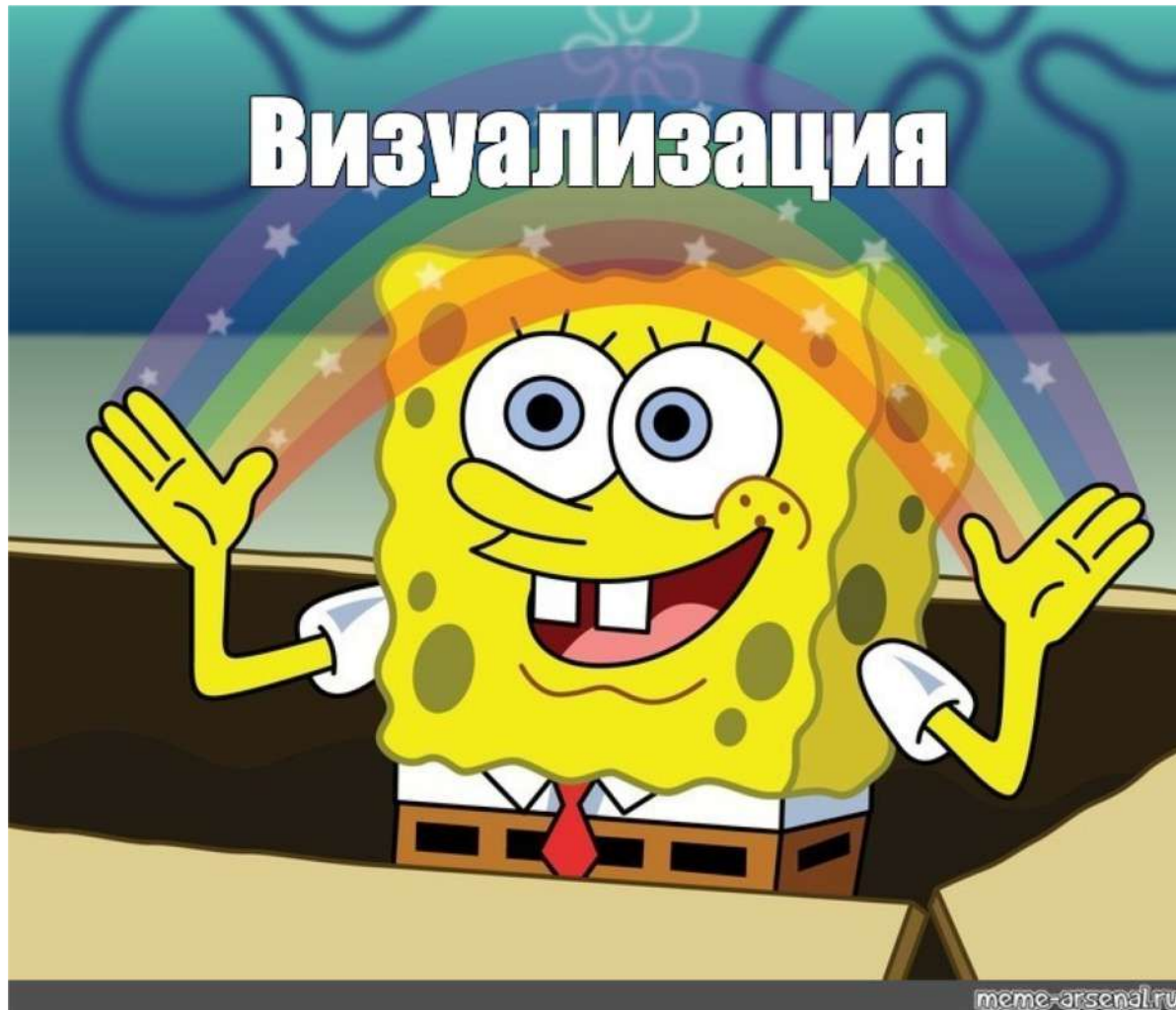
Эту карту мы будем использовать в уроке 2 и в уроке 5! А уроки 3 и 4 помогут понять, как эффективнее по ней продвигаться.

Как подступиться к абстрактной мечте



- Система 3 списков
- Разработка цели
- Нужно ли мне это прямо сейчас?

Визуализация: как это работает





Как часто нужно пересматривать ценности и долгосрочные цели

- Так часто, как вам хочется и как вы чувствуете потребность.
- Со временем «костяк» этого списка остается относительно стабильным.
- Пересматривать ≠ переписывать.
- Пересматривать = сверяться и/или актуализировать.
- Хорошая точка – кризисные моменты, резкие перемены в жизни, смена обстановки
- По плану – на стратегических сессиях.

3. Годовое планирование



По каким правилам формулируются цели на год?



Цели на год должны быть:



1. Глагольные
2. Конкретные
3. В зоне личной ответственности

Год очень удобно делить на кварталы.
Особое внимание уделяем ближайшим 3 месяцам.

По году сразу же можно раскидать важные опорные точки и точки анализа.

3-этапный процесс достижения целей



1. Планирование
2. Действие
3. Анализ

...в повторяющемся цикле...

Анализ на стратегических сессиях



На чем строится анализ



- Сопоставление «идеальных» и «реальных» показателей.
- «Идеальные» показатели – то, к чему мы стремимся, но напрямую на это не влияем, только через действия.
- «Реальные» показатели – наши действия.

	Реальные +	Реальные –
Идеальные +	Выполнили план, получили результат	Игнорировали план, делали что-то важное
Идеальные –	Выполнили план, но его необходимо изменить	???

4. Месячное и недельное планирование



**По каким правилам формулируются цели на
месяц и неделю?**



Цели на месяц и неделю должны быть:



1. Глагольные
2. Конкретные
3. В зоне личной ответственности

Откуда мы берем цели на неделю?

Работа по биоритмам



В рамках недельного планирования мы уже можем начать анализировать пики активности!

Где планировать?



Если коротко, то где вам удобно.

Я всегда рекомендую порисовать на бумаге и понять, что вам нужно от системы планирования.

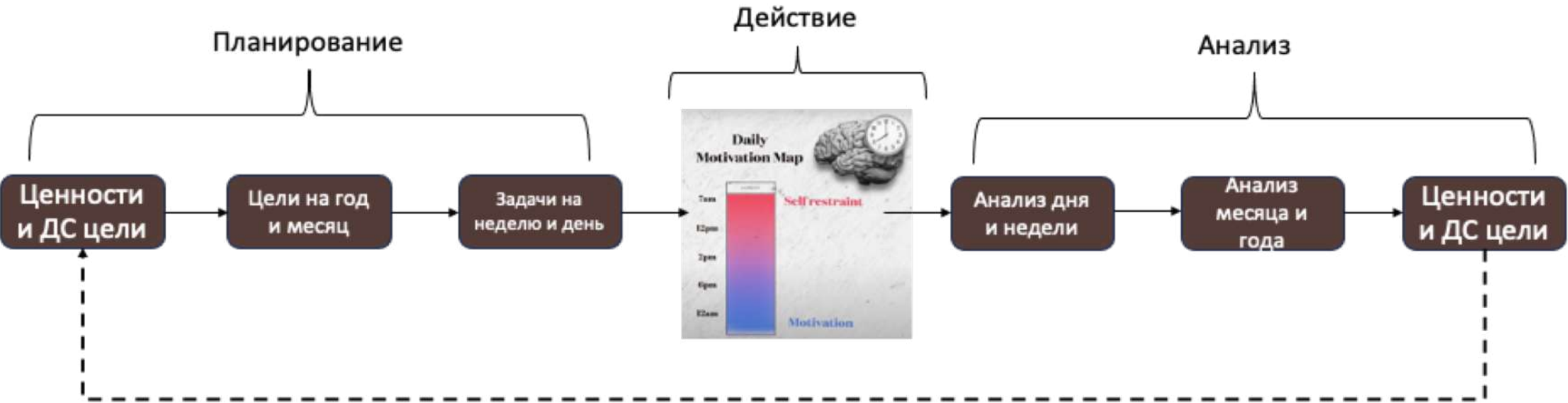
Если вы планируете на бумаге



Ежедневник может быть хоть на армянском...



Общая схема



5.

Психологические барьеры



Что обычно нас останавливает



Страх перед большими целями

Перфекционизм

Тревожность

Страх перед большими целями



Разделяйте цель на шаги: каждый небольшой успех будет стимулировать дофаминовую систему, снижая тревожность.

Используйте визуализацию: представляйте не только конечный результат, но и процесс достижения, это создаст чувство контроля.

Работайте с дыхательными техниками: дыхание помогает активировать парасимпатическую нервную систему, что снижает стресс и тревожность.

Перфекционизм



Определите границы достаточного качества: ставьте себе лимиты по времени или количеству правок, чтобы не застревать на одном этапе.

Работайте с техникой осознанности: применяйте практики, которые помогают заметить моменты, когда перфекционизм начинает брать верх, и переключайтесь на действия.

Фокусируйтесь на прогрессе, а не на результате: оценивайте себя по тому, как вы движетесь вперёд, а не по конечному идеалу.



Подведем итог



Задание

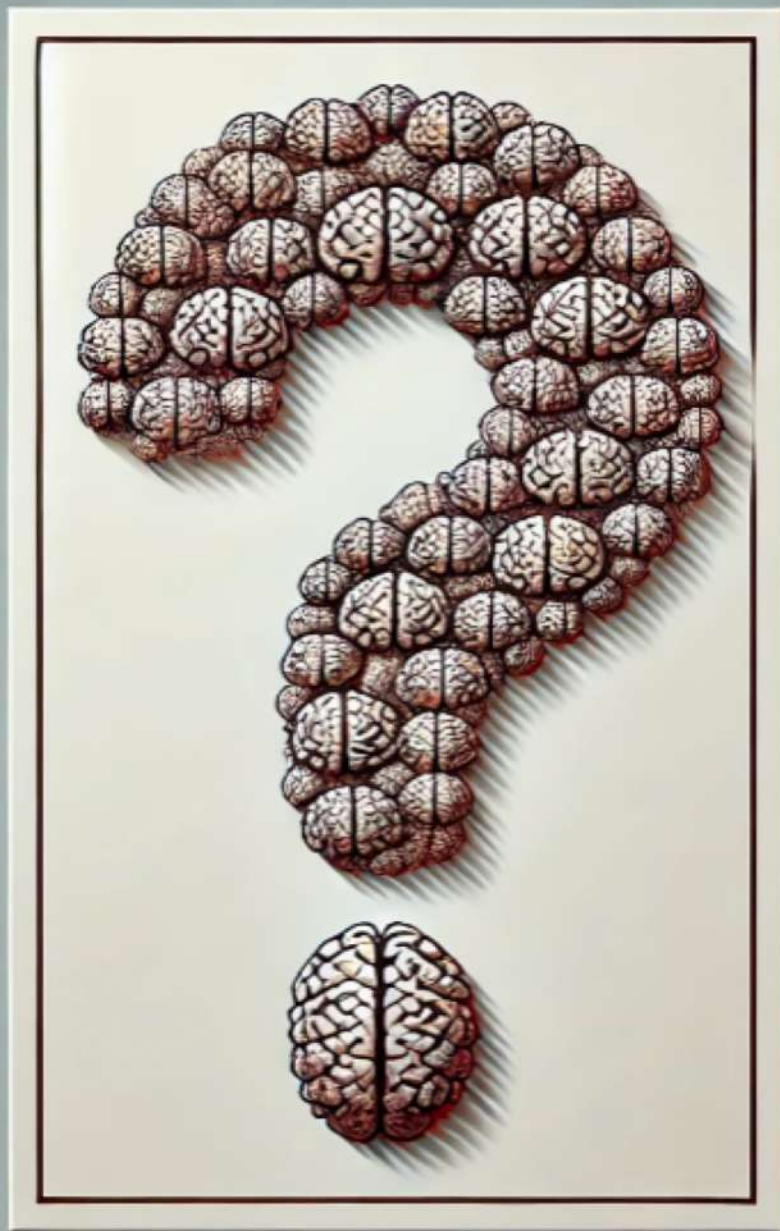


Если вы делали задание “Подготовка к курсу”:

- найдите ошибки в своих формулировках целей и перепишите их с учетом материала урока.
- *попробуйте сделать карту обратного планирования по одной любой цели (кроме целей-привычек).*

Если вы не делали задание “Подготовка к курсу”:

- запишите любую свою цель по правилам с учетом материала урока;
- *попробуйте сделать карту обратного планирования по этой цели (кроме целей-привычек).*



**Какие у
вас есть
вопросы?**

