ЮНАРМИЯ

Саморазвитие и персональная ответственность наставника

Дмитрий Полетаев

ЮНАРМИЯ

ТРАНСНЕФТЬ ЭНЕРГО

Продуктовый маркетолог

Исполнительный продюсер, руководитель GR-проектов

Помощник заместителя Губернатора Томской области по научно-образовательному комплексу и инновациям

МАСТЕРСКАЯ НОВЫХ МЕДИА

Выпускник и эксперт федеральной программы подготовки медиатехнологов

ЗНАНИЕ

Топ-100 лекторов страны

БИЗНЕС ШКОЛА МФТИ

Соавтор и эксперт курса по ораторскому мастерству и дизайну презентаций

11 лет обучаю корпоративные команды, как делать презентации + 6 лет готовлю топ-менеджеров к важным выступлениям

Федеральный спикер и эксперт бизнес-акселераторов

Деловая среда СБЕР

WINbd

росмолодёжь

мойбизнес

АКСЕЛЕРАТОР ЦБСТ

MBM.MOS МАЛЫЙ БИЗНЕС МОСКВЫ

Внештатный «упаковщик» презентаций ведущих российских компаний в сферах EdTech, ТЭК, IT и Телеком, FoodTech

10 февраля завел канал в MAX и по настроению его веду

Разберем сегодня

Что такое ответственность

Как ставить цели и достигать их

Как управлять временем

Кому вы больше доверитесь, когда понадобится помощь?



Классно говорит про дисциплину, но всегда опаздывает



Лишнего не обещает, но если сказал — делает



Ответственность — то, что вы делаете, когда никто не проверяет

Ответственность — ваш ответ на то, что предлагает вам жизнь

Ответственность ≠

Вина

Не получилось -
я плохой

Ступор,
а не решение

Гиперконтроль

Я обязан все
предусмотреть

Быстрое
выгорание

Не моя тема

От меня ничего
не зависит

Застревание
на месте



Персональная ответственность - ответ на вопросы:

«Что зависит от меня сейчас и что я делаю дальше?»

пример

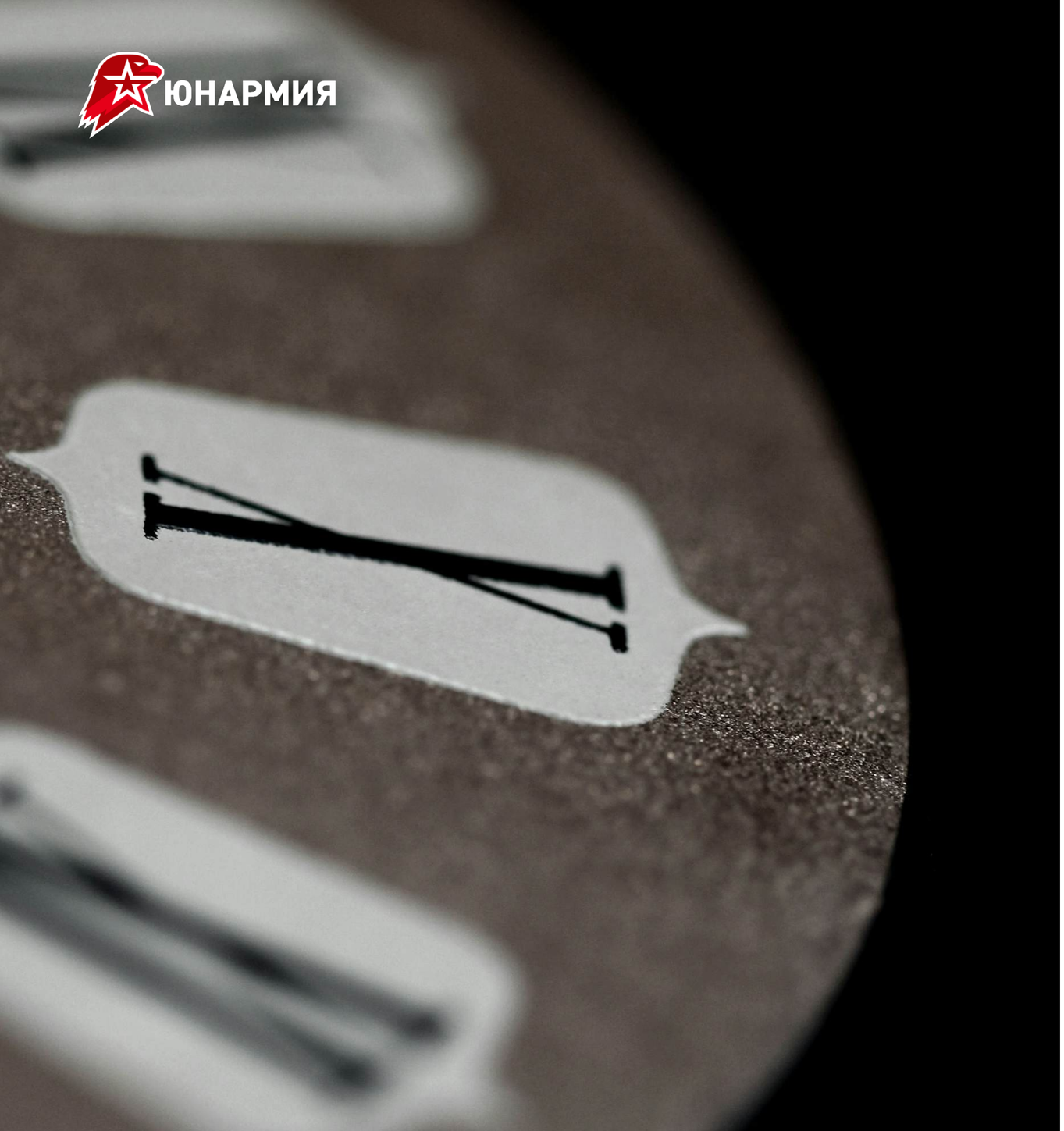
Завтра нужно сдавать групповой проект по истории, а половина ребят не сделала свою часть

Искать виноватых

Решить за минуту: что лично я могу закрыть за оставшееся время

Дисциплина -
не суперсила для избранных

Это момент, когда вы делаете
первый шаг, даже если не хочется



10 минут

У вас есть какая-то задача,
к которой вы не хотите
приступать?

Скажите себе: «Я позанимаюсь
этим только 10 минут, а потом
пойду отдохну».

Скорее всего, за это время
вы втянетесь в работу и уже
не сможете остановиться.

От мечты к целям и результатам

Мечта:

Нормально сдать экзамен

Цель:

К декабрю закрываю демо по всем предметам на нужный балл



Алгоритм

Пример: Хочу лучше сдать экзамен по математике

1 Назови результат конкретно

К декабрьскому пробнику решаю профильный вариант ЕГЭ не меньше чем на 80 баллов

2 Как поймешь, что цель достигнута

Смотрю на балл за пробник в декабре. Если 70+ — цель выполнена. Если меньше — вижу конкретный разрыв и знаю, над чем работать дальше

3 Разбей на этапы

- Сентябрь-октябрь: закрыть слабые темы (например, стереометрия и текстовые задачи).
- Ноябрь: решать полные варианты по 40 минут через день.
- Первая неделя декабря: разбор ошибок и повторение самых проблемных тем.

4 Поставь первое действие на конкретный день

Сегодня вечером, в 19:00, решаю один блок задач по стереометрии и разбираю все ошибки с решебником

5 Раз в неделю сверяйся и корректируй план

Каждое воскресенье — короткая проверка: «Что получилось на этой неделе? Успел закрыть тему или нет? Если да — иду по плану. Если нет — переношу и смотрю, что мешало: мало времени, слишком сложная тема, или просто отвлекался

Задание

Распиши одну из своих важных целей по алгоритму

1. Назови результат конкретно
2. Как поймешь, что цель достигнута
3. Разбей на этапы
4. Поставь первое действие на конкретный день
5. Раз в неделю сверяйся и корректируй план



Все может пойти не по плану

Пример:
Время общей тренировки перенесли на день ЕГЭ

Все пропало - не решение.

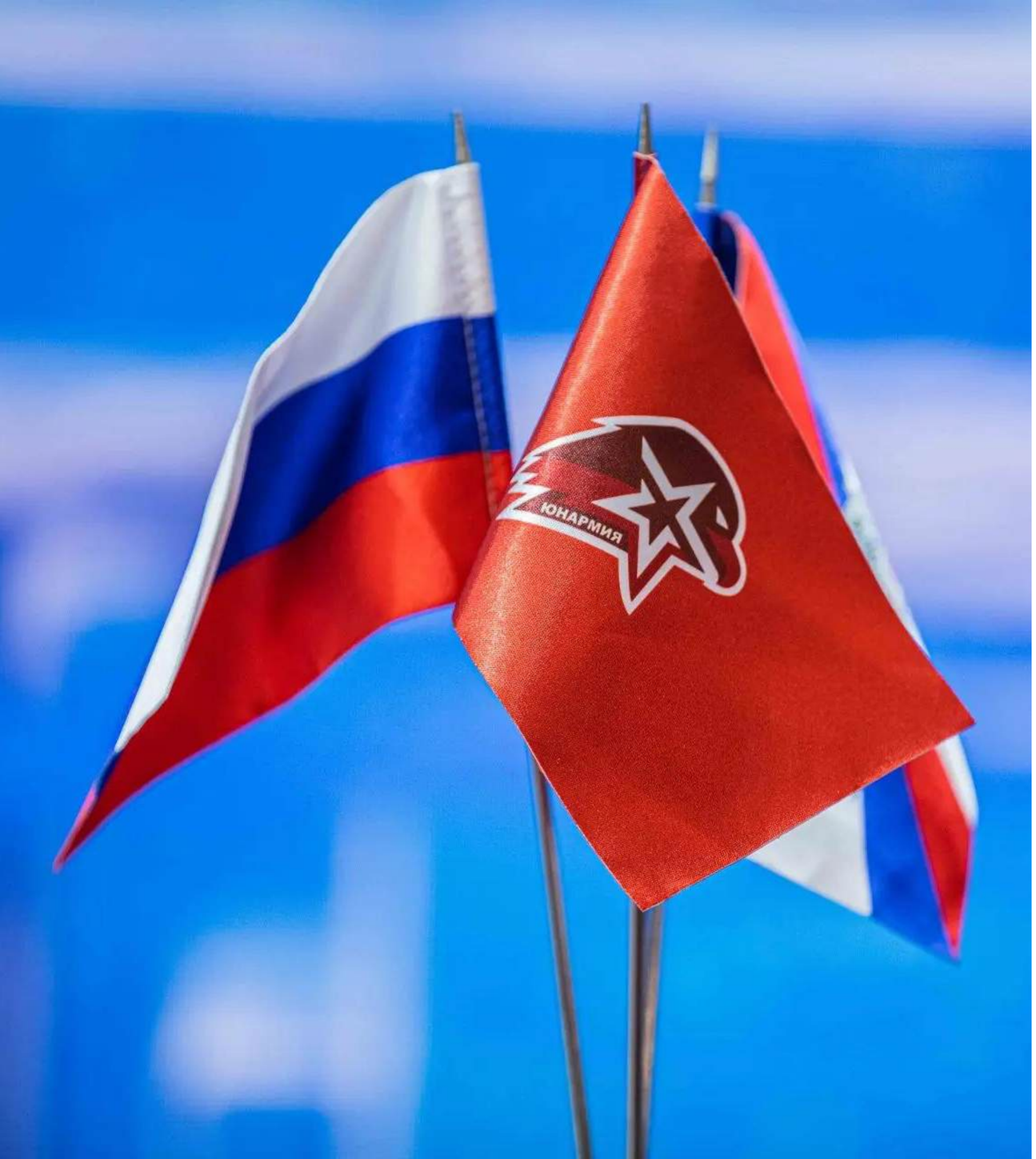
Задайте 3 вопроса за минуту:

- Что из плана еще актуально
- Что нужно менять
- Кому сказать, если нужна помощь

Попросить помощь — не слабость

Слабость — тянуть до последнего и подвести тех, кто на тебя рассчитывал





Даже с правильным целеполаганием и высокой ответственностью важно уметь управлять временем

Давайте разберемся, много ли у нас свободного времени

ЮНАРМИЯ

В каждой неделе у нас часов

Назовите правильный ответ

В каждой неделе
у нас 168 часов

24 * 7 = 168

ЮНАРМИЯ

В каждой неделе у нас 168 часов

Как мы ими распорядимся



56 = 8 * 7

ЮНАРМИЯ

В каждой неделе у нас 168 часов

Как мы ими распорядимся



56 = 8 * 7



40 = 8 * 5

ЮНАРМИЯ

В каждой неделе у нас 168 часов

Как мы ими распорядимся

56 = 8 * 7

40 = 8 * 5

7 = 1 * 7

ЮНАРМИЯ

В каждой неделе у нас 168 часов

Сколько часов осталось?

56 = 8 * 7

40 = 8 * 5

7 = 1 * 7

ЮНАРМИЯ

В каждой неделе у нас 65 часов

а это почти трое суток!

56 = 8 * 7

40 = 8 * 5

7 = 1 * 7

Причины неэффективного обращения с временным ресурсом

1 уровень.
Технические ошибки

2 уровень.
Объективные факторы

3 уровень
Психологические барьеры



Уровень 1

- Ошибки в расчете времени, необходимого для выполнения задачи
- Для выполнения задач не отводится конкретного времени и места в расписании
- Для выполнения задачи отводится неподходящее время.
- Ваше рабочее пространство не организовано должным образом.
- Задача слишком сложна и громоздка для того, чтобы ее решить в один присест.

Уровень 2

- Вы перегружены непомерно большим объемом учебы.
- Недостаточная концентрация внимания.
- Проблемы со здоровьем ограничивают ваши силы.
- Вы попали в полосу перемен.
- Вы находитесь в обстановке с высоким уровень помех.
- Вам мешает чужая неорганизованность.



ЮНАРМИЯ



Уровень 3

- Нет ясности в жизненных целях и приоритетах.
- Вы не умеете отказывать, и другие этим пользуются.
- Страх перед возможной неудачей.
- Страх успеха.
- Страх перемен.
- Страх перед завершенностью.
- Перфекционизм.
- Низкая самомотивация.

Как найти время?

Представьте, что вас позвали
на встречу с президентом.

**Вы всегда найдете время,
если очень этого захотите**



Самые известные задачи-животные в теме организации времени

лягушки

Как выглядят?

Мелкие, но неприятные дела, которые мы очень не любим выполнять.

позвонить и уточнить
про секцию, разобрать
с учителем непонятную тему



лягушки

Как распознать?

Неприятно даже думать об этой задаче.

Постоянно стараемся перенести ее на потом.



лягушки

Чем опасны?

Риск серьезных неприятностей
из-за постоянных переносов.

Потеря настроения
и продуктивности.



лягушки

Что делать?

Начинайте день с неприятных дел,
не оставляя себе время
на раздумья.

Если «лягушек» много, сперва
выбирайте самую «страшную»



Задание

лягушки

У вас 3 минуты, пишите быстро, не редактируя.

Напишите минимум 20 задач, которые вы не любите делать.

После — проанализируйте, какие из них вы можете поручить другим людям, а какие можно быстро сделать в начале дня и перестать о них думать.





слоны

Как выглядят?

Крупные, масштабные задачи, к которым страшно подступиться

подготовиться к ЕГЭ, подготовиться к смотру-конкурс



слоны

Как распознать?

Не вызывают у нас жгучего отвращения, как задачи-лягушки. Но при этом требуют много времени, сил и других ресурсов.



слоны

Чем опасны?

Психологический ступор
и прокрастинация.

Упущенные возможности.



слоны

Что делать?

Разделите большую задачу на несколько маленьких.

Регулярно выполняйте каждую из них.

единороги

Как выглядят?

Грандиозные задачи-мечты,
к которым мы не знаем,
как подступиться

хорошо выступить
на Зарнице 2.0



единороги

Как распознать?

Сопровождаются фразой:
«Эх, как хорошо было бы...»

При этом нет ни конкретики,
ни планов по их реализации.



единороги

Чем опасны?

Отнимают время и силы,
но ничего не меняют
в нашей жизни.



единороги

Что делать?

Обдумать и превратить
в задачу-«слона»



Задание

единороги

У вас 3 минуты, пишите быстро,
не редактируя.

Напишите минимум 10 своих мечт.

Если мечта кажется нереальной —
это хороший знак, значит вы
не занижаете себе планку.

После — перепишите минимум
3 мечты в формате «задача-слон».



Методы осознанного управления временем

ЮНАРМИЯ



Хронометр

Метод позволяет найти «похитителей» времени. Отказ от них – путь к продуктивности.

Записывайте все дела, которыми занимаетесь в течение недели. Фиксируйте, сколько времени на это уходит.

ЮНАРМИЯ



Хронометр

Задание на 7 дней

Записывайте все дела, которыми занимаетесь каждый день в течение недели.

07:00-07:05 (5 мин.) - чистка зубов

07:05-07:13 (13 мин) - зарядка

07:13-07:43 (30 мин) - завтрак

07:43-08:11 (28 мин) - соц.сети



Помидор

Метод повышает эффективность работы
за счет глубокой концентрации
на выполнении задачи

25 – 5 – 25 – 5

Правило 1-3-5

Правило поможет постепенно разгрести завалы, успевая в срок и не переутомляясь.

Всего — девять дел за день, не больше и не меньше.

1 - большая задача
3 - средние
5 - мелких



Правило трех

Для достижения продуктивности достаточно каждый день выполнять 3 самых важных дела

Выберите 3 самые важные задачи
на день и сфокусируйтесь на них.
На следующий день выберите ещё три, и так далее. Так вы будете сохранять сосредоточенность и перестанете распыляться.

Работает и для планирования
на неделю / месяц / год



ЮНАРМИЯ

ДЕЛА	СРОЧНЫЕ	НЕСРОЧНЫЕ
ВАЖНЫЕ	1-A Неотложные проблемы. Проекты с «горящим» сроком выполнения	2-B Профилактика проблем. Дела, ведущие к вашей цели. Восстановление сил
НЕ-ВАЖНЫЕ	3-C Предстоящие неотложные дела. Ежедневная рутина	4-D Компьютерные игры, социальные сети. Просмотр ТВ. Телефонные звонки. «Пожиратели времени»

Матрица Эйзенхауэра

Выпишите на лист бумаги перечень дел, которые Вы выполняли на протяжении последних 2 дней

Распределите их по квадратам A-B-C-D

Проанализируйте соотношение дел типа A, B, C, D



Суть управления временем

Разгрузить день от ненужных дел и более качественно выполнять самые важные и ответственные проекты

Лучше понять свои цели и тратить время на приближение этой цели

Успеть сделать главное

ЮНАРМИЯ

Будьте ответственными
Используйте время с умом
Все для этого у вас уже есть