

# Практические навыки управления временем и самоорганизации

Матвеевко Инна

Эксперт в сфере развития бизнеса

г. Алматы, 2020



МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА  
ЗЕЛЕННОГО БИЗНЕСА  
Eco-Talk 2020

# Тренинг: Про то, как мы (не) работаем

По природе своей  
Я совсем не организована,  
но нашла понятные объяснения  
своей физиологии и нейробиологии,  
интересные системы и инструменты,  
которые позволяют мне успевать  
многое, быть в ресурсе и наращивать  
качество жизни!

Если смогла я,  
мои друзья, близкие и мои студенты,  
то сможете и вы!

ПОЧЕМУ МЫ НИЧЕГО НЕ УСПЕВАЕМ? Нам не хватает энергии?



### 4 ИСТОЧНИКА ЭНЕРГИИ

ТОНИ ШВАРЦ: «ТО, КАК МЫ РАБОТАЕМ, НЕ РАБОТАЕТ»



## СОН

ТОМАС РОТ, ИССЛЕДОВАТЕЛЬ СНА,  
РЕДАКТОР ЖУРНАЛА SLEEP:  
«ЕСЛИ МЫ ОКРУГЛИМ ДО ЦЕЛОГО  
ПРОЦЕНТ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЙ  
МОЖЕТ ЖИТЬ НА 5 ЧАСАХ СНА, ТО  
МЫ ПОЛУЧИМ.....»

Мы спим треть своей жизни

**ЗАЧЕМ НАМ СТОЛЬКО ТЕРЯТЬ?**



Почему именно синим лучам принадлежит ведущая роль в подавлении синтеза мелатонина, станет понятно, если вспомнить, что сине-голубые цвета преобладают в дневное время суток, когда человек бодрствует.

Вечереет, на смену холодному синему свету приходит тёплый желто-оранжевый, и синтез мелатонина усиливается, подготавливая организм к ночному сну.

Цветовую температуру света, оказывающего максимальное влияние на подавление синтеза мелатонина, можно определить по формуле:

Цветовая температура =  $0,0029 / \text{Длина волны}$

# как?

- *Ритмичность сна.* Ложиться спать и просыпаться в определенные часы. Организм привыкает к такому ритму, поэтому заснуть и проснуться становится легче.
- *Оптимальная продолжительность сна.* Определите наиболее подходящую для себя продолжительность сна.
- *Переключение, настрой на сон.* Найдите и применяйте свой индивидуальный способ переключения в режим сна (спокойное чтение на ночь, прогулка, специальный комплекс упражнений для релаксации и т. д.).
- *Правильное пробуждение.* Организуйте процесс пробуждения: установите в будильнике или мобильном телефоне несколько различных мелодий и с их помощью сделайте процесс пробуждения постепенным.



## АКТИВНОСТЬ

# КАК ХОРОШО ПРОСНУТЬСЯ:

1. ЗАЧЕМ ВСТАТЬ ПОРАНЫШЕ? ЧТО СТОИТ ЗА ЭТИМ ПОДВИГОМ? КАК ЭТО СДЕЛАЕТ МЕНЯ СЧАСТЛИВОЙ? ЕСЛИ Я ВСТАНУ РАНО, Я ИСПЫТАЮ ВЕСЬ ЭТОТ ПОЗИТИВ
2. ИЩИТЕ ТО, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ТОЛЬКО УТРОМ: НАБЛЮДАТЬ ТИХИЙ ГОРОД, ВОСХОД СОЛНЦА, ТИШИНУ
3. Я ЗНАЮ, ЧТО МНЕ БУДЕТ ТЯЖЕЛО УТРОМ. НО ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ 5 МИНУТ И Я ПРОЙДУ ЧЕРЕЗ ЭТО. ЧЕТКОЕ ЗНАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОЗВОЛЯЕТ ЛЕГЧЕ ПЕРЕЖИТЬ ЕЕ



# Что общего?



Беременность, джанк, опухоль, стероидные анаболики....

ВСЕ ЭТО УСПЕШНО ОПРАВДАЛО УБИЙЦУ В АМЕРИКАНСКОМ СУДЕ

Термин «защита Твинки» происходит от названия популярного в США фаст-фуда Twinkies.

ПОРОЙ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ  
СИЛЬНО ВЛИЯЮТ НА ТО,

ЧТО У ВАС В ГОЛОВЕ



ЕДА

Cane sugar

Corn sweetener

Evaporated cane juice

Corn syrup

Dextrose

Lactose

Agave nectar

Maltose

Fruit juice concentrates

Organic evaporated cane juice

Malt syrup

Glucose

Molasses

Cane crystals

Fructose

Raw sugar

Crystalline fructose

High-fructose corn syrup

Sucrose

Honey

Invert sugar

Syrup

ОБЕЗЖИРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ – ЭТО КАРТОН.  
ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ИХ СНОВА ЕСТЬ – ДОБАВИТЬ САХАР

# ЧИТАТЬ УПАКОВКУ 21 ДЕНЬ



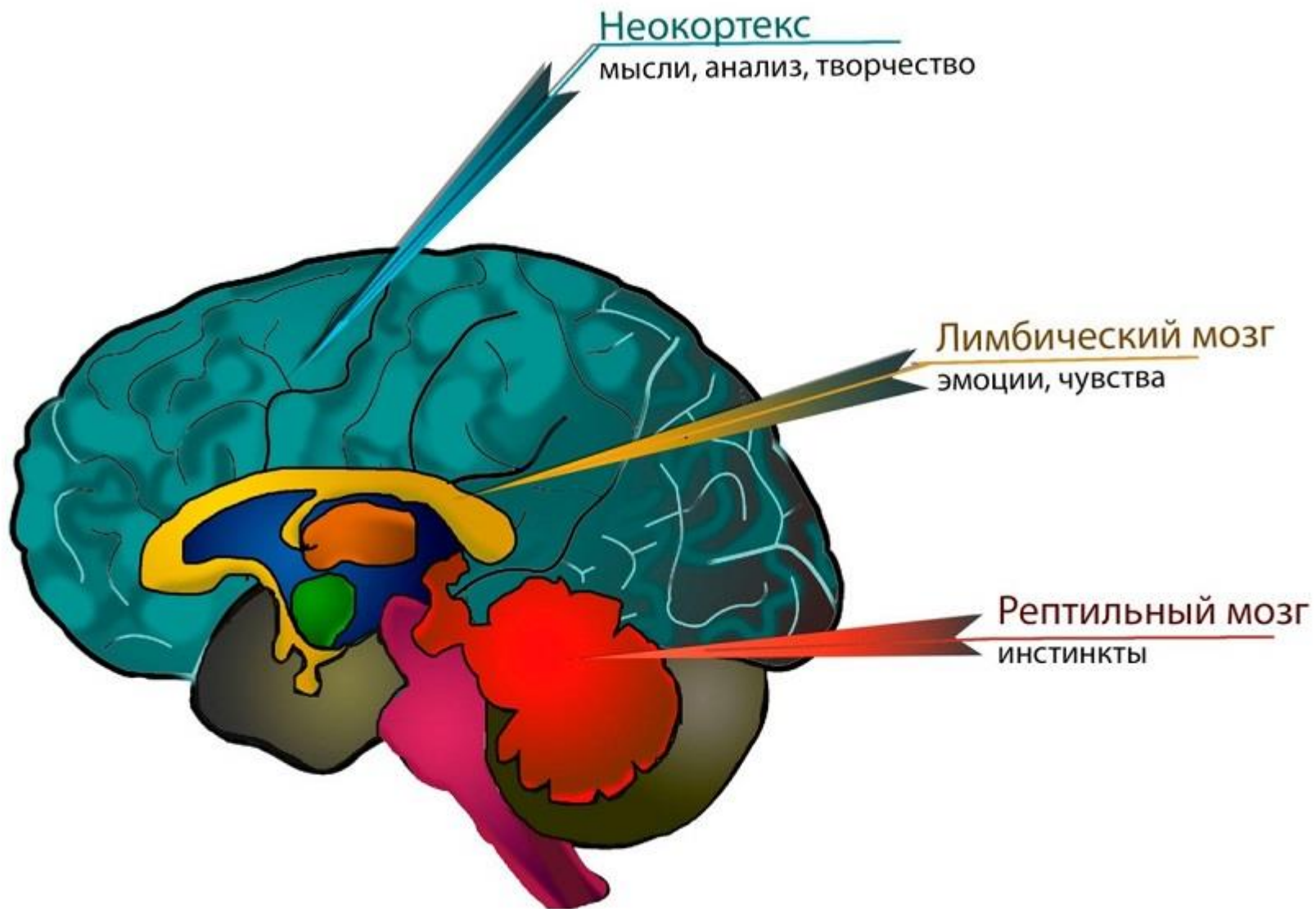


# ФИТНЕСС: НАСКОЛЬКО БЫСТРО МЫ ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ?



## ОТДЫХ

«КЭЛ НЬЮПОРТ, DEEP WORK:  
ПРОДУКТИВНО И  
СКОНЦЕНТРИРОВАННО РАБОТАТЬ  
МЫ МОЖЕМ НЕ БОЛЬШЕ 4 ЧАСОВ»





## АКТИВНОСТЬ

# ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ:

1. РИСК, ЧТО АНАСТЕЗИОЛОГ СДЕЛАЕТ ОШИБКУ, ВЫШЕ В 4 РАЗА, ЕСЛИ ОПЕРАЦИЯ ПРОХОДИТ С 14 00 ДО 16 00.
2. ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ ВРАЧИ ВЫПИСЫВАЮТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ АНТИБИОТИКОВ, ЧЕМ В ПЕРВОЙ
3. ПИКИ АВАРИЙ СО СМЕРТЕЛЬНЫМ ИСХОДОМ: С 2 ДО 6 НОЧИ И С 14 00 ДО 16 00 ДНЯ.
4. ШАНС ПОЛУЧИТЬ ПОМИЛОВАНИЕ НА 65% ВЫШЕ УТРОМ



## АКТИВНОСТЬ



Хасай Алиев: техника «Ключ» (погуглите!)



Кровь приливает к кистям рук, позволяя быстрее и легче схватить оружие или нанести удар врагу; увеличивается частота сердечных сокращений, а выброс гормонов, например, адреналина, обеспечивает заряд энергии, вполне достаточный для решительных действий.

Везде и всюду выражается одинаково и передает одно и то же ощущение: что-то в прямом или переносном смысле дурно пахнет или неприятно на вкус. Выражение лица у человека — покривившаяся в сторону верхняя губа и слегка сморщенный нос — наводит на мысль об изначальной попытке, как заметил Дарвин, зажать нос, чтобы не чувствовать омерзительный запах или выплюнуть что-то ядовитое или имеющее отвратительный вкус.

Поднимая брови, человек увеличивает пространство, охватываемое взглядом, и пропускает больше света, попадающего на сетчатку. В результате удастся собрать больше информации о неожиданном событии, чтобы получить максимально точное представление о происходящем и разработать наилучший план действий.

Кровь устремляется к большим скелетным мышцам, в частности, к мышцам ног, помогая быстрее убежать от опасности; человек при этом бледнее, что происходит в результате оттока крови от головы (появляется ощущение, что кровь «стынет в жилах»). В этот момент цепенеет тело, хотя и ненадолго, вероятно, давая время оценить ситуацию и решить, не будет ли лучшим выходом поскорее спрятаться в укромном месте.

Схемы в эмоциональных центрах головного мозга запускают механизм выброса гормонов, приводя тело в состояние общей боевой готовности, заставляя его сгорать от нетерпения и подготавливая к действию, а внимание сосредоточивается на непосредственной угрозе, чтобы быстрее и лучше определить, какое решение следует принять в данной обстановке.

Отметим повышенную активность в мозговом центре, который подавляет негативные чувства, успокаивает переживания, провоцирующие тревожные мысли, и содействует увеличению располагаемой энергии. При этом, однако, не происходит никаких особых изменений в физиологии, за исключением состояния покоя, позволяющего организму быстрее оправиться от биологической активации расстраивающих эмоций.



# МЫ НЕ КОНТРОЛИРУЕМ СОБЫТИЯ -

МЫ КОНТРОЛИРУЕМ ИСТОРИИ,  
КОТОРЫЕ САМИ СЕБЕ  
РАССКАЗЫВАЕМ!





# **ДЖИА ДЖИАНГА: Что я выучил за 100 дней отказов?**

Чаще ставьте себя в те ситуации, в  
которых чувствуете себя  
максимально неуверенно!

[https://www.ted.com/talks/jia\\_jiang\\_what\\_i\\_learned\\_from\\_100\\_days\\_of\\_rejection?language=ru](https://www.ted.com/talks/jia_jiang_what_i_learned_from_100_days_of_rejection?language=ru)



**ЕСЛИ У ТЕБЯ НЕТ ПЛАНА НА ДЕНЬ  
– У ДНЯ ЕСТЬ ПЛАН НА ТЕБЯ**

**Жесткие задачи** – задачи, привязанные к определенному времени.

**Гибкие задачи** – задачи, не привязанные жестко к определенному времени, а зависящие от контекста (условий, обстоятельств).

**Контекст** – это условие или совокупность условий, обстоятельств, наиболее подходящих для совершения определенного дела или решения конкретной задачи.

«Кайрос» – основа контекстного планирования



## место

- Если буду в банке
- Когда зайду на кафедру

## люди

- Если увижу Иванова
- Когда буду с друзьями

## обстоятельства

- Если примут закон
- Когда это правило изменится
- Когда я буду болеть

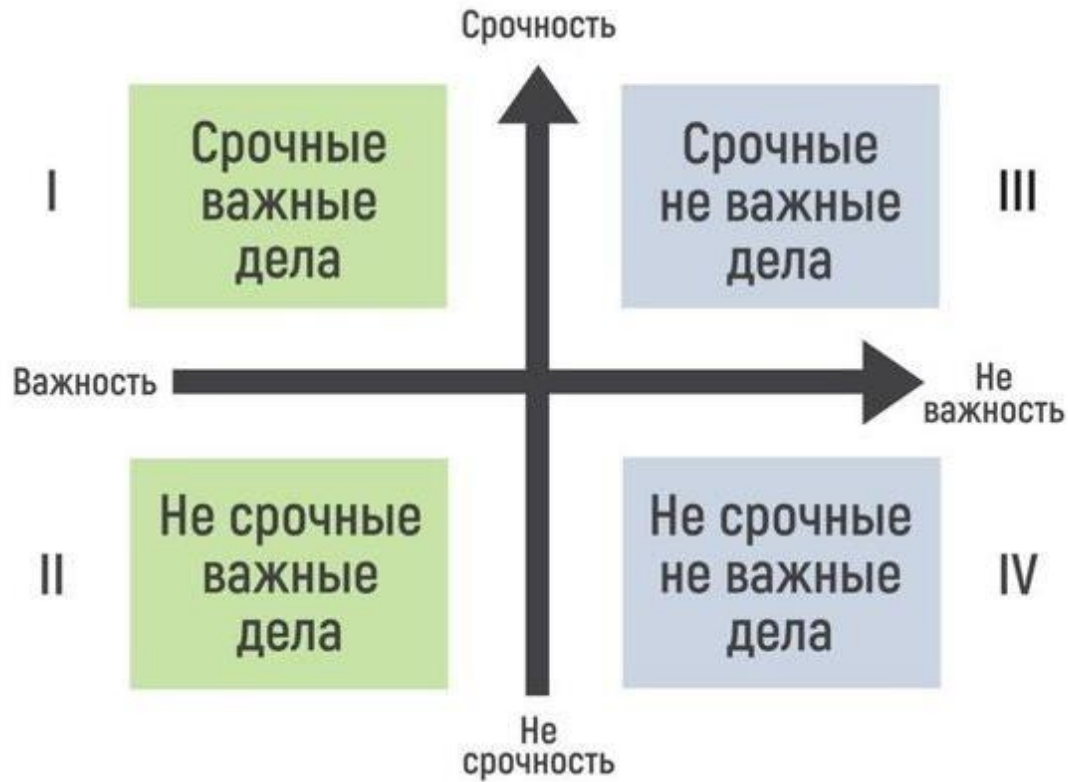
# Жестко-гибкое планирование дня

- Шаг 1.** На сетке времени в ежедневнике или он лайн календаре отмечаем жесткие задачи, для которых известно точное время. Закладываем резерв на непредвиденные обстоятельства.
- Шаг 2.** Составляем список гибких задач, не имеющих жесткого времени исполнения. Для их записи можно использовать чистую половину листа ежедневника. Ставим приоритеты.
- Шаг 3.** «Бюджетлируем» время на крупные и приоритетные гибкие задачи/указываем примерное количество времени, необходимое для ее решения.

Жесткие задачи		Список гибких задач
8.00		Оплатить мобильник
9.00		
10.00		Подготовить вопросы для консультации по курсовой работе (1 ч.)
11.00	Консультация по экономике в академии	Написать параграф для курсовой
12.00		В офисе: разобрать документацию по клиентам и результатам продаж за месяц (1,5 ч.)
13.00		Зайти в спортклуб, продлить абонемент Закинуть пару постов в блог
14.00		
15.00		
16.00	Офис: внести информацию по продажам в базу данных	Позвонить клиенту NN, уточнить время встречи
17.00		Подобрать материалы ко второй главе курсовика (2,5 ч.)
18.00		Позвонить старосте группы, узнать задание к семинару по маркетингу Заехать в автосервис, узнать, когда будет готова машина
19.00	Тренировка в секции бокса	
20.00		
21.00		

Рис. 3.7. План жестко-гибких задач на день

Правило бюджетирования: планируем **60 %** рабочего времени (жесткие задачи + приоритетные), **40 %** - свободный резерв на непредвиденные изменения ситуации.

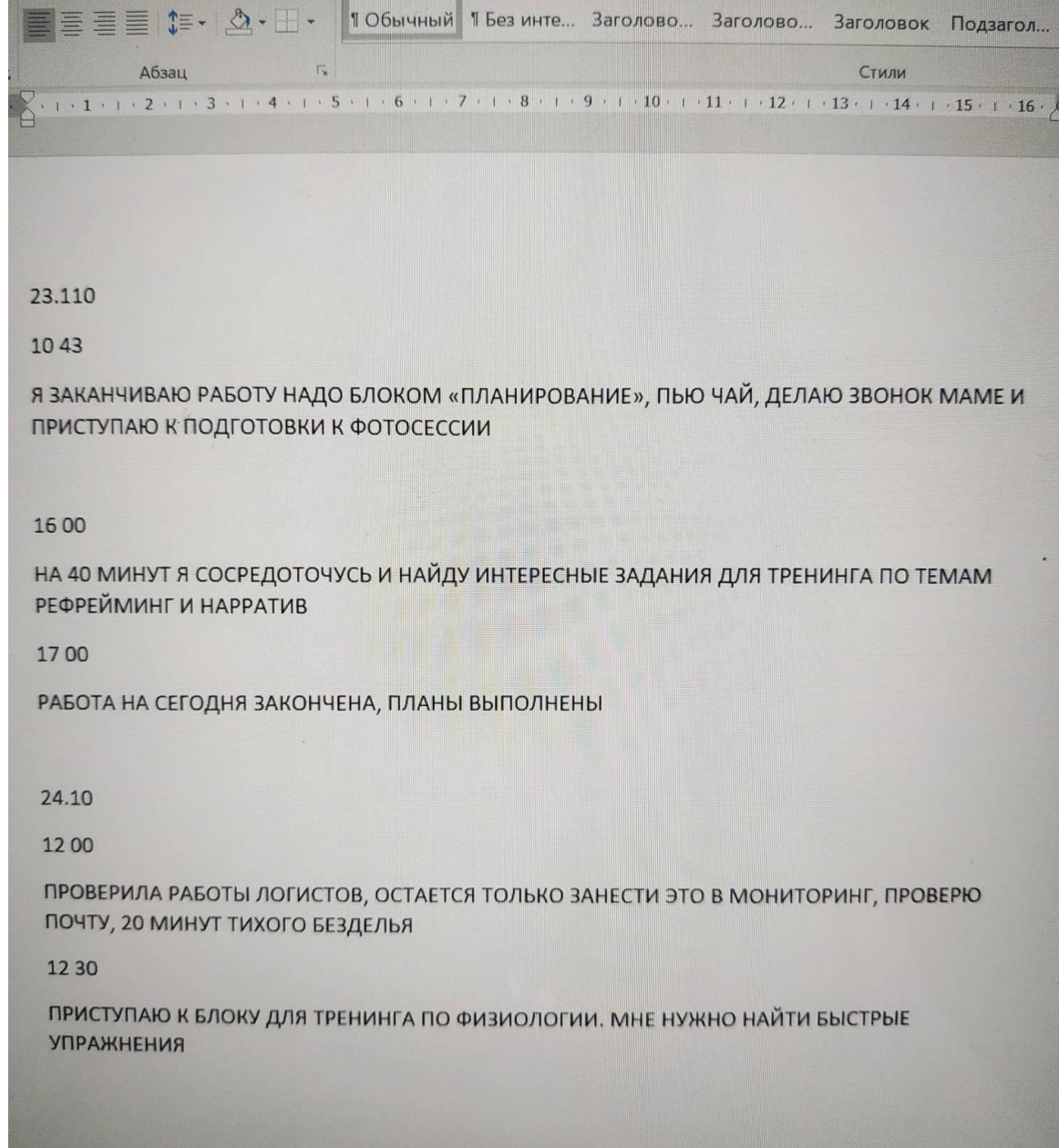


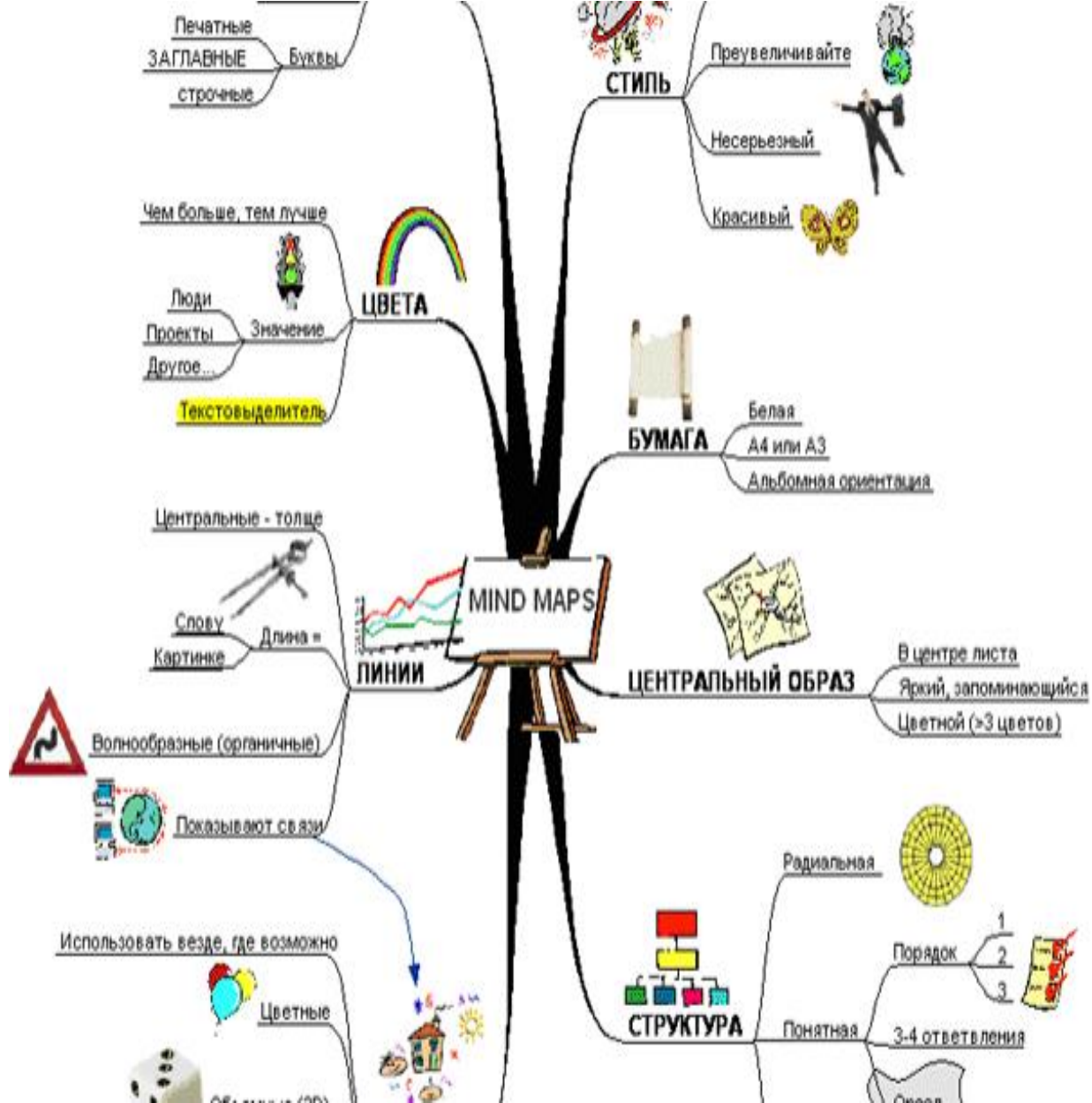
## МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА

Железный Дровосек, 34 Президент США



**КАК ЛЕГКО  
ПЕРЕСТРАИВАТЬСЯ  
МЕЖДУ ЗАДАЧАМИ?**





КАК РАБОТАТЬ С  
БОЛЬШИМИ ОБЪЕМАМИ  
ИНФОРМАЦИИ?





# МУЛЬТИЗАДАЧНОСТЬ: ПОТЕРЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ, СОСТОЯНИЕ ТУМАНА В ГОЛОВЕ





## ТЕХНИКА ПОМОДОРО

$25+5+25+5+25+5+25+30$



1. МИССИЯ
2. ГЛУБИНА
3. КРАСОТА