

ПРОДУКТИВНОСТЬ



2024

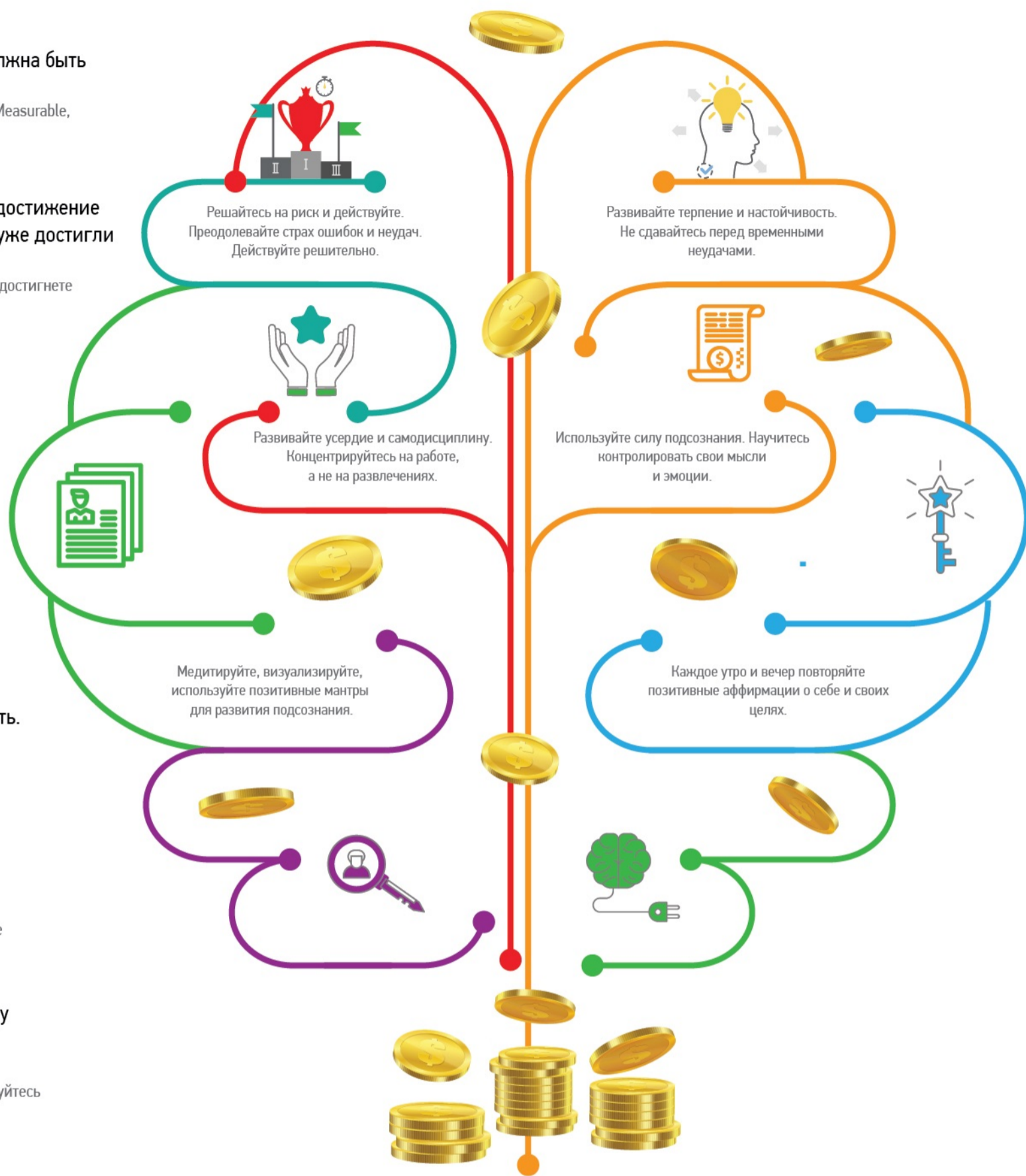


ДУМАЙ И БОГАТЕЙ ИСКУССТВО МЫСЛИТЬ МАСШТАБНО ПРИНЦИП 80/20 САМООЦЕНКА
ЧТО НАС МОТИВИРУЕТ ФИНАНСОВАЯ НЕЗАВИСИМОСТЬ КЛУБ «5 ЧАСОВ УТРА» IT В БИЗНЕСЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ УПРОЩАЕМ ЖИЗНЬ ИННОВАЦИИ В ЖИЗНИ ЭФФЕКТИВНАЯ РАБОТА

ДУМАЙ И БОГАТЕЙ



- 1** Четко определите свою главную цель и сосредоточьтесь на ней. Ваша цель должна быть конкретной и измеримой.
Определите цель, используя метод SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound).
- 2** Развивайте уверенность в себе и веру в достижение цели. Представляйте себя, как будто вы уже достигли успеха.
Каждое утро визуализируйте себя в будущем, когда достигнете цели. Представляйте себя уверенно.
- 3** Составьте конкретный план действий для достижения цели и следуйте ему.
Разбейте большую цель на маленькие задачи.
- 4** Окружите себя единомышленниками. Общайтесь с людьми, которые верят в вас и ваши цели.
- 5** Развивайте лидерские качества - инициативу, ответственность, уверенность. Будьте хозяином своей жизни.
Берите на себя ответственность за свои решения. Не ищите оправданий. Тренируйте уверенность.
- 6** Используйте силу воображения. Представляйте свою цель как уже свершившийся факт.
Каждый вечер визуализируйте успех. Представляйте чувства и ощущения от достижения цели.
- 7** Читайте специализированную литературу в своей сфере. Посещайте тренинги и семинары.
Развивайте усердие и самодисциплину. Концентрируйтесь на работе, а не на развлечениях.



01 ЯНВАРЬ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

ИСКУССТВО МЫСЛИТЬ МАСШТАБНО



Мы можем достичь большего, чем мы думаем. Наш потенциал неограничен, и мы можем добиться успеха в любой области жизни.

Устанавливать большие цели и стремиться к их достижению. Большие цели мотивируют нас и помогают нам расти и развиваться. Мы можем влиять на свою жизнь и достичь большего, если мы будем думать большими мыслями и действовать соответствующим образом.

Даже если мы не знаем, как достичь своих целей, мы должны начать действовать и искать решения. Использовать интеллект и опыт, чтобы привлечь успех и благополучие в нашу жизнь. Если мы верим в это и действуем соответствующим образом.

Быть позитивными и оптимистичными. Наше отношение к жизни может сильно повлиять на наш успех и счастье. Учитесь и делайте выводы из своих ошибок и используйте их как возможность для роста и улучшения.

Быть настойчивыми и не сдаваться при первой же неудаче. Успех требует времени, усилий и настойчивости. Мы должны быть готовы к переменам и адаптироваться к новым условиям. Жизнь постоянно меняется, и мы должны быть готовы к этому.

Главная рекомендация книги «Искусство думать масштабно» Дэвида Шварца — это развивать свою способность **мыслить широко и дальновидно, учитывая большие цели и возможности, а не ограничиваться мелочами и моментальными проблемами**. Это поможет принимать более осознанные и стратегические решения, достигать больших результатов и создавать значительные изменения в своей жизни и окружающем мире.

02 ФЕВРАЛЬ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	1	2	3

ПРИНЦИП 80/20



Принцип Паретто, или принцип 80/20, утверждает, что примерно 80% результатов происходит от 20% усилий.

1. Фокусировка на ключевых задачах: Основная идея заключается в том, чтобы определить 20% задач, которые приведут к 80% результатам, и сосредоточиться на их выполнении.
2. Устранение неважных задач: Важно избавиться от лишних, мелких дел, которые не приносят значительных результатов.
3. Приоритизация времени и ресурсов: Сосредоточьтесь усилия на наиболее важных и эффективных действиях, чтобы достичь максимальных результатов.
4. Анализ эффективности: Важно постоянно оценивать свои действия и ресурсы, чтобы понять, где можно улучшить эффективность и достичь больших результатов.

Применение принципа Паретто поможет сосредоточиться на ключевых задачах, увеличить продуктивность и достичь больших результатов в различных областях жизни.



03 МАРТ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
26	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

САМООЦЕНКА



ПРАКТИКА ЛЮБВИ К СЕБЕ

Рекомендуется начать **сознательно относиться к себе** с пониманием и состраданием, **вместо самокритики и сравнения с другими**. Также предлагается практиковать самопрощение и осознанность, чтобы **принять свои чувства и мысли без осуждения**.



ПРАКТИКА САМОПОЗНАНИЕ

Натанаил Бранден (автор книги «Самооценка: шесть столпов фундаментального счастья») рекомендует практиковать осознанность, **ведение дневника для отслеживания своих мыслей и чувств**, а также обращаться к терапевту или «наставнику» для более глубокого понимания себя.



ПРАКТИКА САМОПРИНЯТИЯ И САМОУТВЕРЖДЕНИЯ

Самопринятие: призывает **принять ответственность за свою жизнь и свои решения**, а также учиться из своих ошибок, вместо того чтобы винить себя или других.

Самоутверждение: рекомендуется практиковать ассертивность*, **выражая свои потребности и убеждения ясно и уверенно**, но без агрессии или подавленности.



ПРАКТИКА САМОРАЗВИТИЯ

Постоянно учиться, развиваться и стремиться к самосовершенствованию, будучи открытым для новых знаний и опыта. Саморазвитие — развиваться и расти как личность, стремиться к самосовершенствованию и достижению своих целей.



ПРАКТИКА САМОУВАЖЕНИЯ

Ценить себя и свои достижения, практиковать самопризнание и гордиться своими усилиями, даже если они не привели к желаемым результатам.



ПОЛЕЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Упражнение «Daily Self-Esteem Inventory»: Каждый день в конце дня сядьте и задайте себе несколько вопросов, чтобы оценить свою самооценку. Например, спросите себя, что вы сделали сегодня, чтобы укрепить свою самооценку, какие препятствия вы преодолели, и какие решения вы приняли, чтобы улучшить свою жизнь. Это упражнение поможет вам осознать свои достижения и увидеть, как они влияют на вашу самооценку.
- Рекомендация «Accepting Yourself Unconditionally»: Практикуйте принятие себя безусловно. Это означает, что вы должны принять себя таким, какой вы есть, независимо от ваших недостатков или ошибок. Позвольте себе быть человеком с правом на ошибки и несовершенства. Это поможет вам развить более здоровое отношение к себе и укрепит вашу самооценку.

*Ассертивность — по мнению американского психотерапевта Мануэля Смита — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. В обычной жизни модель поведения большинства людей тяготеет к одной из двух крайностей: пассивности либо агрессии.

04 АПРЕЛЬ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

ЧТО НАС МОТИВИРУЕТ



ТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ МОТИВАЦИИ

Основанные на внешних стимулах, таких как деньги или награды, не всегда эффективны в долгосрочной перспективе. Вместо этого, внутренняя мотивация, основанная на собственной внутренней убежденности и удовлетворении от самого процесса, может привести к лучшим результатам и повышенной продуктивности.

ПРИНЦИПЫ «ЧАСА ВНЕ ВРЕМЕНИ»

Идея, что люди могут быть настолько захвачены своей работой, что они теряют чувство времени и полностью поглощены процессом. Когда люди пребывают в этом состоянии, их работа становится более привлекательной и удовлетворяет внутренние потребности.

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Удовлетворение трех базовых потребностей - автономии, компетентности и связи с другими людьми - способствует внутренней мотивации и благополучию. Когда эти потребности удовлетворены, люди выступают лучше и более продуктивны.

ПРИНЦИП ФУНКЦИИ ПОВЫШЕНИЯ

Стремление людей к преодолению сложностей, росту своих навыков и достижению высоких результатов. Для того чтобы достичь успеха и ощутить удовлетворение от своей работы, мы должны найти задачи, которые находятся в "зоне роста", где мы сталкиваемся с определенными вызовами, но также обладаем достаточной компетентностью для их преодоления.

АВТОНОМИЯ

Один из ключевых факторов мотивации. Когда люди имеют свободу выбора, они чувствуют себя более ответственными за свои действия и более мотивированными достичь успеха.

МАСТЕРСТВО

Ещё один важный элемент мотивации. Люди стремятся к развитию своих навыков и достижению передовых результатов в своей области. Стремление к совершенству и развитию мастерства ведет к более глубокому и долгосрочному удовлетворению.

ЧУВСТВО ЦЕЛИ И СМЫСЛА

Основополагающая составляющая мотивации. Когда люди видят цель и понимают, как их работа вносит вклад в общую картину, они становятся более мотивированными и продуктивными.

ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ

Является более мощной и продуктивной, чем внешняя. Мотивация, основанная на собственном интересе, удовлетворении, автономии и возможности роста, приводит к лучшим результатам, креативности и позитивному влиянию на нашу жизнь и работу.

05 МАЙ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

ФИНАНСОВАЯ НЕЗАВИСИМОСТЬ

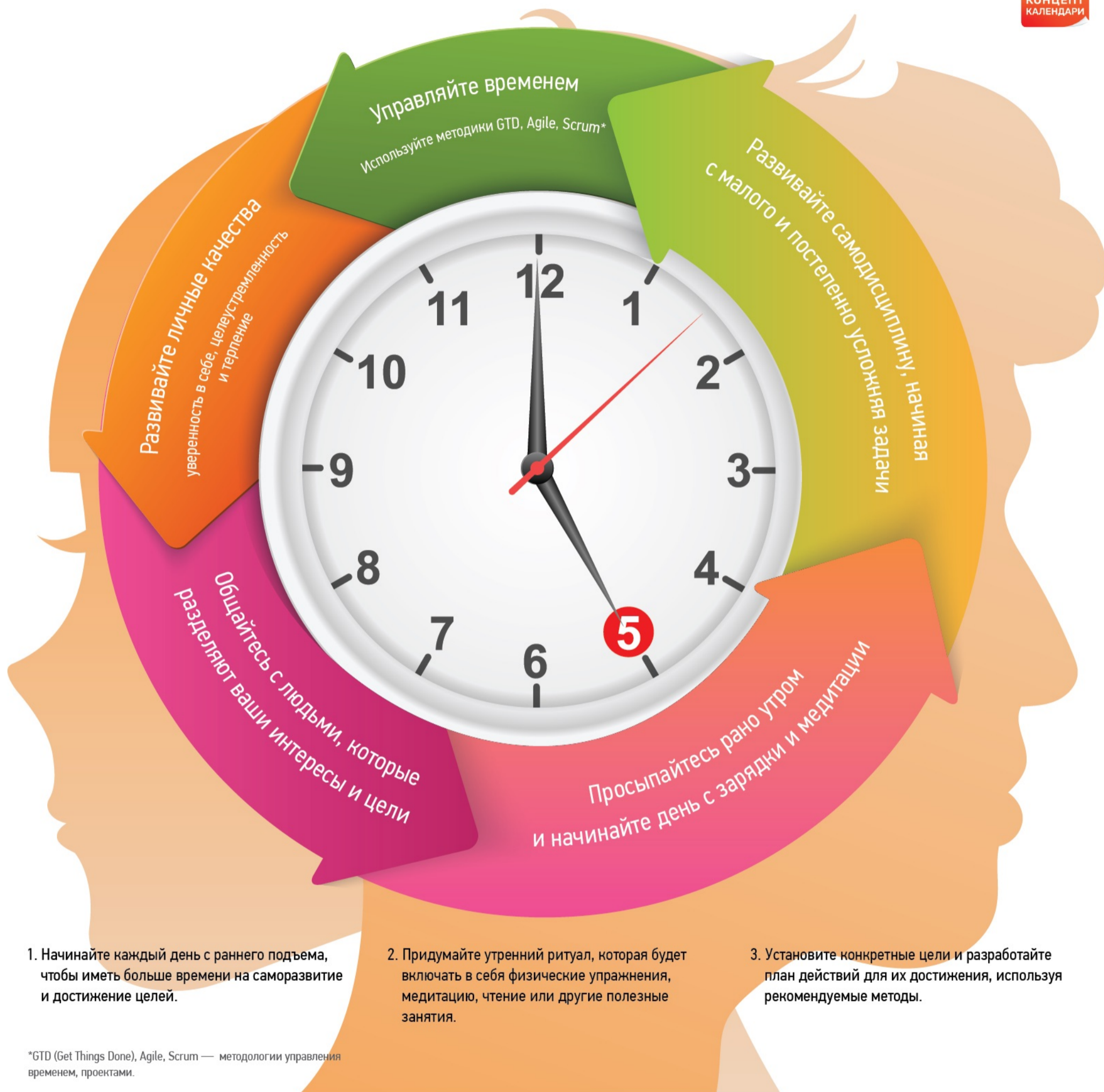


06 ИЮНЬ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

КЛУБ «5 ЧАСОВ УТРА»



1. Начиная каждый день с раннего подъема, чтобы иметь больше времени на саморазвитие и достижение целей.

2. Придумайте утренний ритуал, которая будет включать в себя физические упражнения, медитацию, чтение или другие полезные занятия.

3. Установите конкретные цели и разработайте план действий для их достижения, используя рекомендуемые методы.

*GTD (Get Things Done), Agile, Scrum — методологии управления временем, проектами.

07 ИЮЛЬ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

IT В БИЗНЕСЕ

Методика управления проектами AGILE для трансформаций в бизнесе



1 ОЦЕНИТЕ, ОПРЕДЕЛИТЕ, РАССТАВЬТЕ ПРИОРИТЕТЫ

Ориентируйтесь на критически важные потребности клиентов.

2 ОБЛАСТИ, ТРЕБУЮЩИЕ УЛУЧШЕНИЙ

Отдавайте приоритет инициативам, основанным на необходимых ресурсах, готовности и взаимосвязанности.

- 1 Сроки
- 2 Качество
- 3 Стоимость

3 ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ

Выбирайте статистически подтвержденные данные эксперимента с выраженным эффектом, опираясь на результаты тестов.

4 ПРАЗДНОВАНИЕ!

Вознаграждайте за тяжелую и кропотливую работу, задавая настрой для следующих достижений.

ПЛАНИРУЙТЕ

Визуализируйте и осознайте процесс. Найдите корень проблем.

ДЕЛАЙТЕ

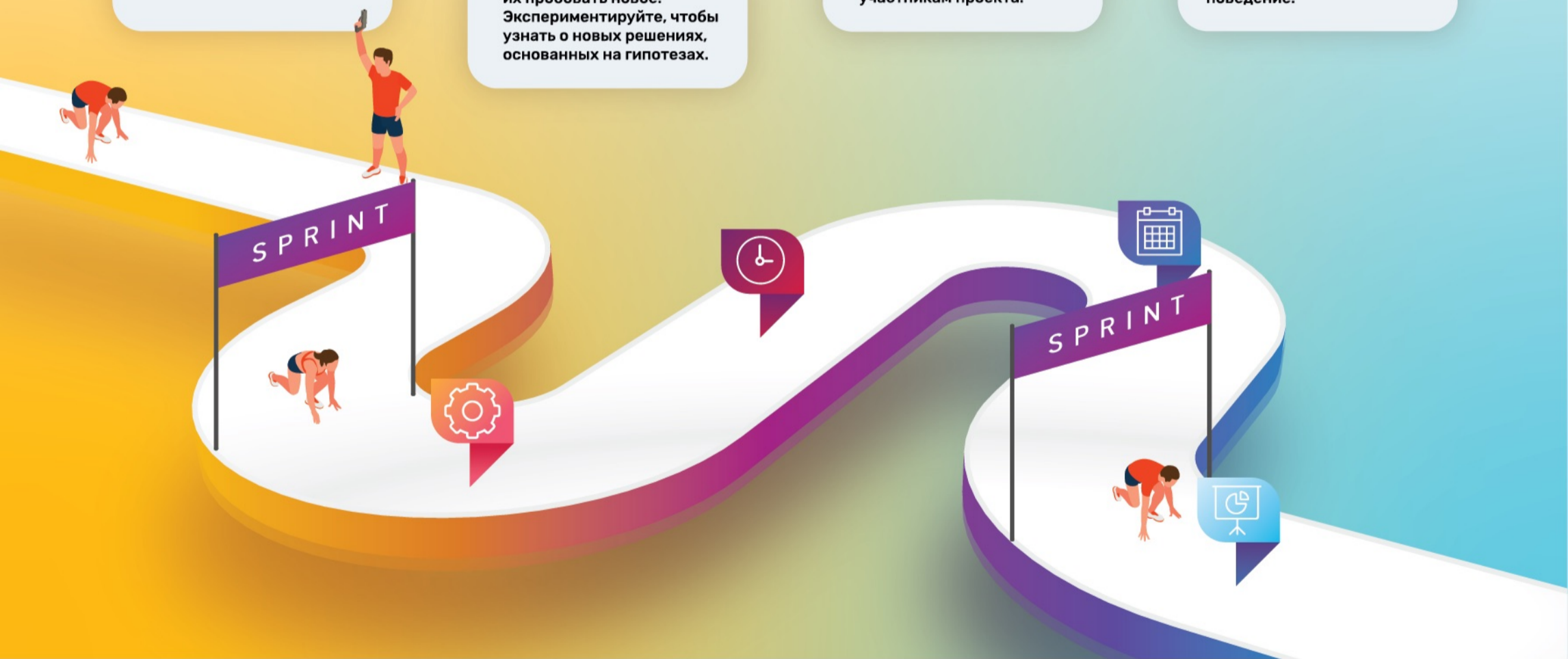
Предоставляйте людям возможности и мотивируйте их пробовать новое. Экспериментируйте, чтобы узнать о новых решениях, основанных на гипотезах.

ПРОВЕРЯЙТЕ

Оцените и проверьте результаты. Предоставьте обратную связь участникам проекта.

ДЕЙСТВУЙТЕ

Скорректируйте первоначальную гипотезу и закрепите новое поведение.



08 АВГУСТ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

УРОВНИ РАЗВИТИЯ



СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ

- Найдите и проявляйте свой индивидуальный стиль общения
- Избегайте противоречивых вербальных и невербальных сигналов
- Не пренебрегайте словами вежливости
- Выстраивайте доверие, выполняйте обещания
- Не избегайте сложных ситуаций, учитесь работать с ними

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ОКРУЖАЮЩИМИ

Лидерство и оказание влияния
Эффективная коммуникация
Умение улаживать конфликты
Создание связей
Сотрудничество и взаимопомощь
Командная работа

СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ

- Распознавайте эмоциональные состояния собеседников и эффективно реагируйте
- Понимайте и уважайте чувства других людей
- Проявляйте заботу в действии
- Помогайте другим понять причины ваших действий
- Давайте прозрачную обратную связь

ПОНИМАНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ

Понимание чувств и точек зрения
Содействие развитию других
Ориентация на помощь и поддержку
Понимание истинных причин и смысла услышанного
Политическая осведомленность в группе

- Следите за проявлениями эмоций и невербальными сигналами окружающих
- Выбирайте правильные моменты для коммуникации
- Планируйте совместные мероприятия и участвуйте в них
- Практикуйте открытое слушание, без интерпретаций
- Старайтесь присутствовать в настоящем моменте

- Изучайте эмоциональный интеллект по фильмам и книгам
- Учитесь понимать других людей, ставя себя на их место
- Просите окружающих об оценке по системе 360 градусов
- Наблюдайте за отдельными людьми и их проявлениями
- Учитесь считывать эмоции и настроения у целых групп людей

УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ

Самоконтроль
Надежность и добросовестность
Сознательность и ответственность
Адаптивность и гибкость
Инициативность
Целеустремленность

- Фиксируйте логические и эмоциональные аргументы при принятии решений
- Учитесь успокаивать себя через дыхательные техники
- Найдите ролевую модель и попросите о менторстве
- Улыбайтесь, чтобы прийти в хорошее настроение
- Заменяйте негативный внутренний диалог позитивным

- Визуализируйте успешное управление своими эмоциями
- Регулярно тренируйтесь и следите за качеством сна
- Проверяйте, синхронизированы ли ваши эмоции и язык тела
- Принимайте изменения и будьте к ним готовы
- Старайтесь учиться новому при каждой коммуникации

ПОНИМАНИЕ СЕБЯ

Понимание своих эмоциональных состояний
Понимание влияния окружающих на окружающих
Понимание личного влияния на окружающих
Точная самооценка
Уверенность в себе

- Принимайте свои эмоции без осуждения
- Погружайтесь в неприятные эмоции и работайте с ними
- Изучайте свои физические реакции, связанные с эмоциями
- Изучайте, как физическое состояние влияет на настроение
- Обращайте внимание, какие эмоции вызывают разные люди

- Фиксируйте свои эмоции в дневнике
- Ищите причины своих реакций
- Ищите обратную связь от окружающих
- Регулярно сверяйтесь со своими ценностями
- Замечайте симптомы стресса и перезаряжайтесь



09 СЕНТЯБРЬ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

ЖИВИ ЛЕГКО: УПРОЩАЕМ ЖИЗНЬ



УПРОСТИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ:

Избавьтесь от всего лишнего и сосредоточьтесь на том, что действительно важно для вас.

СЛУШАЙТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ:

Прислушивайтесь к своим желаниям и интуиции, чтобы принимать правильные решения.

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ МОМЕНТОМ:

Цените каждый день и наслаждайтесь маленькими радостями жизни.

РАЗВИВАЙТЕ СВОЙ УМ:

Читайте книги, слушайте музыку, путешествуйте - все это помогает развивать ум и расширять кругозор.

УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ СЕБЕ:

Найдите время для занятий, которые приносят вам радость и удовольствие.

БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ:

Научитесь благодарить за все, что у вас есть, и вы увидите, как ваша жизнь начнет меняться к лучшему.

10 ОКТЯБРЬ

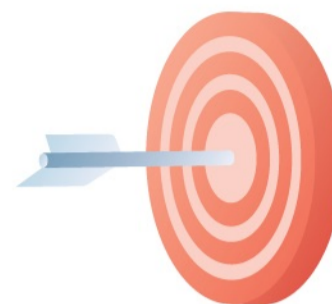


ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

ИННОВАЦИИ В ЖИЗНИ



Не бойтесь экспериментировать.
Творчество часто связано с риском, поэтому не бойтесь пробовать новые идеи и подходы. Возможно, именно нестандартные решения приведут вас к успеху.



Используйте триггеры для запуска творческого процесса.
Триггеры могут быть разными, например, запахи, звуки, образы и т.д. Выберите те, которые наиболее эффективны для вас, и используйте их, чтобы стимулировать свое воображение.



Учитесь у других.
Изучайте работы других людей, чтобы найти новые идеи и вдохновение. Вы можете обнаружить, что некоторые из их идей могут быть полезными для вас.

Не забывайте о практике.
Чем больше вы практикуете генерацию идей, тем лучше у вас будет получаться. Попробуйте разные методы и техники, чтобы найти то, что работает для вас наилучшим образом.

11 НОЯБРЬ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7 НАВЫКОВ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ



06. ДИСЦИПЛИНИРОВАННОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО



ПРОСЧИТАЙТЕ ВЫГОДЫ И УБЫТКИ перед началом сотрудничества.



ПОЩАДЬТЕ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ сотрудничества за результаты.



МОТИВИРУЙТЕ СОТРУДНИКОВ объединяющими целями, обозначив их критерии.

07. ЦЕННОСТЬ РАБОТЫ



Поймите, кому нужна ваша работа.



Измеряйте эффективность достижениями, а не занятостью.



Поразмышляйте на тему: как можно сделать по-другому?

01. ФОКУС НА ОДНОМ НАПРАВЛЕНИИ



01. ИСКЛЮЧИТЕ САМЫЕ НЕПРОДУКТИВНЫЕ ЧАСТИ.

02. ОПРЕДЕЛИТЕ, НА ЧЕМ НУЖНО СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ.

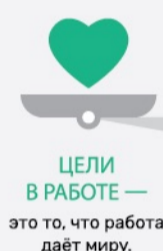
03. ОБСУДИТЕ ПРИОРИТЕТЫ С РУКОВОДСТВОМ.

05. ПОДДЕРЖКА ИДЕЙ

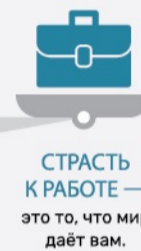


02. СТРАСТЬ – НЕ КЛЮЧ К УСПЕХУ

НАЙДИТЕ ИДЕАЛЬНЫЙ БАЛАНС



ЦЕЛИ В РАБОТЕ — это то, что работа даёт миру.



СТРАСТЬ К РАБОТЕ — это то, что мир даёт вам.



РАСШИРЬТЕ КРУГ СТРАСТИ ЗА ПРЕДЕЛАМИ РАБОТЫ.

04. КАЧЕСТВО СОВЕЩАНИЙ

ГОВОРИТЕ ЧЕСТНО, ЧТО СЧИТАЕТЕ НУЖНЫМ, а не то, что хочет услышать руководство.

ДОПУСКАЙТЕ СПОРЫ И ДЕБАТЫ в них рождается истина.



ПРИ ЗАВЕРШЕНИИ СОВЕЩАНИЯ ПРИНИМАЙТЕ РЕШЕНИЯ



03. НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ



СОВЕРШЕНСТВУЙТЕСЬ ВСЕГДА, даже когда вы на вершине.



УДЕЛЯЙТЕ ВНИМАНИЕ КАЧЕСТВУ ТРЕНИРОВОК, а не количеству часов.



ТЕСТИРУЙТЕ НОВЫЕ ПОДХОДЫ прямо во время работы.

По книге: Мастер своего дела. 7 практик высокой продуктивности. Х. Мортен.

12 ДЕКАБРЬ



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5