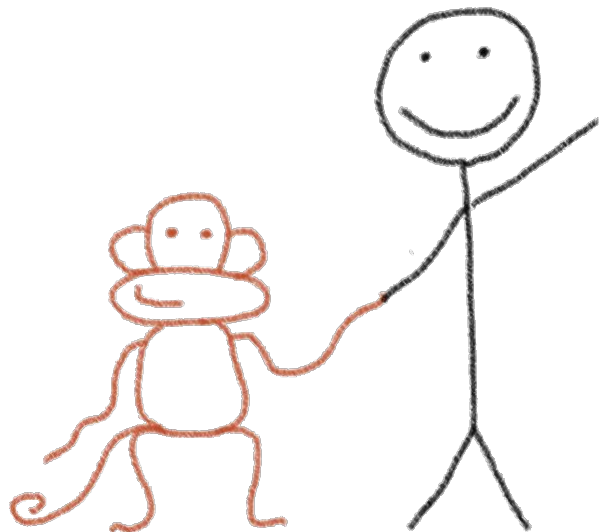


# Профилактика профессионального выгорания

или проклятие трех тараканов



Максим Дорофеев  
Корпоративный прокрастинатолог  
[mnogosdelal.ru](http://mnogosdelal.ru)

Как я к этому пришел?

Как я к этому пришел?



Как я к этому пришел?

Надо сделать



"обычный"  
человек



# Как я к этому пришел?

Надо сделать



# Как я к этому пришел?

Надо сделать



Сделано



# Как я к этому пришел?

Надо сделать



Сделано



# Как я к этому пришел?

Надо сделать



Сделано





ка



к

---



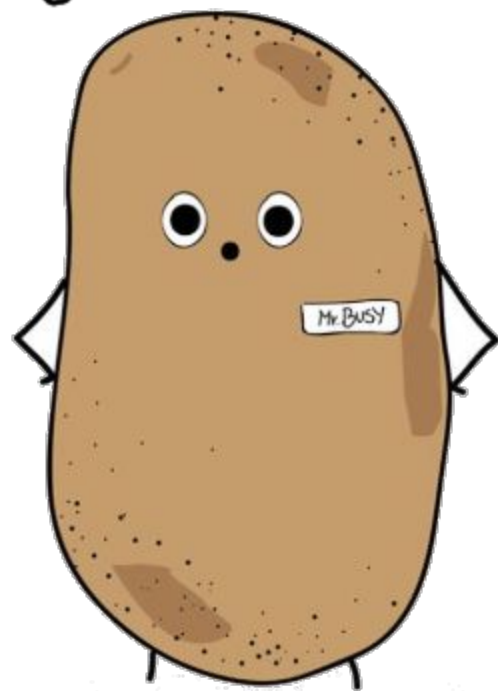
как я умудряюсь **нихуя** не

сделать

и при этом устать

📷 Truth.Potato

То, что ты очень занят  
еще не означает, что ты чего-то  
достигаешь



Вероятностная природа мира

# Вероятностная природа мира

В нашем мире не все, везде и всегда,  
а кое-что, иногда и местами



Вероятностная природа мира

Не существует гарантированных способов

преуспеть,

# Вероятностная природа мира

Не существует гарантированных способов

преуспеть,

гарантированные способы есть только

облажаться

Это не срочно  
значит - потом

Это не срочно  
значит - потом

Сейчас только  
с мелочью разберусь

А Варуз там  
что-то срочное?...

Это не срочно  
значит - потом

Сейчас только  
с мелочью разберусь

# Три таракана



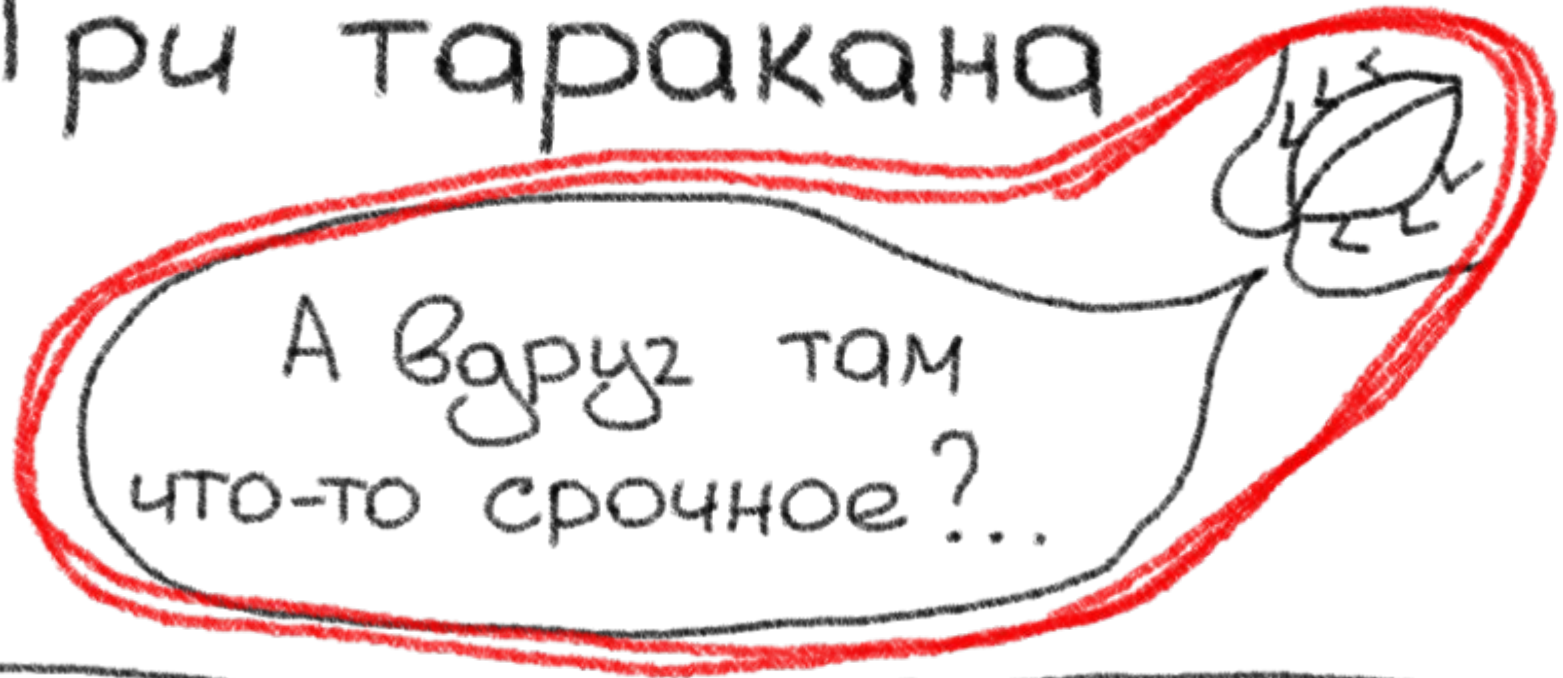
А вдруг там  
что-то срочное?...

Это не срочно  
значит - потом

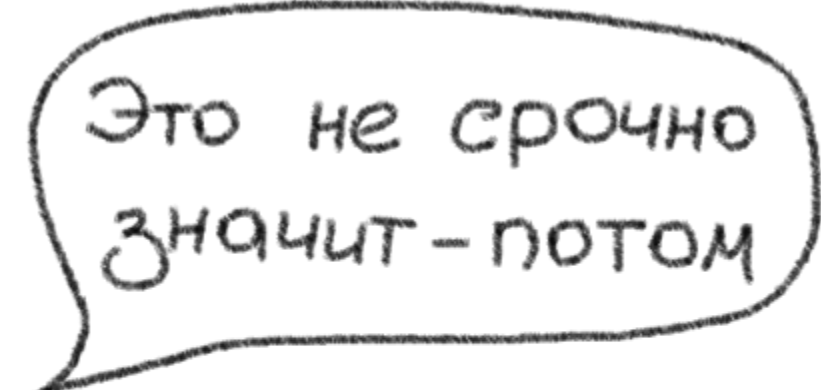
Сейчас только  
с мелочью разберусь



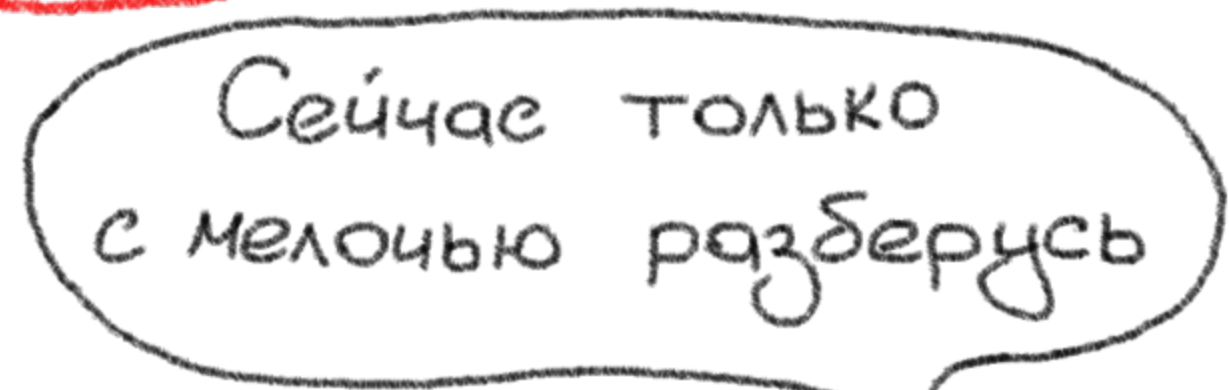
# Три таракана



А вдруг там  
что-то срочное?...



Это не срочно  
значит - потом



Сейчас только  
с мелочью разберусь



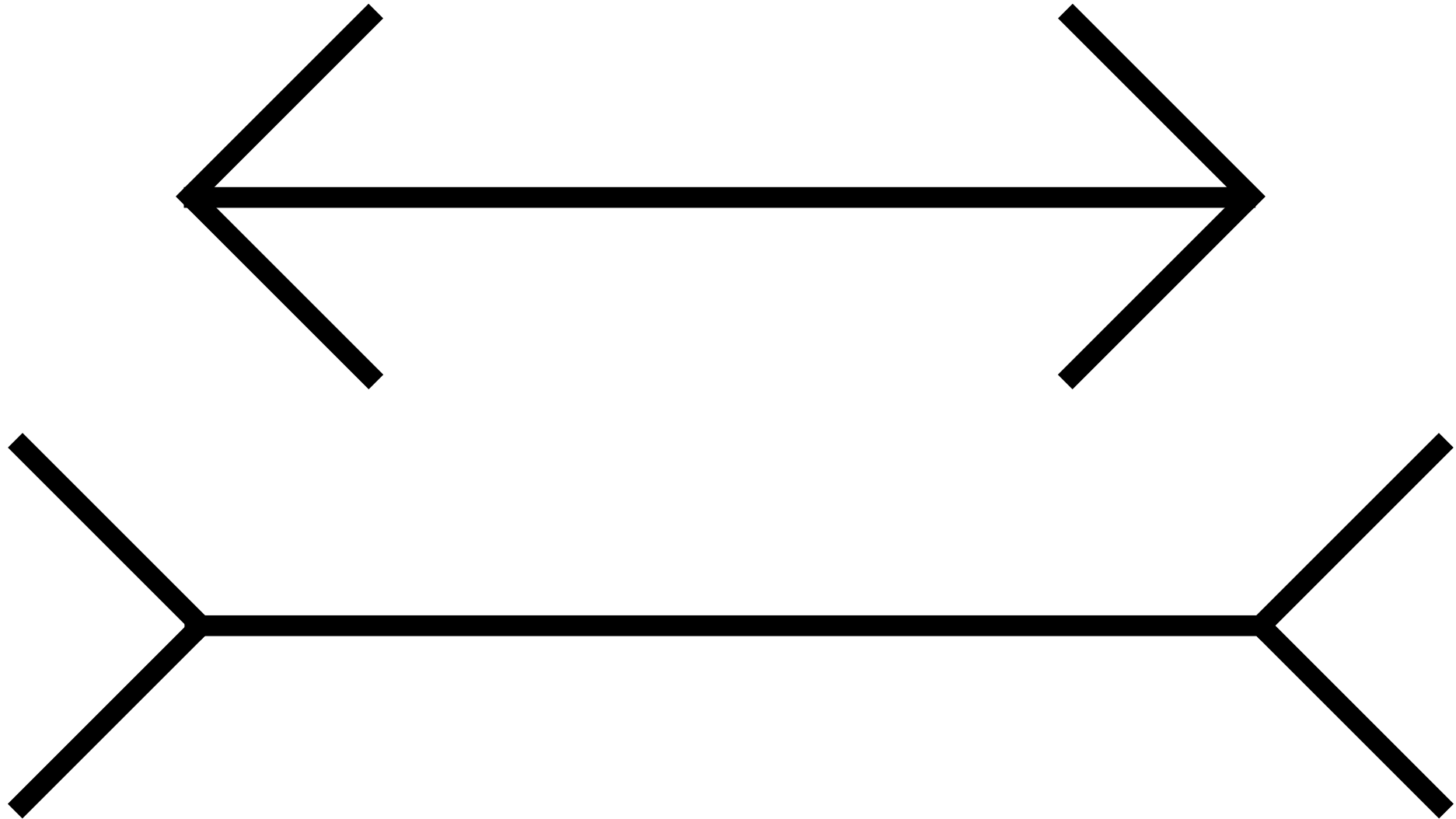
Мы не видим

вещи такими,

какими они являются

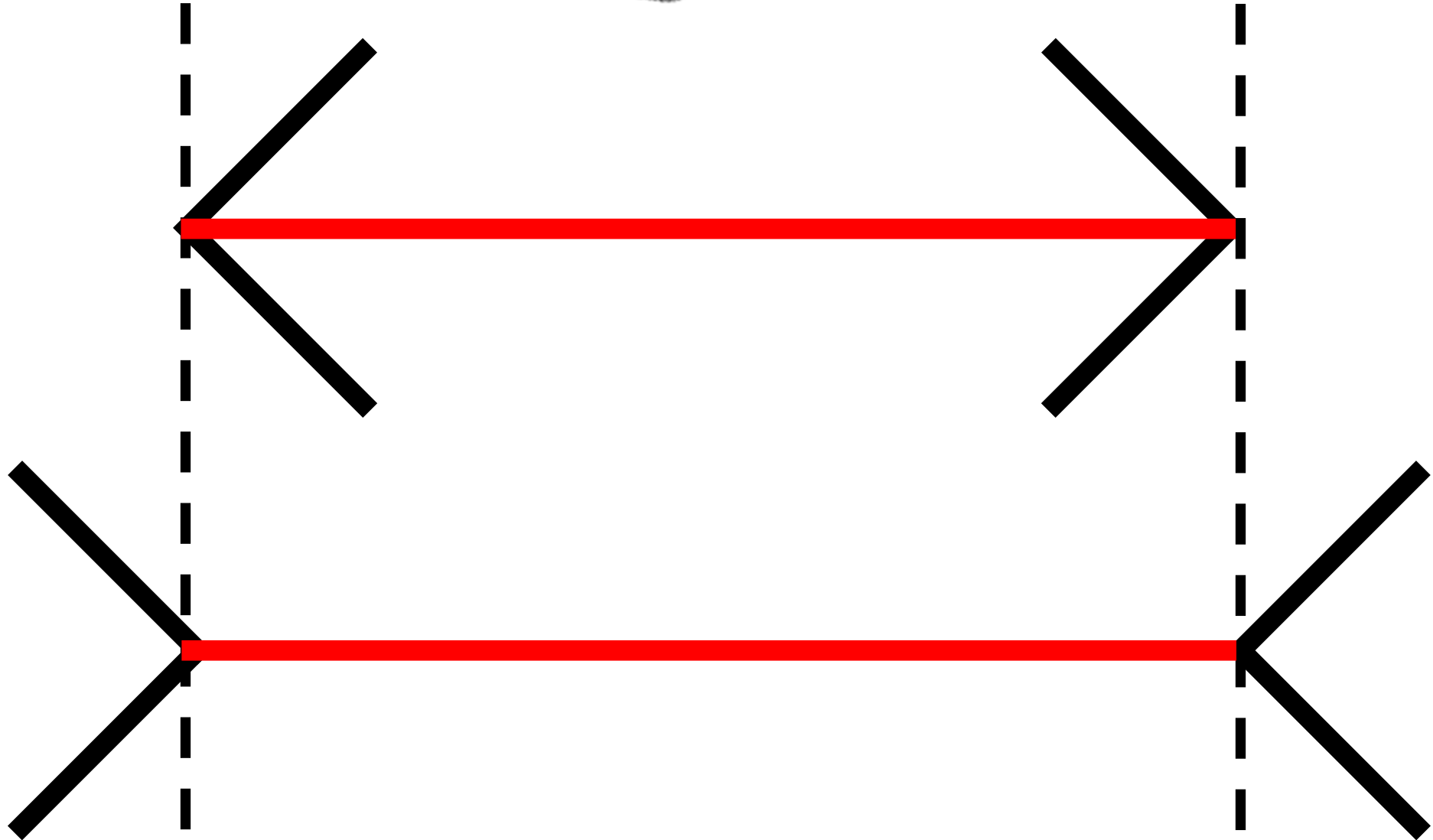


# Muller-Lyer Illusion

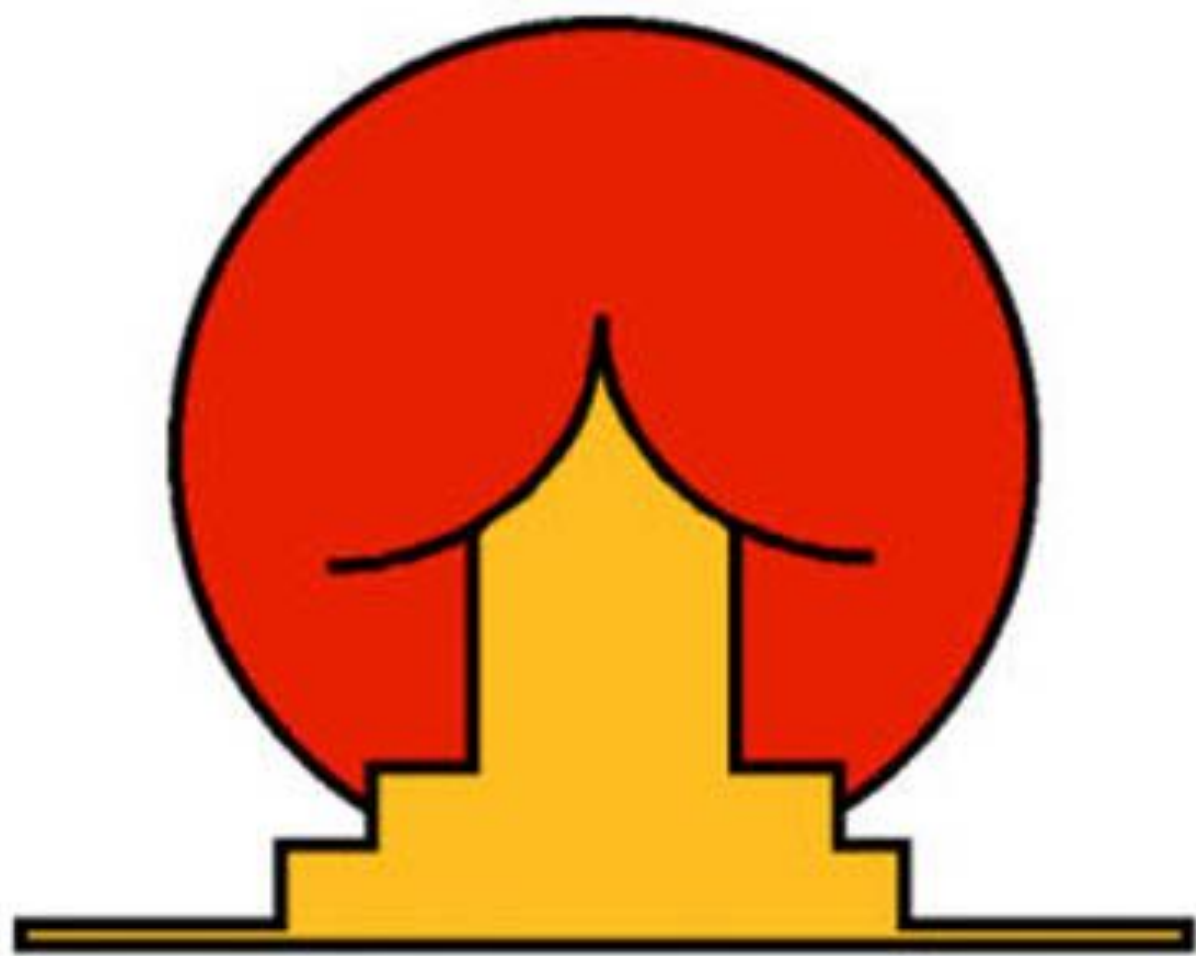


Muller-Lyer

Illusion

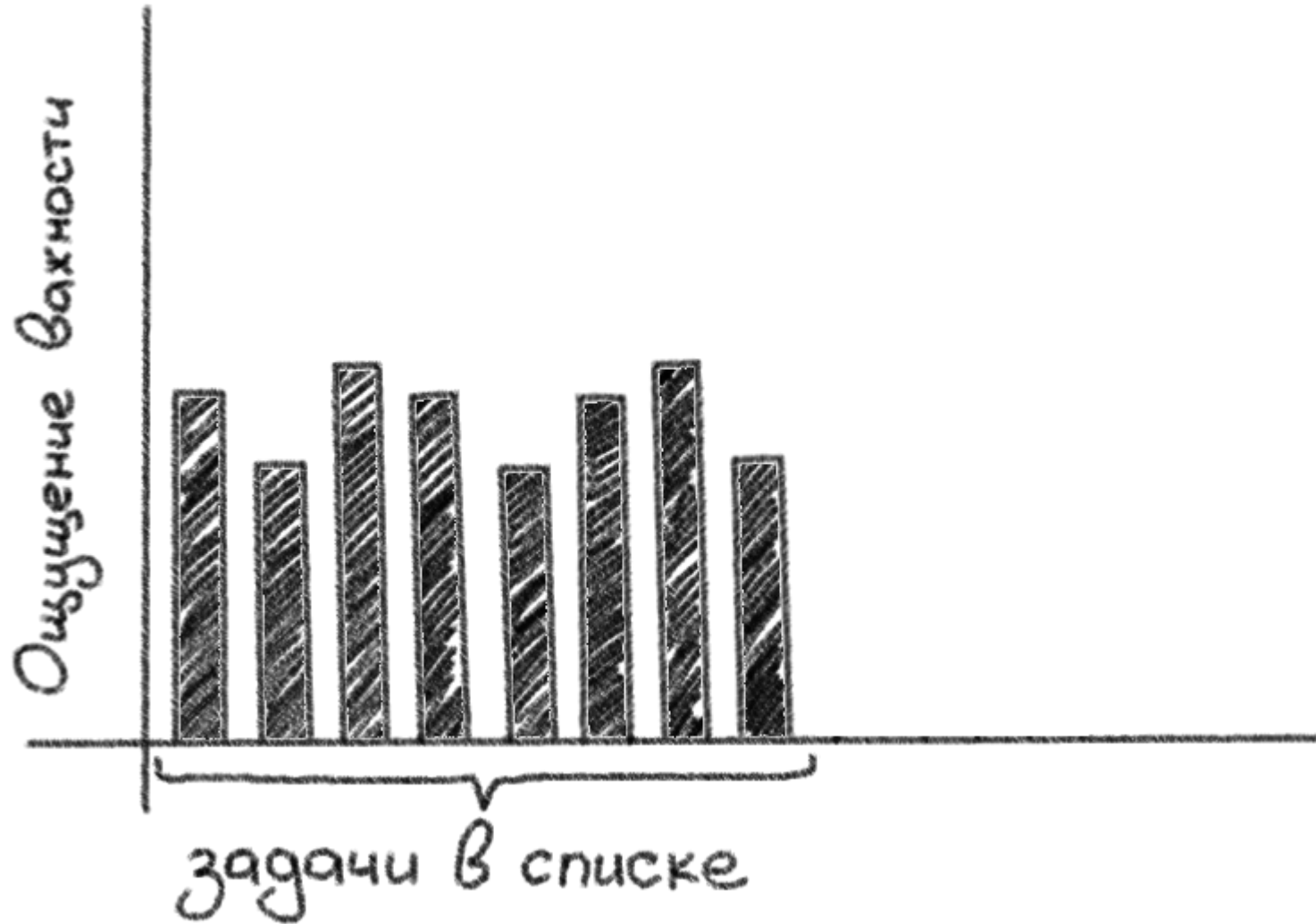




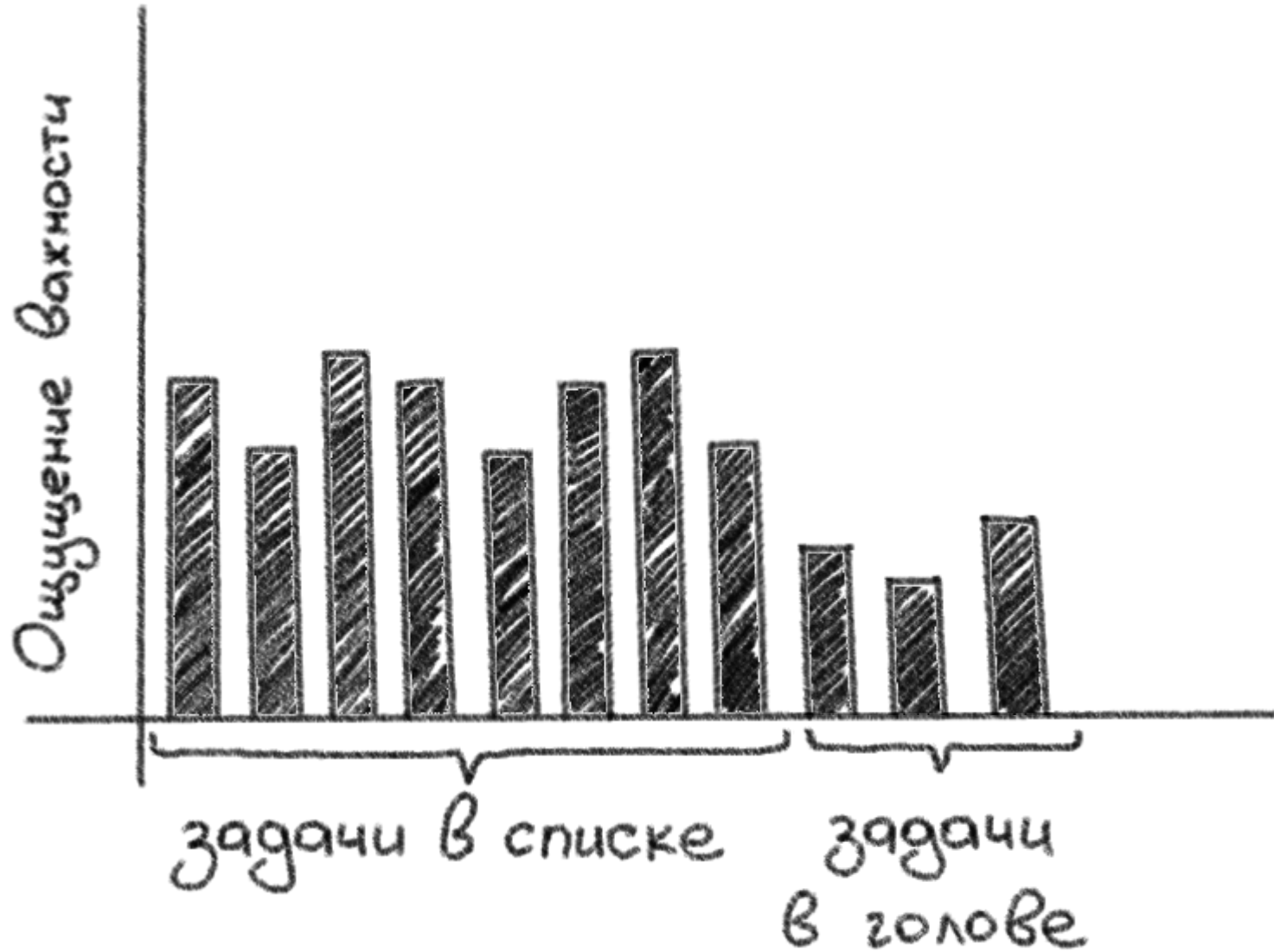


О прилетающих задачах

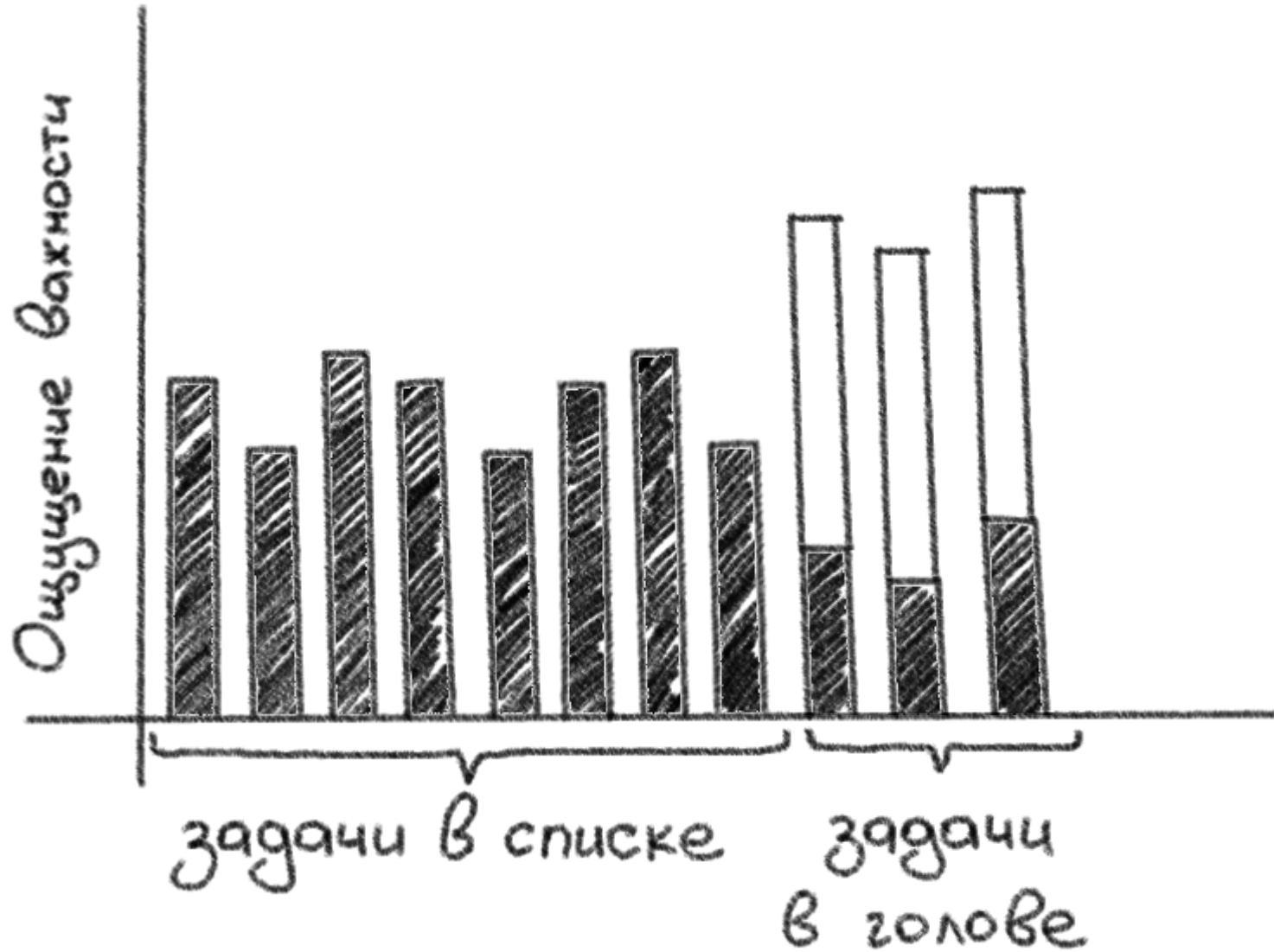
# О прилетающих задачах



# О прилетающих задачах

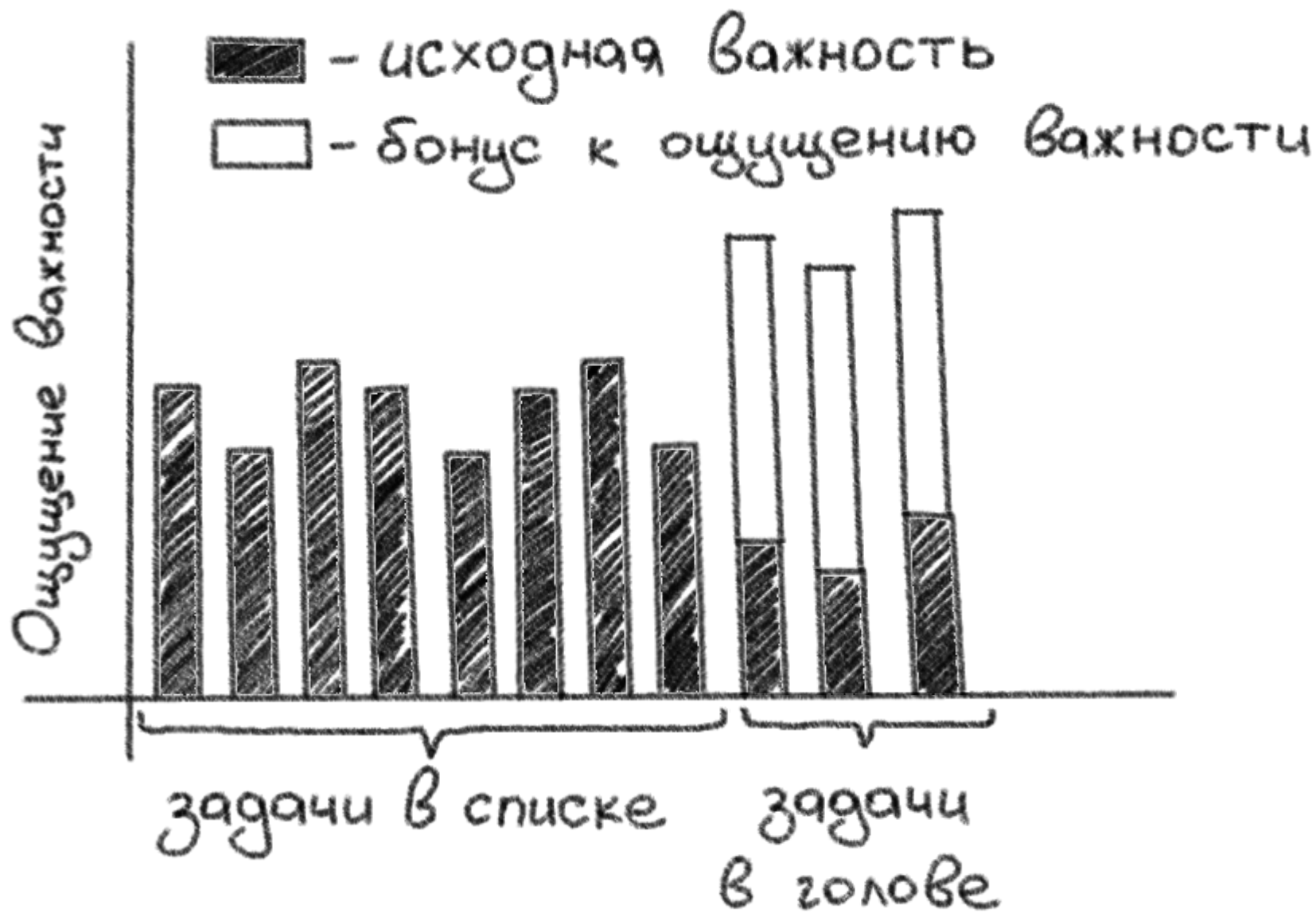


# О прилетающих задачах





# 0 прилетающих задачах



Я отвлекаюсь не на срочные задачи

Я отвлекаюсь не на срочные задачи,

я отвлекаюсь на задачи, которые

Я отвлекаюсь не на срочные задачи,

я отвлекаюсь на задачи, которые

воспринимаю срочными

Меры профилактики

# Меры профилактики

- Заведите список задач

## Меры профилактики

- Заведите список задач
- Регулярно сверяйтесь со списком

# Меры профилактики

- Заведите список задач
- Регулярно сверяйтесь со списком
- Попробуйте выполнять задачи

ТОЛЬКО из списка



0 чатах...

Учительница

А Миша сегодня ударил Петю на перемене

Какой кошмар...

Кто-то из родителей

Да когда все это кончится?!!!...



Учительница

А Петя обозвал Мишу нехорошим

СЛОВОМ 🙈

И что же теперь делать?

Еще кто-то из родителей

Да-да, вот с ним всегда так!!!!



Учительница

А Миша сделал опечатку в домашней работе!

Мы обязательно разберемся!!!

Еще один родитель

Да у нас в стране всегда так!



Если бы не было чатов



Если бы не было чатов



Если бы не было чатов

Как Миша вел  
себя сегодня?



# Если бы не было чатов

Как Миша вел себя сегодня?



Хуцганил немного, но в целом хорошо.



Из анекдотов:

Алкоголь выводится

из организма через 21 день с момента

последнего приема

То есть, НИКОГДА

Из жизни:

Алкоголь выводится

из организма через 21 день с момента

последнего приема

То есть, НИКОГДА

Из жизни:

Процесс мышления  
~~Алкоголь выводится~~

из организма через 21 день с момента

последнего приема

То есть, НИКОГДА

Из жизни:

Процесс мышления  
~~Алкоголь выводится~~

Начинается  
~~из организма~~ через 21 день с момента

последнего приема

То есть, НИКОГДА

Из жизни:

Процесс мышления  
~~Алкоголь выводится~~

начинается  
~~из организма~~ через ~~21 день~~ <sup>5-25 минут</sup> с момента

последнего приема

То есть, НИКОГДА



Из жизни:

Процесс мышления  
~~Алкоголь выводится~~

начинается  
~~из организма~~ через ~~21 день~~ <sup>5-25 минут</sup> с момента  
отвлечения  
последнего ~~приема~~

То есть, НИКОГДА

Из жизни:

Процесс мышления  
~~Алкоголь выводится~~

начинается  
~~из организма~~ через ~~21 день~~ <sup>5-25 минут</sup> с момента  
отвлечения  
последнего приема

То есть, НИКОГДА ???

ВСЁ БОЛЬШЕ  
ЛЮДЕЙ ДУМАЮТ,  
ЧТО ОНИ ДУМАЮТ

Меры профилактики

# Меры профилактики

- Отключите лишние оповещения  
(чаты, почта, приложения соц. сетей)

# Меры профилактики

- Отключите лишние оповещения  
(чаты, почта, приложения соц. сетей)
- Отпишитесь от лишних рассылок

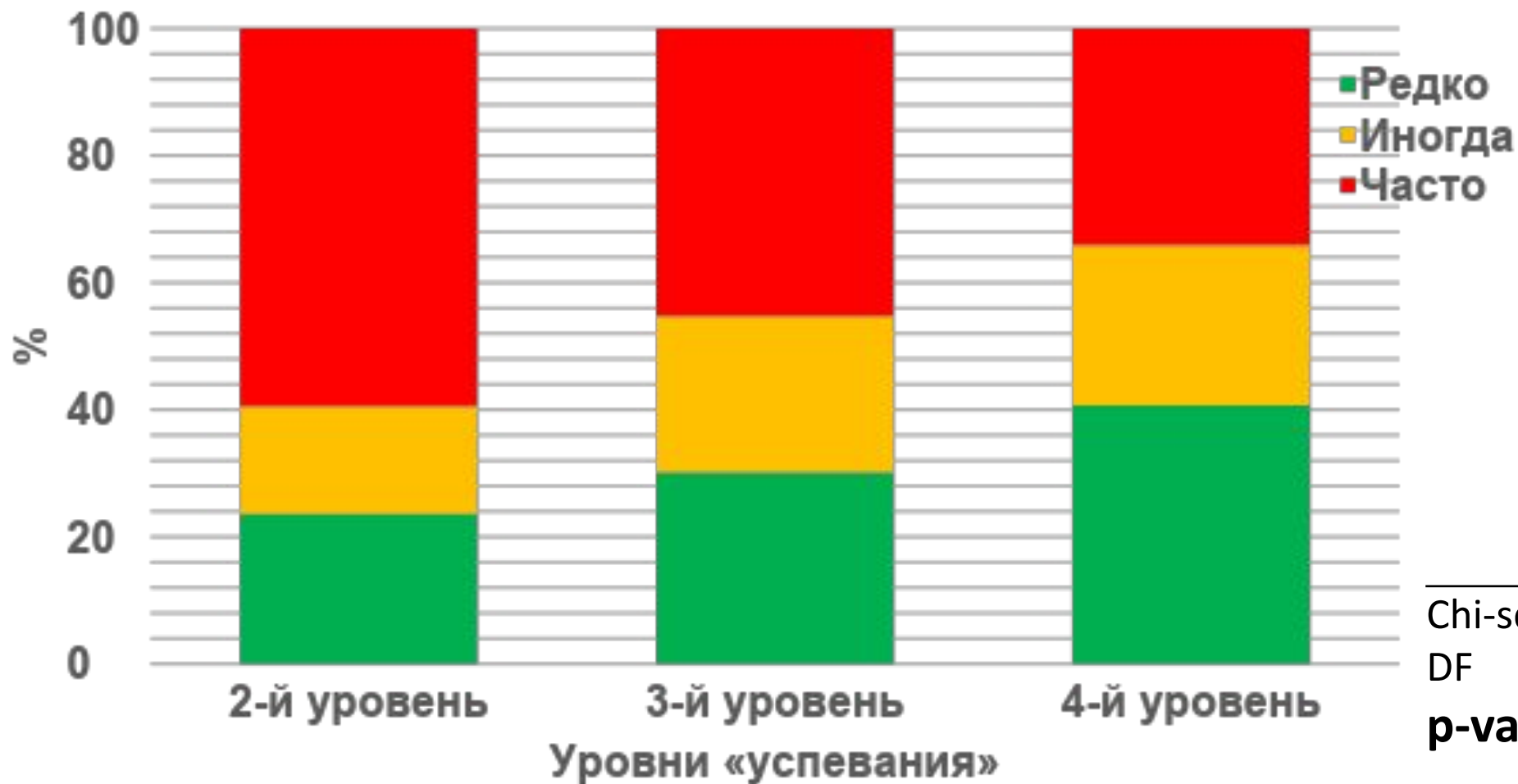


Истинно Важное  
срочным  
не станет ...



# Результаты опроса

Перед тем, как приступить к важному, я смотрю не пришло ли ко мне чего-нибудь срочного



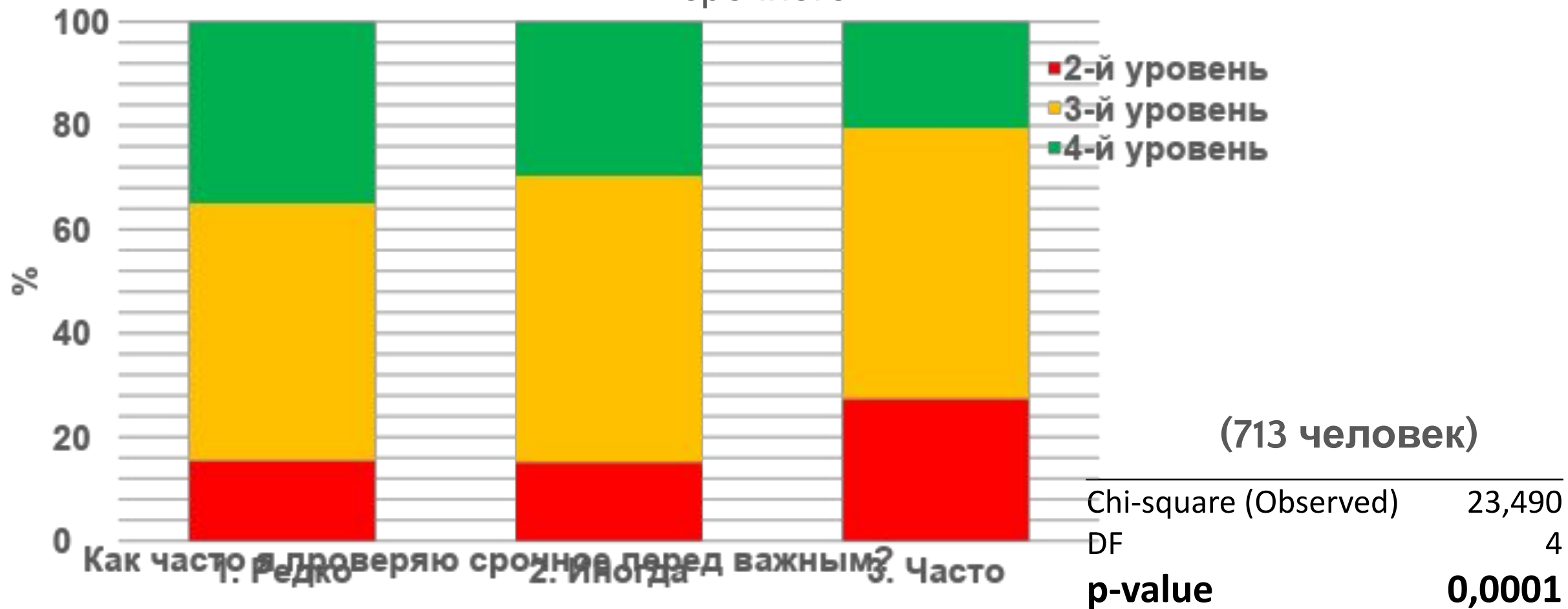
(713 человек)

Chi-square (Observed)	23,490
DF	4
<b>p-value</b>	<b>0,0001</b>

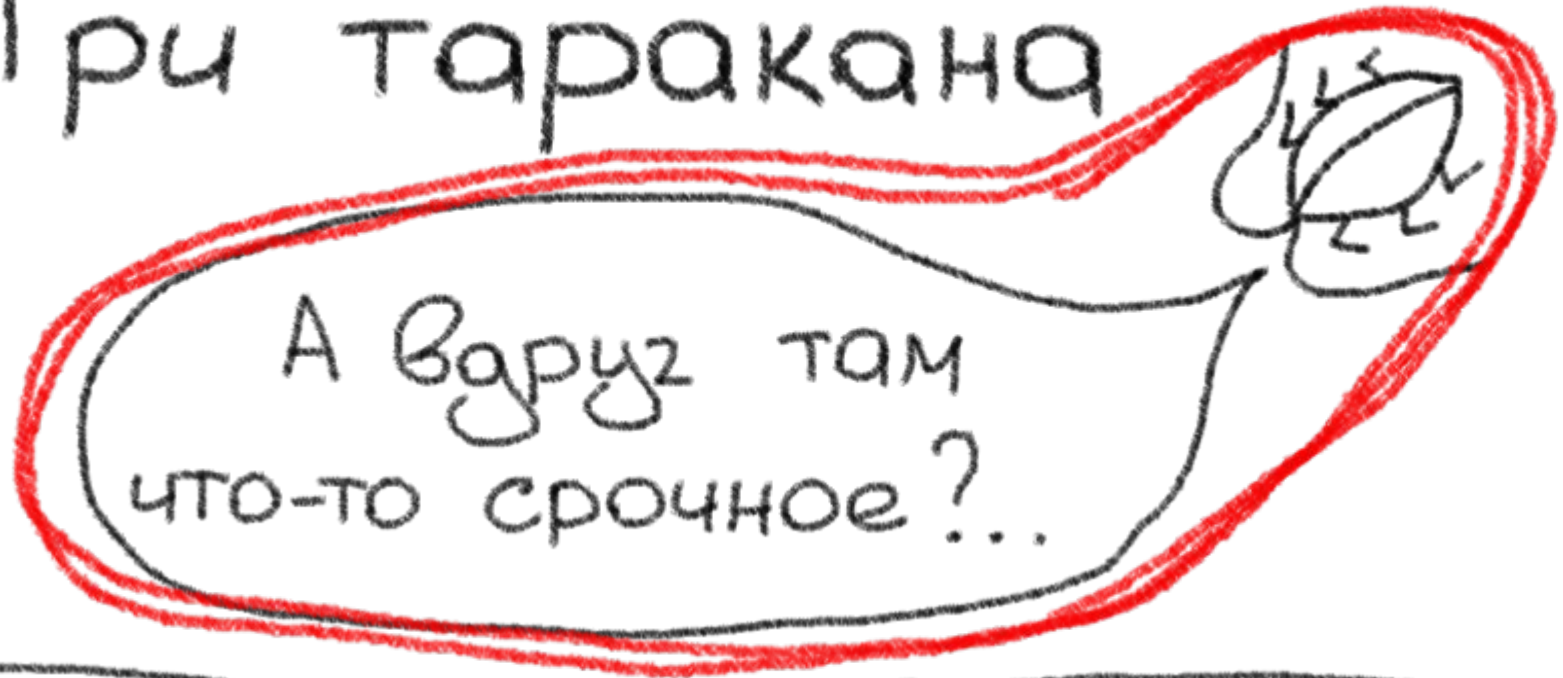


# Результаты опроса

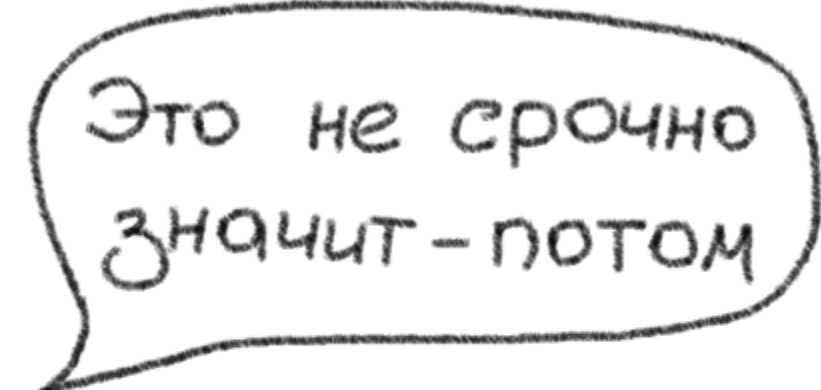
Перед тем, как приступить к важному, я смотрю не пришло ли ко мне чего-нибудь срочного



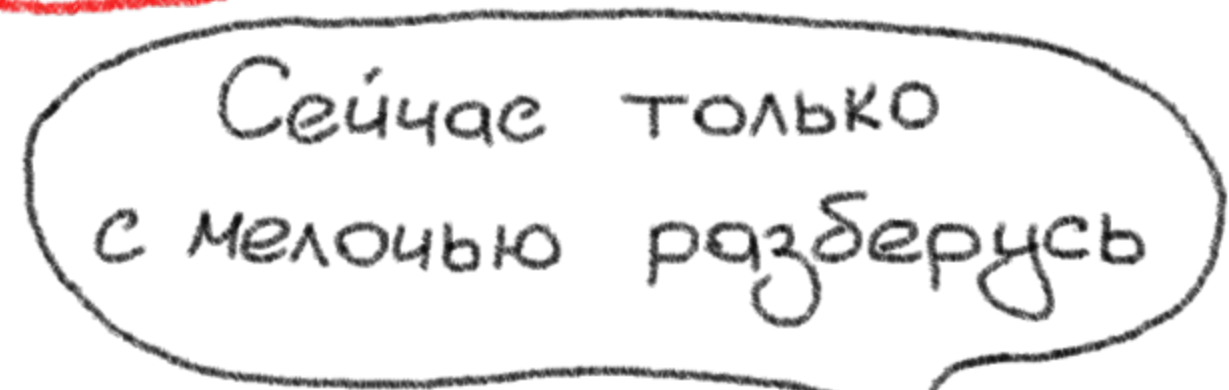
# Три таракана



А вдруг там  
что-то срочное?...



Это не срочно  
значит - потом



Сейчас только  
с мелочью разберусь



# Три таракана



А вдруг там  
что-то срочное?...

Это не срочно  
значит - потом

Сейчас только  
с мелочью разберусь



Два типа задач  
(По мотивам модели Н. Кано)

# Два типа задач

(По мотивам модели Н. Кано)

Тип задачи			

# Два типа задач

(По мотивам модели Н. Кано)

Тип задачи			
Чтобы не... ("красная")			

# Два типа задач

(По мотивам модели Н. Кано)

Тип задачи			
Чтобы не... ("красная")			
Чтобы да ("зеленая")			

# Два типа задач

(По мотивам модели Н. Кано)

Тип задачи	Не сделано	Сделано кое-как	Сделано хорошо
Чтобы не... ("красная")			
Чтобы да ("зеленая")			



# Два типа задач

(По мотивам модели Н. Кано)

Тип задачи	Не сделано	Сделано кое-как	Сделано хорошо
Чтобы не... ("красная")	Пиндуй тебе!		
Чтобы да ("зеленая")			

# Два типа задач

(По мотивам модели Н. Кано)

Тип задачи	Не сделано	Сделано кое-как	Сделано хорошо
Чтобы не... ("красная")	Пиндец тебе!	Ну-у-у, ок...	
Чтобы да ("зеленая")			

# Два типа задач

(По мотивам модели Н. Кано)

Тип задачи	Не сделано	Сделано кое-как	Сделано хорошо
Чтобы не... ("красная")	Пиндец тебе!	Ну-у-у, ок...	Ну-у-у, ок
Чтобы да ("зеленая")			

# Два типа задач

(По мотивам модели Н. Канона)

Тип задачи	Не сделано	Сделано кое-как	Сделано хорошо
Чтобы не... ("красная")	Пиндец тебе!	Ну-у-у, ок...	Ну-у-у, ок
Чтобы да ("зеленая")	Ну-у-у, ок...		

# Два типа задач

(По мотивам модели Н. Кано)

Тип задачи	Не сделано	Сделано кое-как	Сделано хорошо
Чтобы не... ("красная")	Пиндец тебе!	Ну-у-у, ок...	Ну-у-у, ок
Чтобы да ("зеленая")	Ну-у-у, ок...	Ух-ты! Хорошо...	


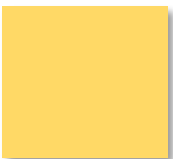
# Два типа задач

(По мотивам модели Н. Кано)

Тип задачи	Не сделано	Сделано кое-как	Сделано хорошо
Чтобы не... ("красная")	Пиндец тебе!	Ну-у-у, ок...	Ну-у-у, ок
Чтобы да ("зеленая")	Ну-у-у, ок...	Ух-ты! Хорошо...	Круто! Класс!

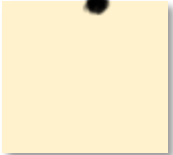


# Два типа задач

(По мотивам модели Н. Кано)

Тип задачи	Не сделано	Сделано кое-как	Сделано хорошо
Чтобы не... ("красная")	Пиндец тебе! 	Ну-у-у, ок...	Ну-у-у, ок
Чтобы да ("зеленая")	Ну-у-у, ок... 	Ух-ты! Хорошо...	Круто! Класс!

# Два типа задач

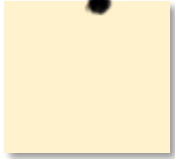
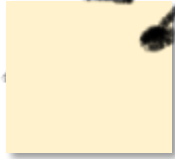
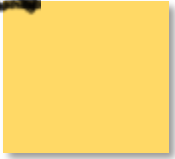
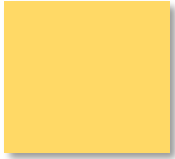
(По мотивам модели Н. Кано)

Тип задачи	Не сделано	Сделано кое-как	Сделано хорошо
Чтобы не... ("красная")	Пиндец тебе! 	Ну-у-у, ок... 	Ну-у-у, ок
Чтобы да ("зеленая")	Ну-у-у, ок... 	Ух-ты! Хорошо...	Круто! Класс!



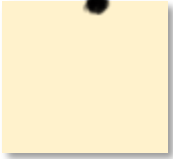
# Два типа задач

(По мотивам модели Н. Кано)

Тип задачи	Не сделано	Сделано кое-как	Сделано хорошо
Чтобы не... ("красная")	Пиндец тебе! 	Ну-у-у, ок... 	Ну-у-у, ок 
Чтобы да ("зеленая")	Ну-у-у, ок... 	Ух-ты! Хорошо...	Круто! Класс!



# Два типа задач

(По мотивам модели Н. Кано)

Тип задачи	Не сделано	Сделано кое-как	Сделано хорошо
Чтобы не... ("красная")	Пиндец тебе! 	Ну-у-у, ок... 	Ну-у-у, ок 
Чтобы да ("зеленая")	Ну-у-у, ок... 	Ух-ты! Хорошо...	Круто! Класс!

# Два типа задач

(По мотивам модели Н. Кано)

Тип задачи	Не сделано	Сделано кое-как	Сделано хорошо
Чтобы не... ("красная")	Пиндец тебе! 	Ну-у-у, ок... 	Ну-у-у, ок
Чтобы да ("зеленая")	Ну-у-у, ок... 	Ух-ты! Хорошо...	Круто! Класс!

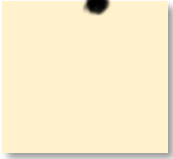
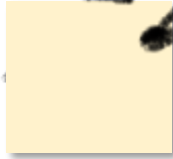
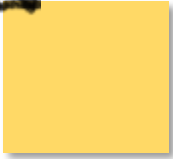

# Два типа задач

(По мотивам модели Н. Кано)

Тип задачи	Не сделано	Сделано кое-как	Сделано хорошо
Чтобы не... ("красная")	Пиндец тебе!	Ну-у-у ок...	Ну-у-у, ок
Чтобы да ("зеленая")	Ну-у-у, ок...	Ух-ты. Хорошо...	Круто! Класс!

# Два типа задач

(По мотивам модели Н. Кано)

Тип задачи	Не сделано	Сделано кое-как	Сделано хорошо
Чтобы не... ("красная")	Пиндец тебе! 	Ну-у-у, ок... 	Ну-у-у, ок 
Чтобы да ("зеленая")	Ну-у-у, ок... 	Ух-ты! Хорошо...	Круто! Класс!

Скoль усeрднo пoлы нe мoй,  
зa пpинцa зaмуж нe выйдeшь.

Пpинцип Зoлушки



- **Батюшка, а я правильно живу?**
- **Правильно, сын мой. Но зря...**

Меры профилактики

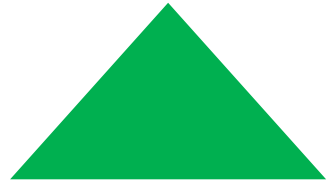


# Меры профилактики

- Регулярно выполняйте хоть маленькую, но "зеленую" задачу

Кто такие "зеленые" задачи?

Кто такие "зеленые" задачи?

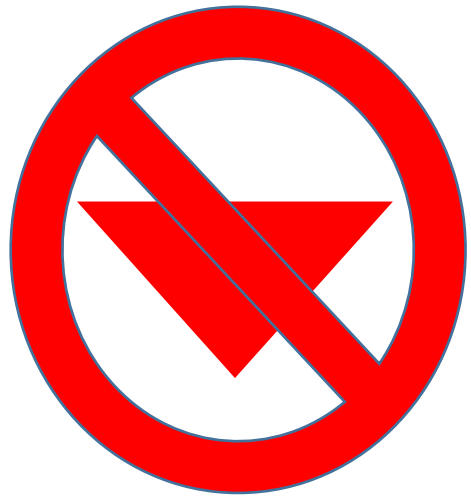


Зеленые помогают вырасти

Кто такие "зеленые" задачи?



Зеленые помогают вырасти

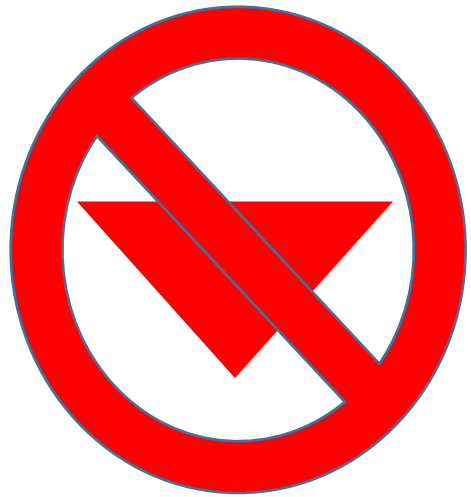


Красные - не дают упасть

Кто такие "зеленые" задачи?



Зеленые приближают к цели



Красные помогают удержаться  
на месте

Задачи бывают не только  
"зеленые" и "красные"



# Меры профилактики

- Регулярно выполняйте хоть маленькую, но "зеленую" задачу

# Меры профилактики

- Регулярно выполняйте хоть маленькую, но "зеленую" задачу
- Попробуйте начинать день с "зеленой" задачи



"У меня по утрам голова не варит"

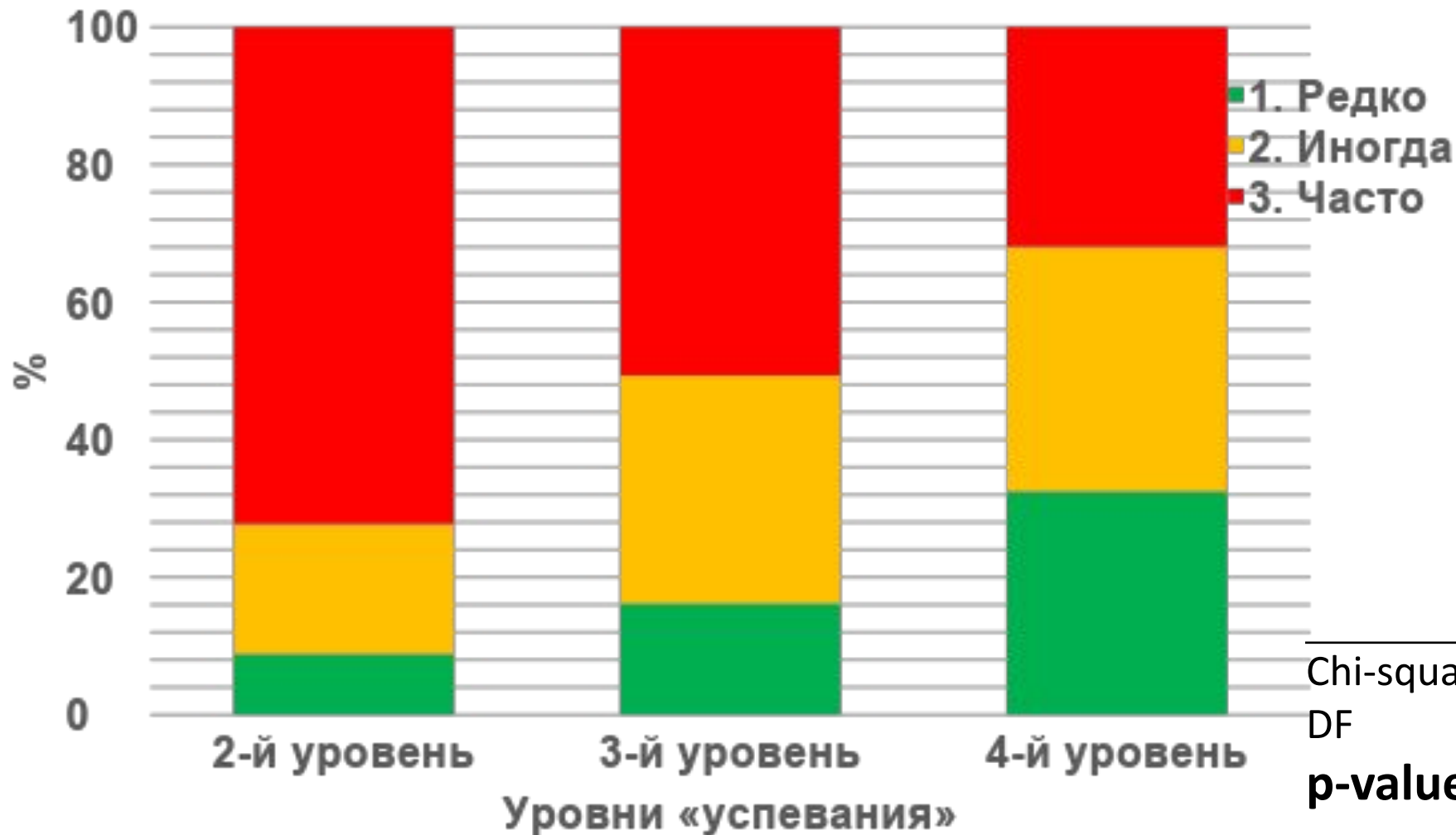
"У меня по утрам голова не варит"



Если после процесса восстановления  
я не восстановился, может...  
что-то не так с этим  
процессом?...

# Результаты опроса

Если задача важная, но не срочная, то я откладываю ее на попозже

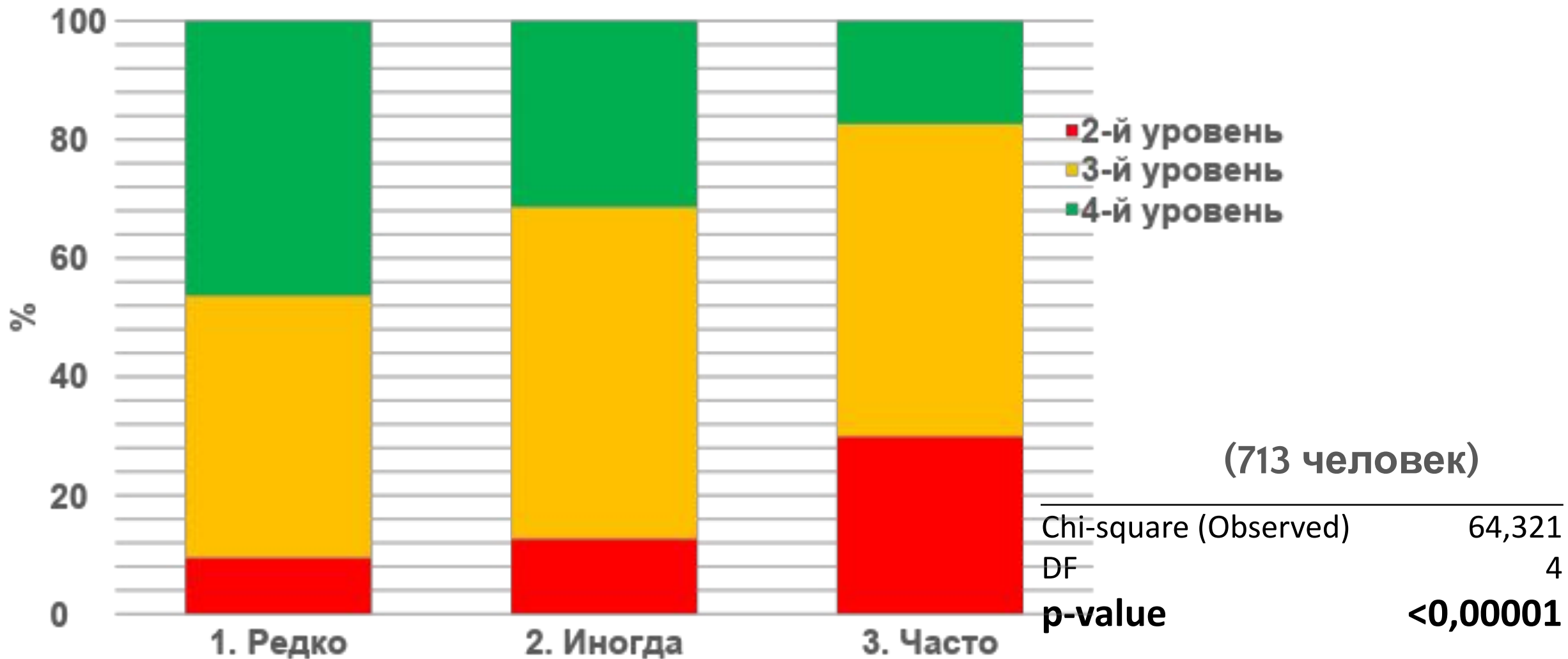


(713 человек)

Chi-square (Observed)	64,321
DF	4
<b>p-value</b>	<b>&lt;0,00001</b>

# Результаты опроса

Если задача важная, но не срочная, то я откладываю ее на попозже



# Три таракана



А вдруг там  
что-то срочное?...

Это не срочно  
значит - потом

Сейчас только  
с мелочью разберусь



# Три таракана



А вдруг там  
что-то срочное?...

Это не срочно  
значит - потом

Сейчас только  
с мелочью разберусь



# Важное vs Срочное

???



Важное



Срочное

# Важное vs Срочное



Важное



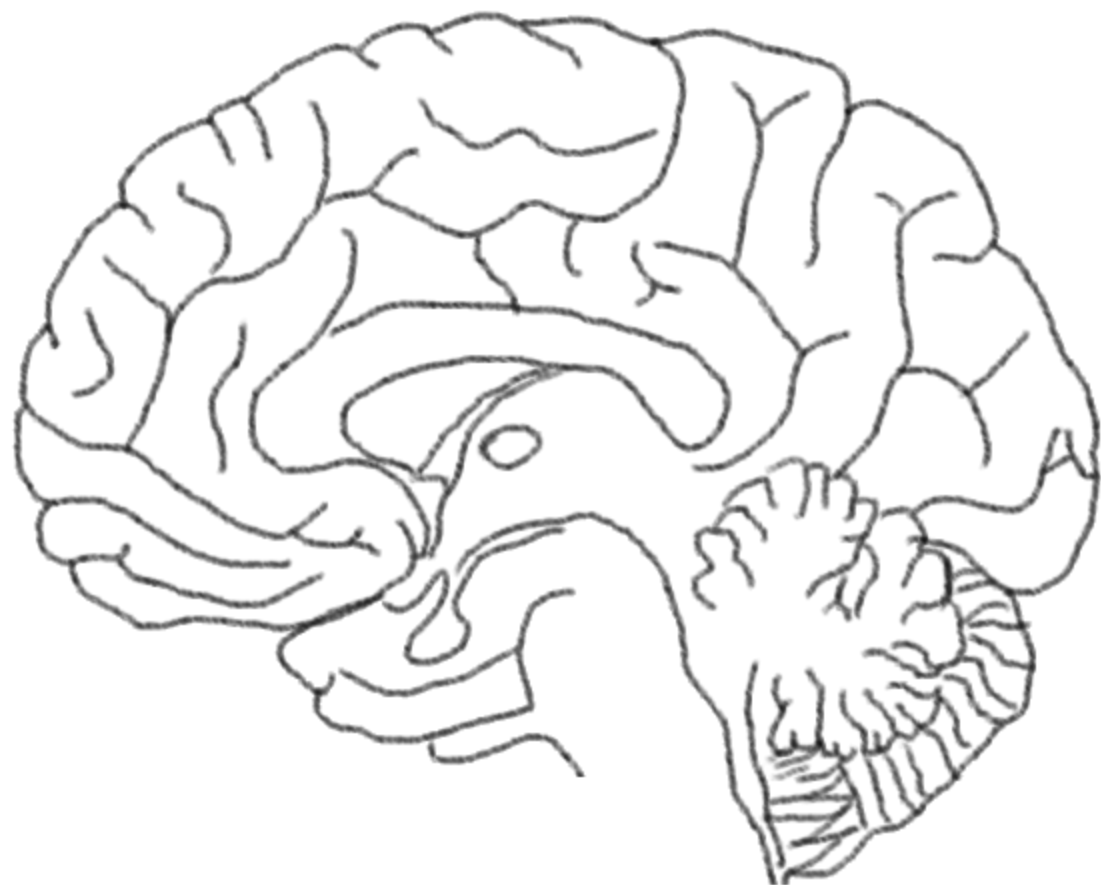
Пойду-ка пока с  
мелочью разберусь...



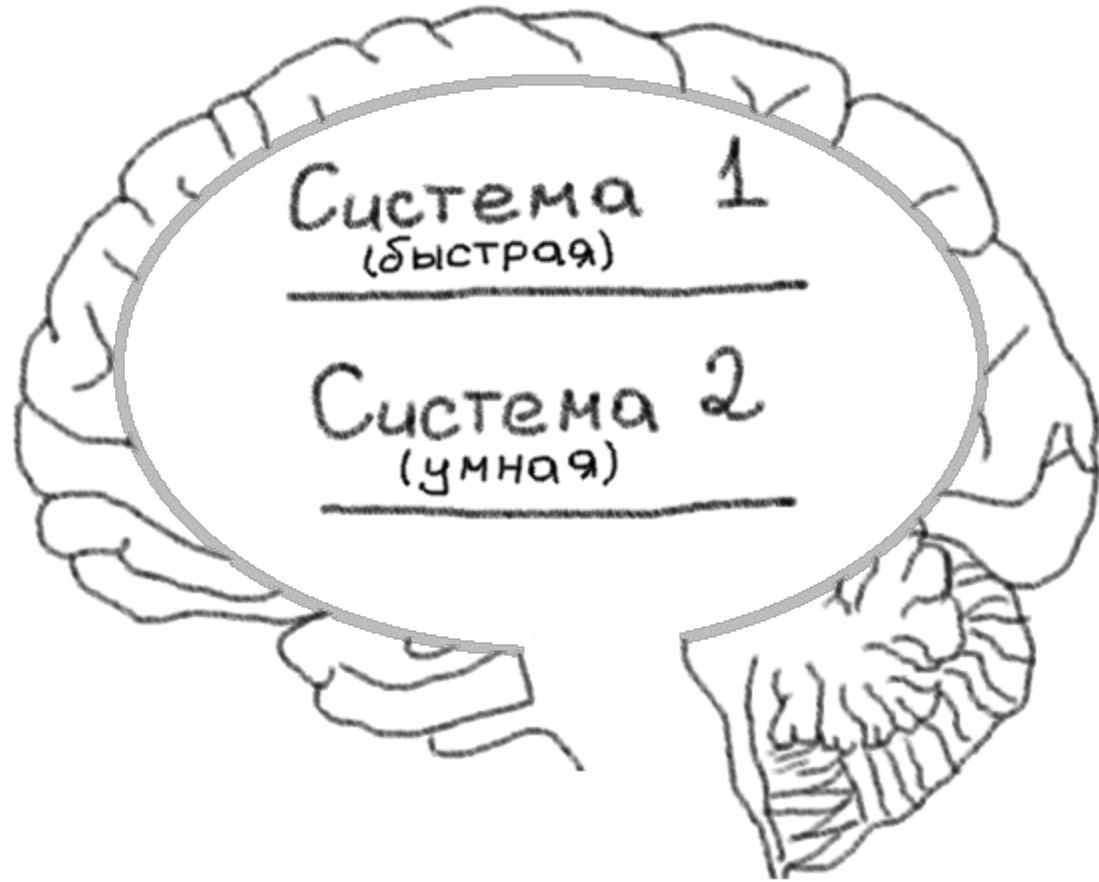
Срочное



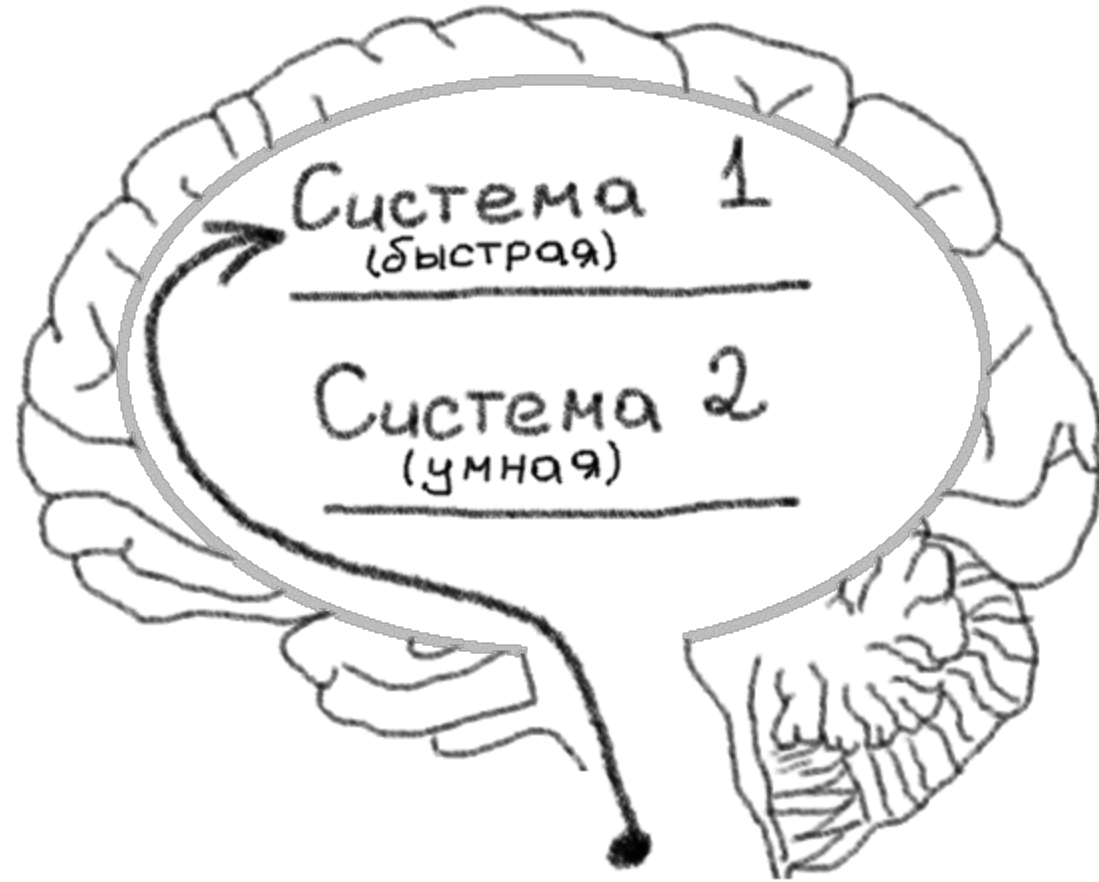
# Две системы мышления (по А. Канеману)



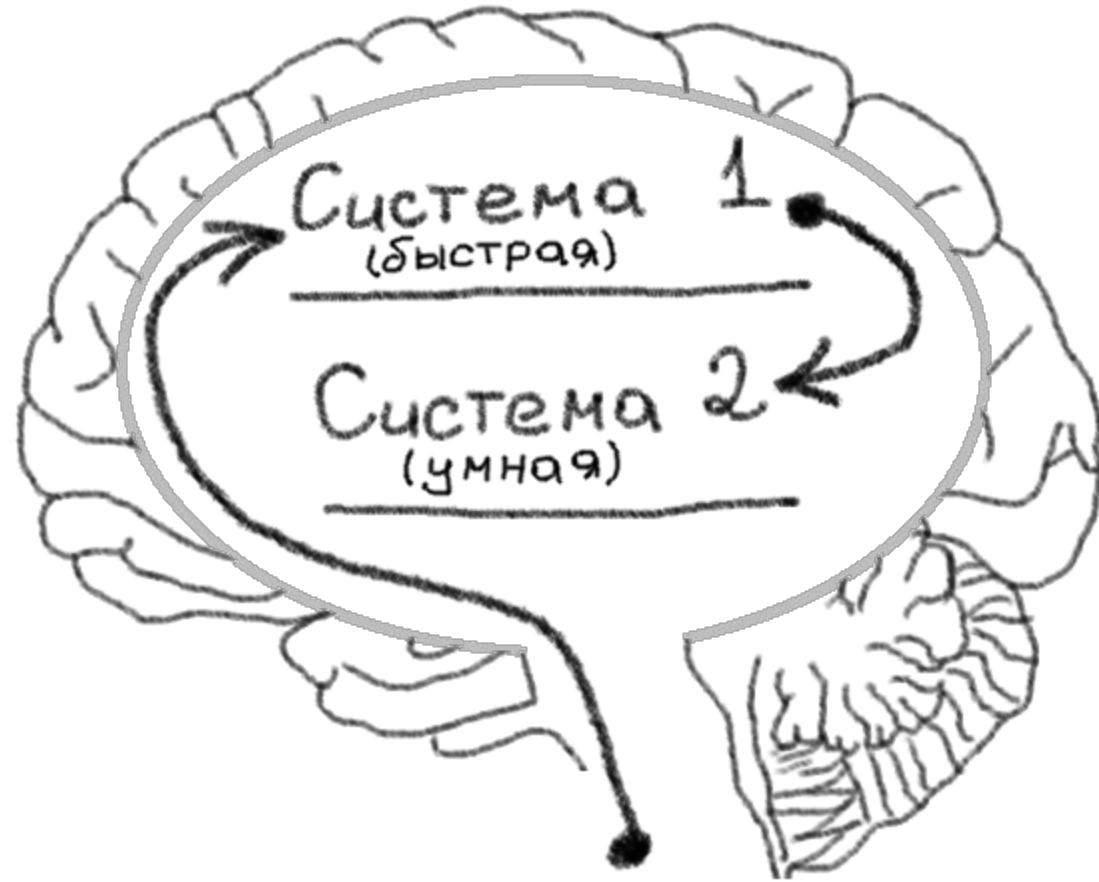
# Две системы мышления (по Д. Канеману)



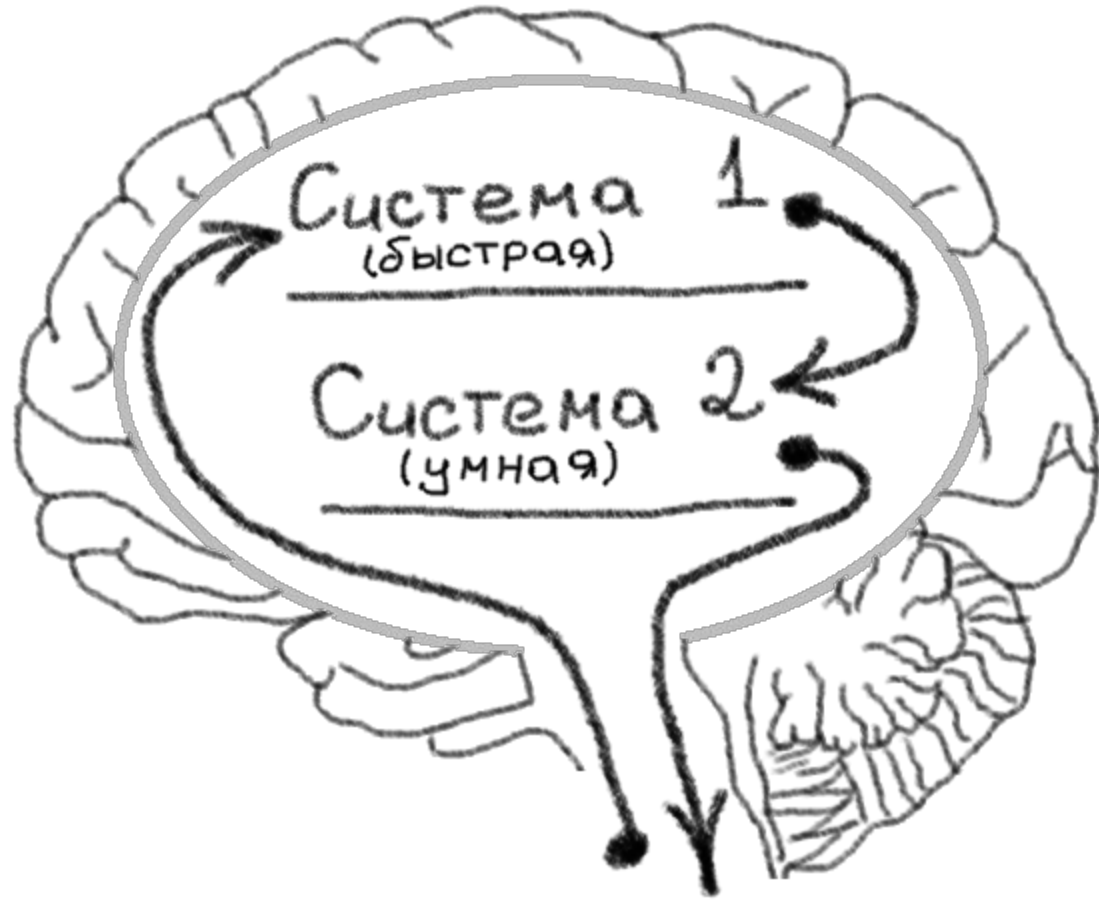
# Две системы мышления (по Д. Канеману)



# Две системы мышления (по Д. Канеману)

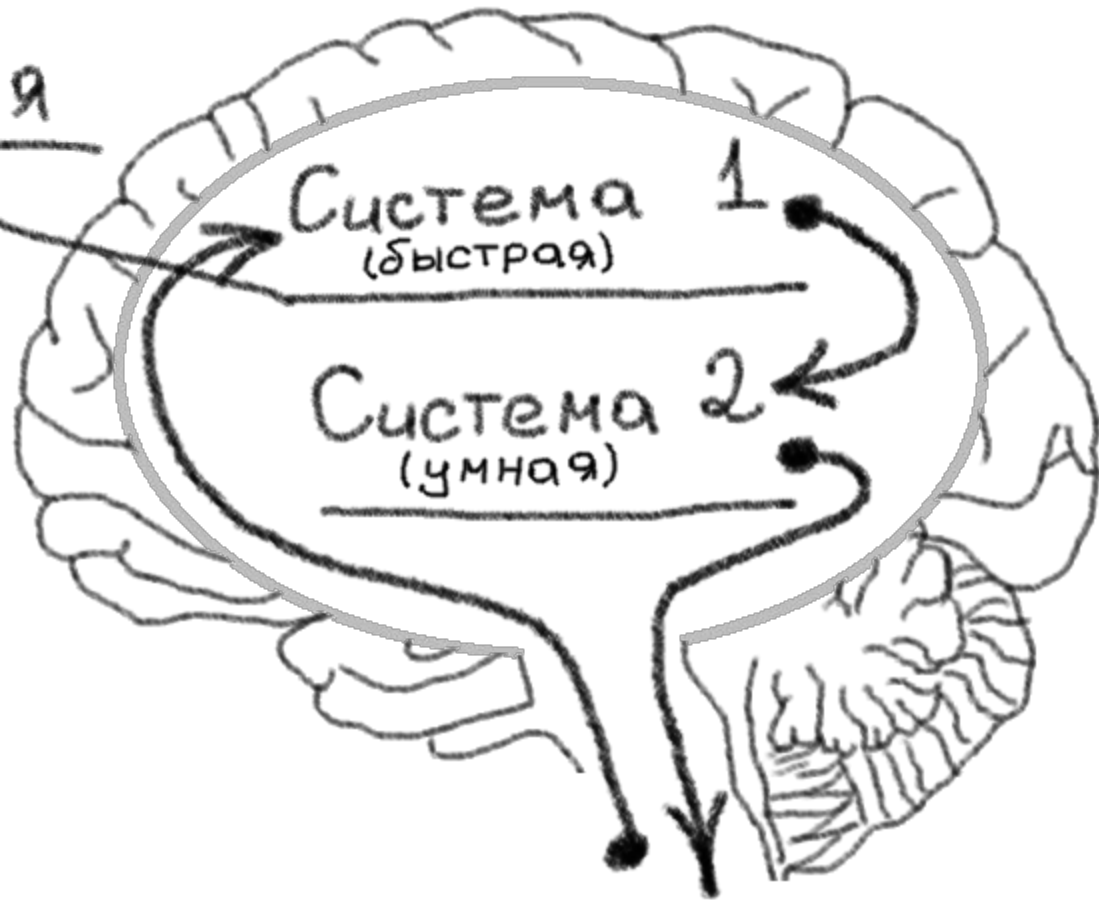


# Две системы мышления (по Д. Канеману)



# Две системы мышления (по Д. Канеману)

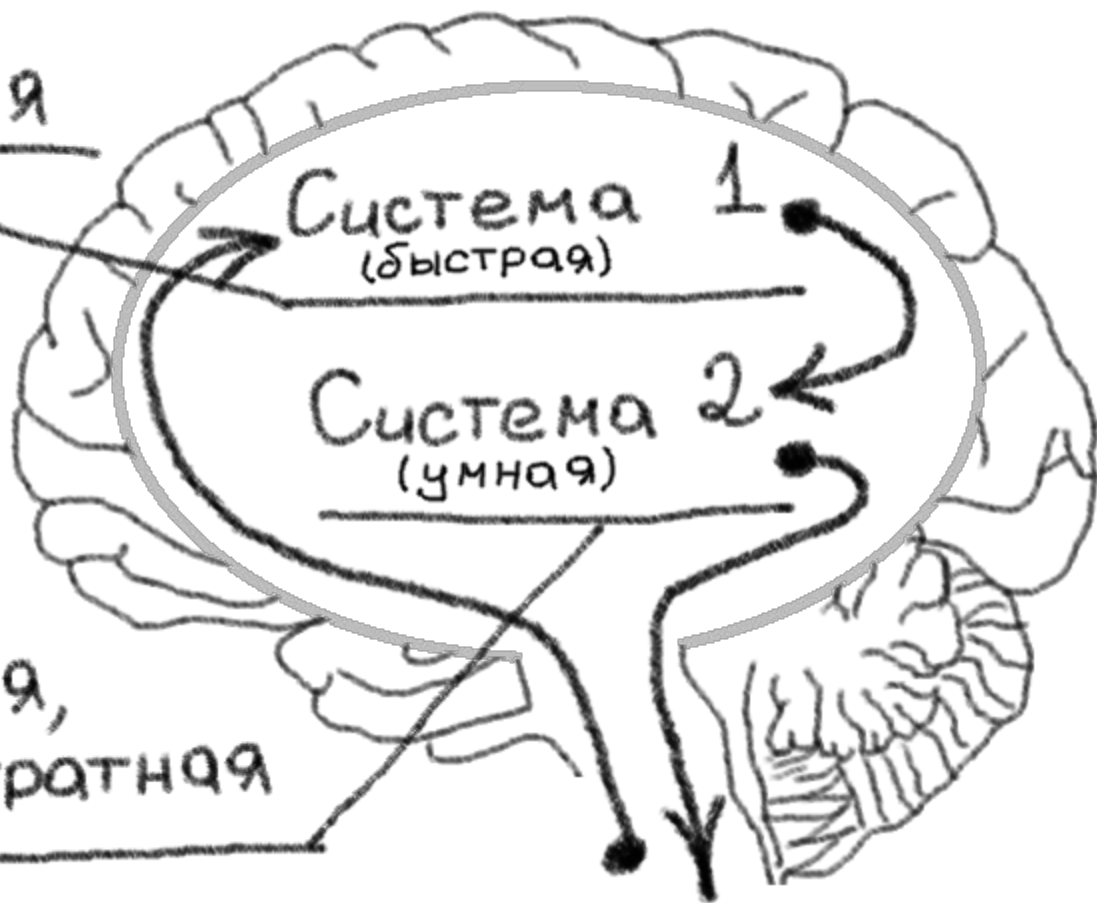
наивная,  
глуповатая



# Две системы мышления (по Д. Канеману)

наивная,  
глуповатая

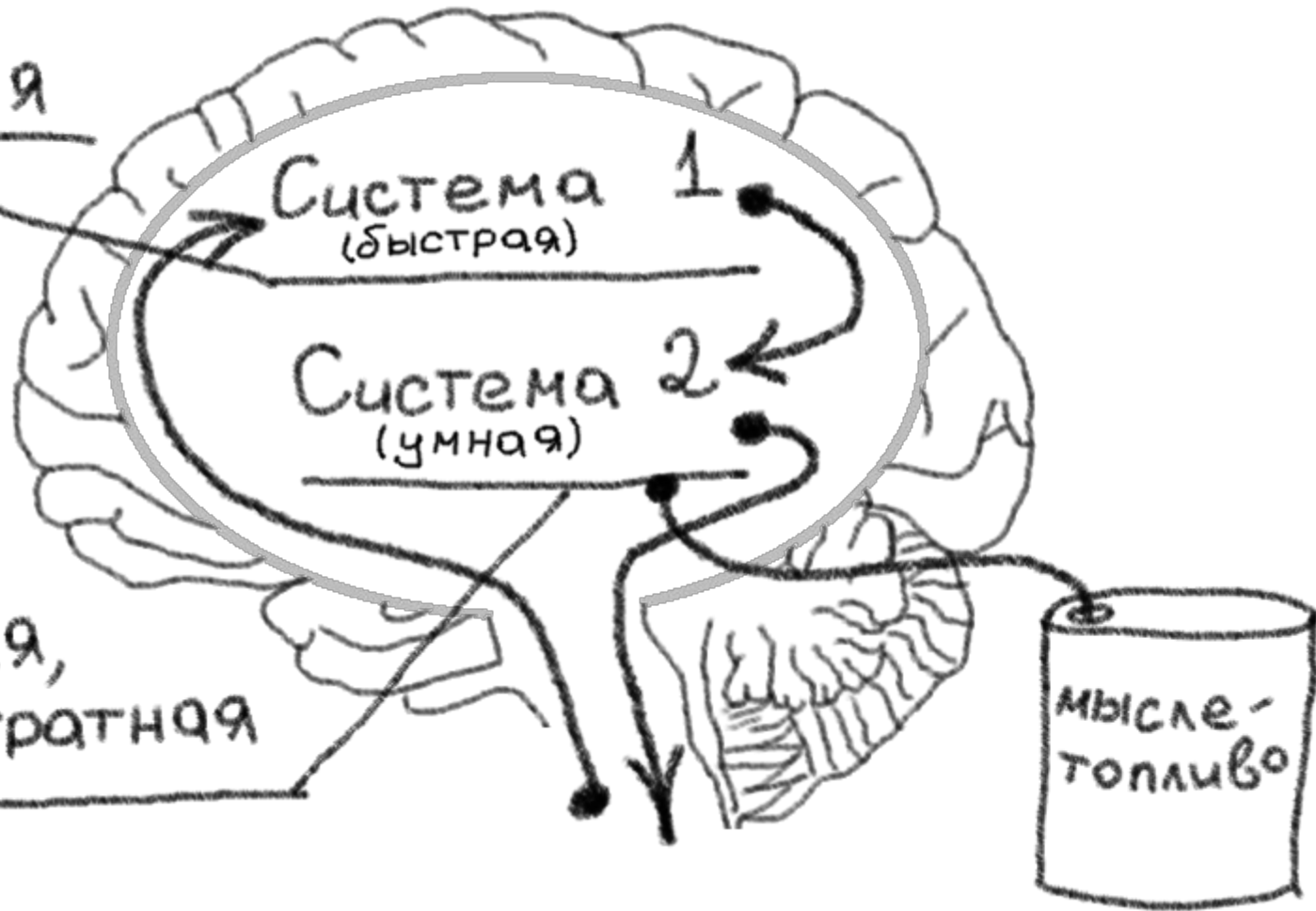
ленивая,  
медленная,  
энергозатратная



# Две системы мышления (по Д. Канеману)

наивная,  
глуповатая

ленивая,  
медленная,  
энергозатратная





Пошевелим мышлениями

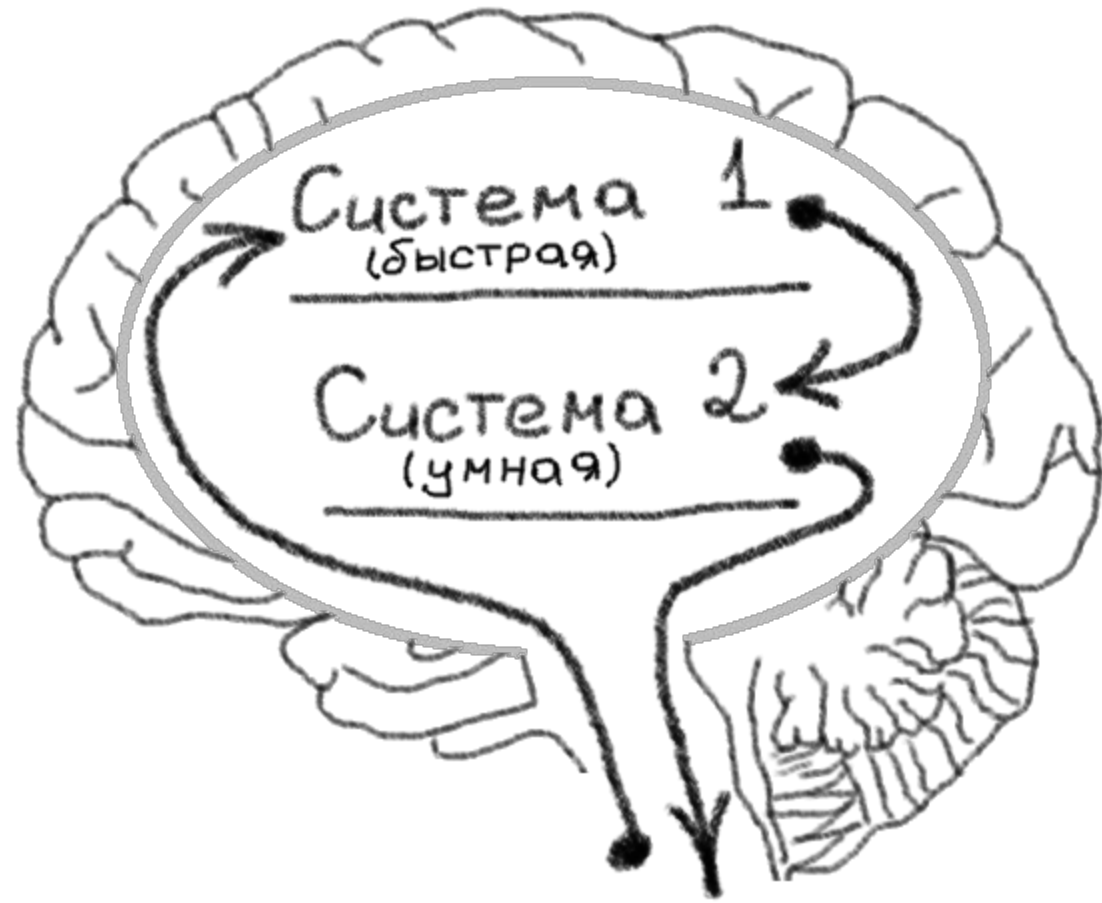
Бейсбольный мяч с битой стоят  
1 доллар 10 центов

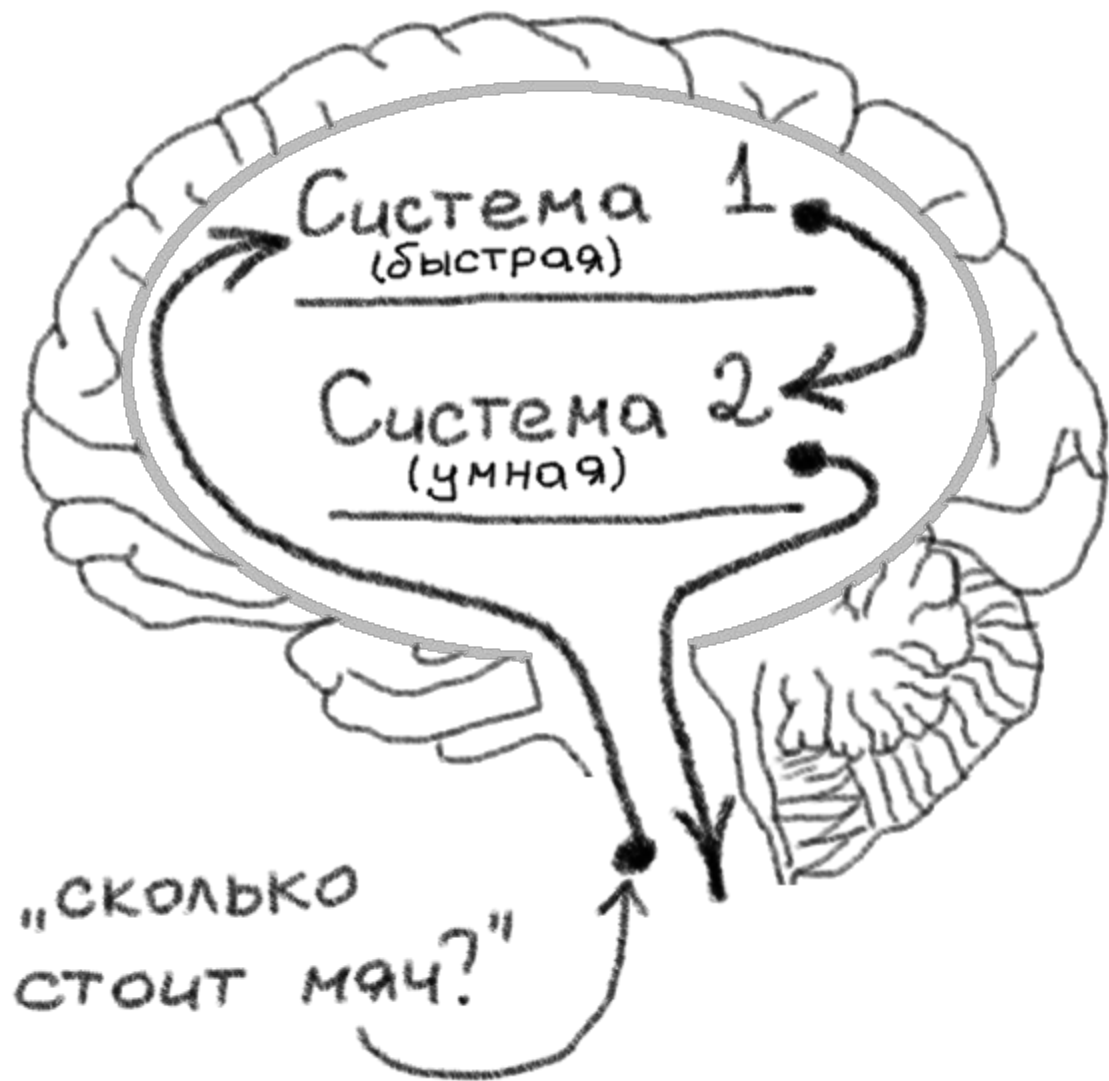
Бейсбольная бита дороже мяча  
на 1 доллар

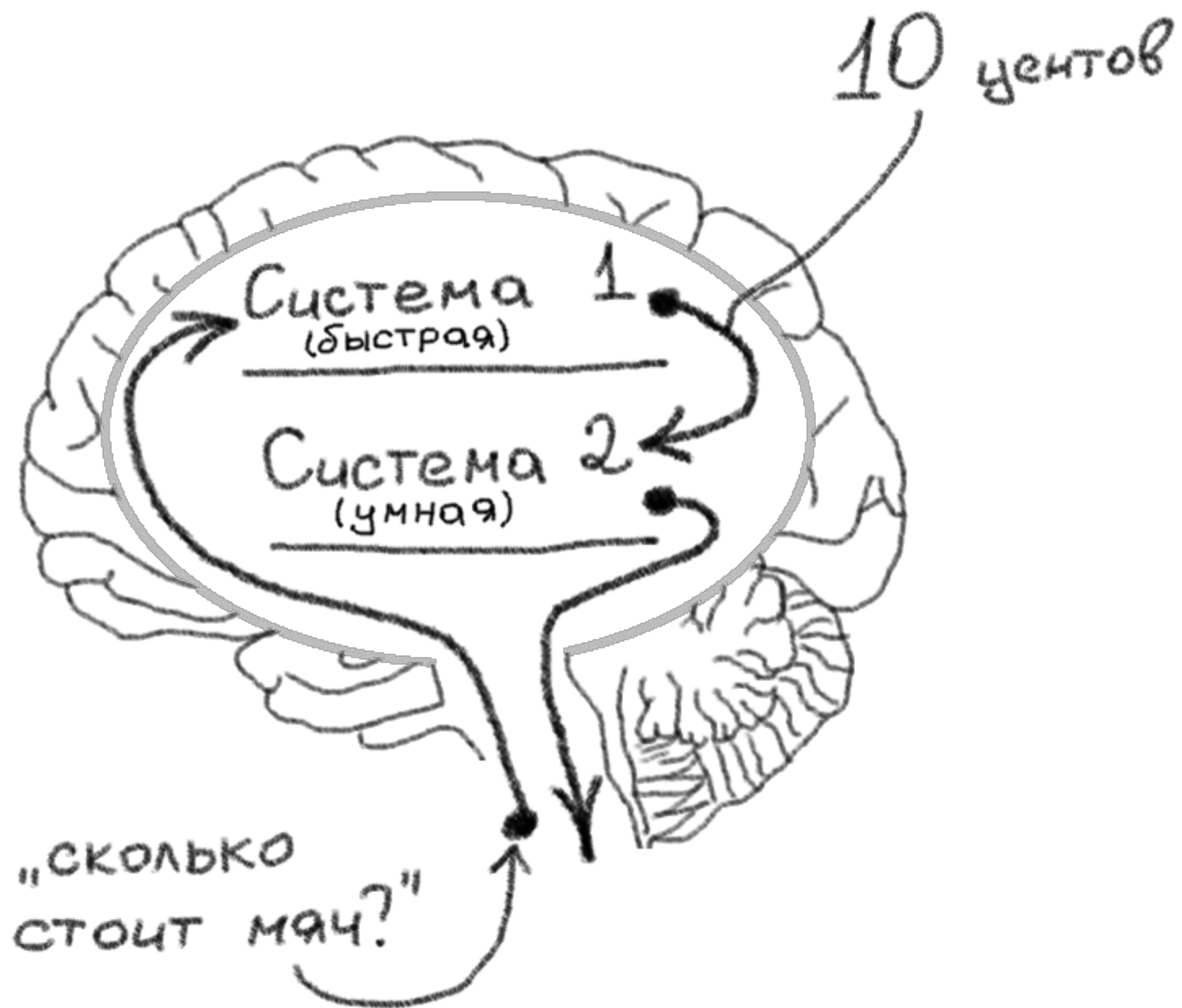
**СКОЛЬКО СТОИТ МЯЧ?**

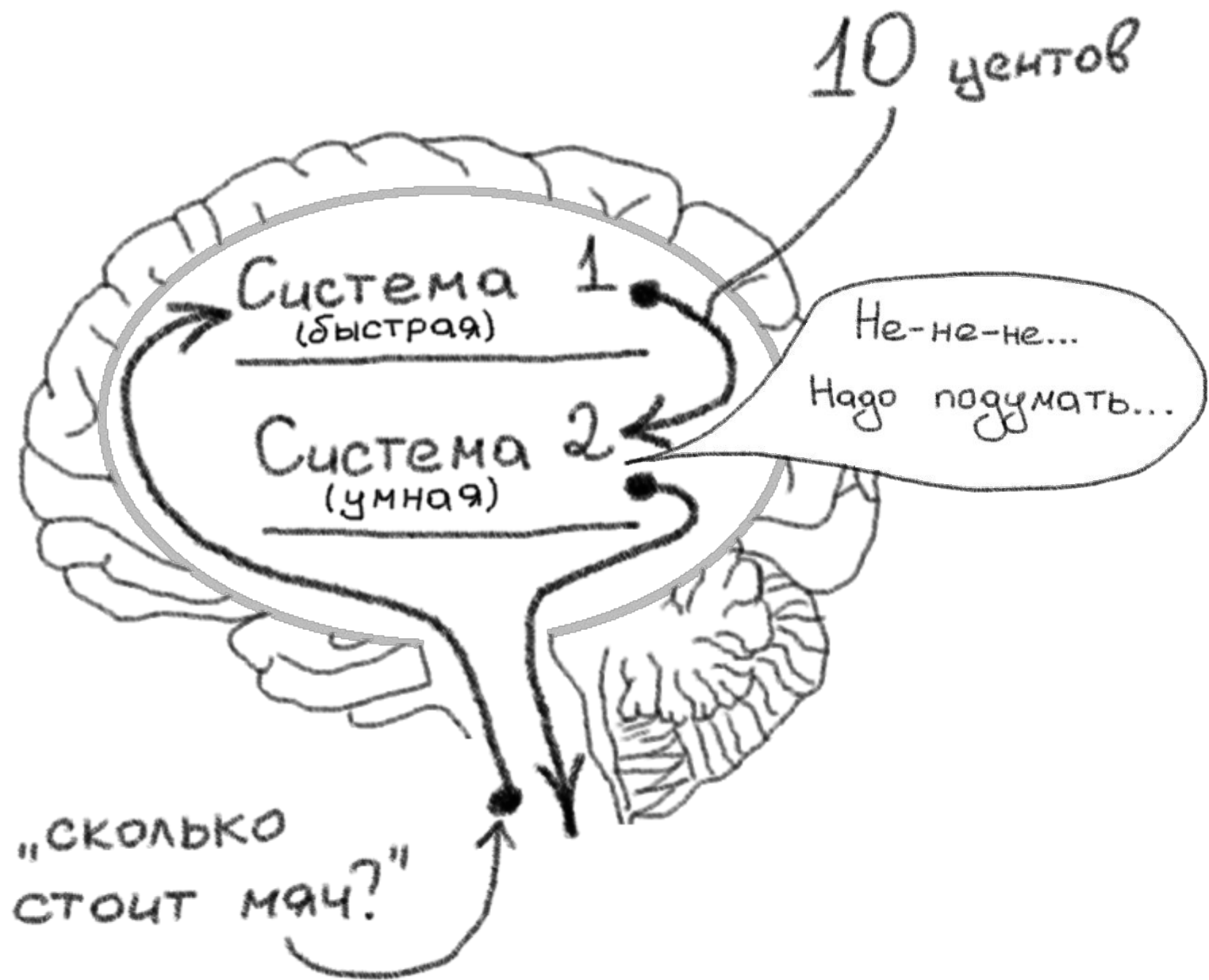
Кто подумал

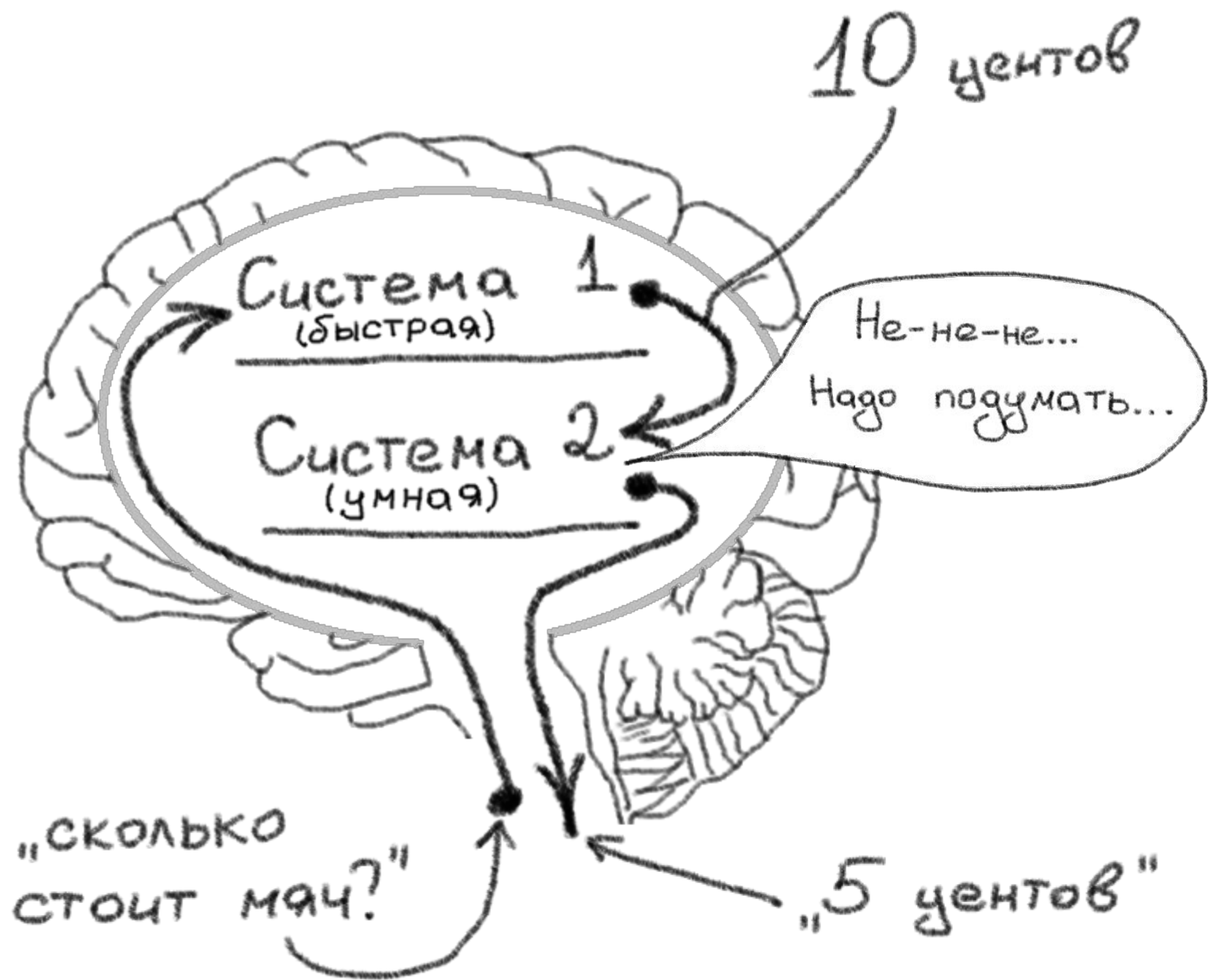
про 10 центов?













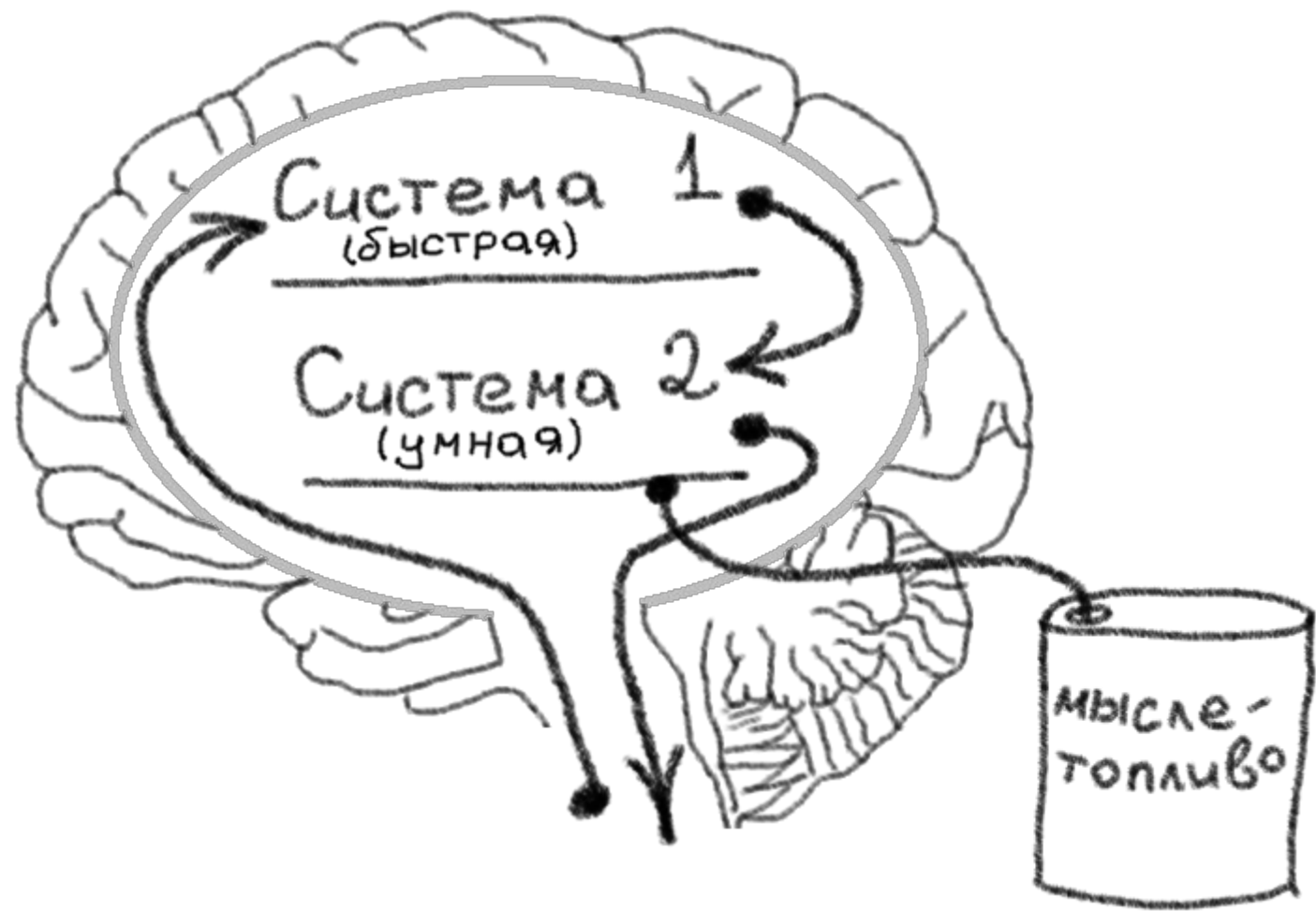
## Еще пример

Поверхность пруда зарастает кувшинками.

Каждый день число кувшинок удваивается.

Весь пруд зарастает за 24 дня.

За сколько дней зарастет половина пруда?

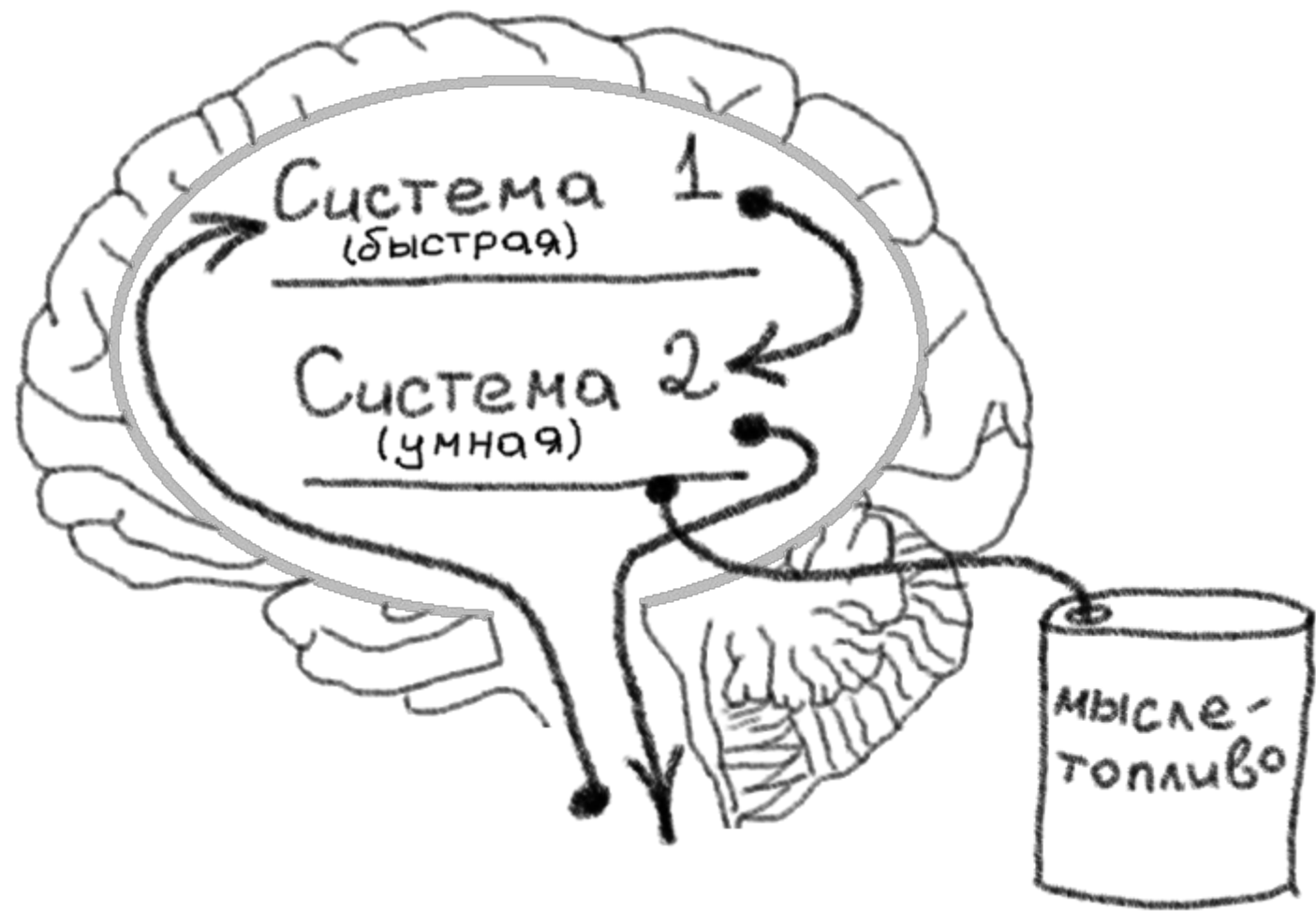


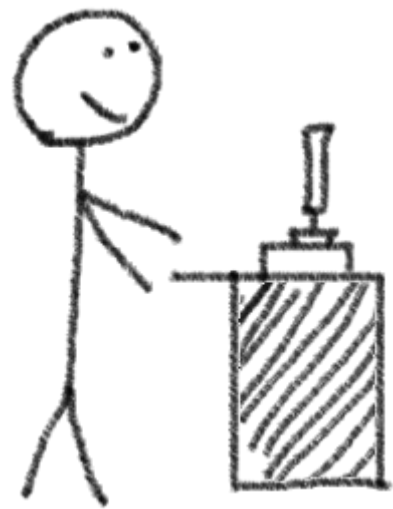
**Какого цвета бумага?**

**Какого цвета снег?**

**Какого цвета облака?**

**Что пьют коровы?**

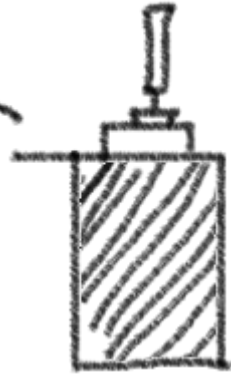






Вам пирожок с  
вишней или клубничкой?

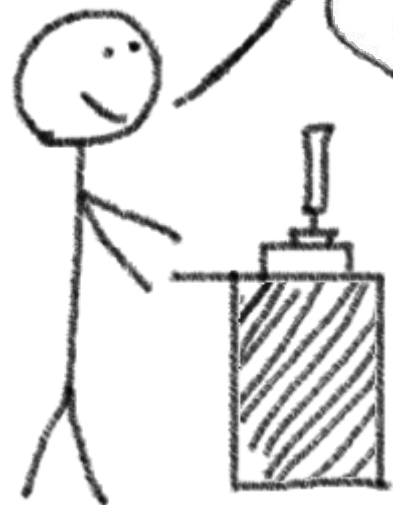
С клубничкой  
пожалуйста!



Вам пирожок с  
вишней или клубничкой?

С клубничкой  
пожалуйста!

Блин...  
Я же на диете...




Руки опережают мысль

Руки опережают


мысль

мы тут кое-что  
сделали...




# Руки опережают МЫСЛЬ

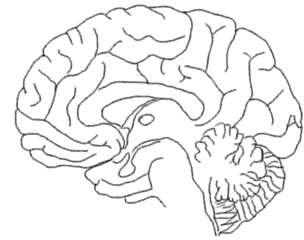
Мы тут кое-что  
сделали...



Ага! Мы уже  
исправили!




Не надо было так...




# Руки опережают мысль


Мы тут кое-что  
сделали...



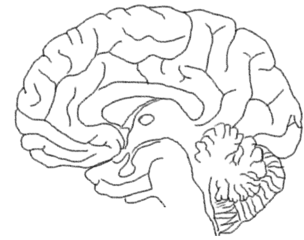
Ага! Мы уже  
исправили!



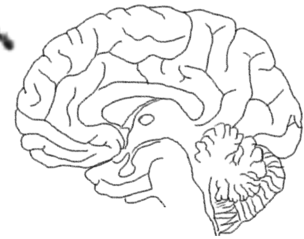
А мы уже  
починили!



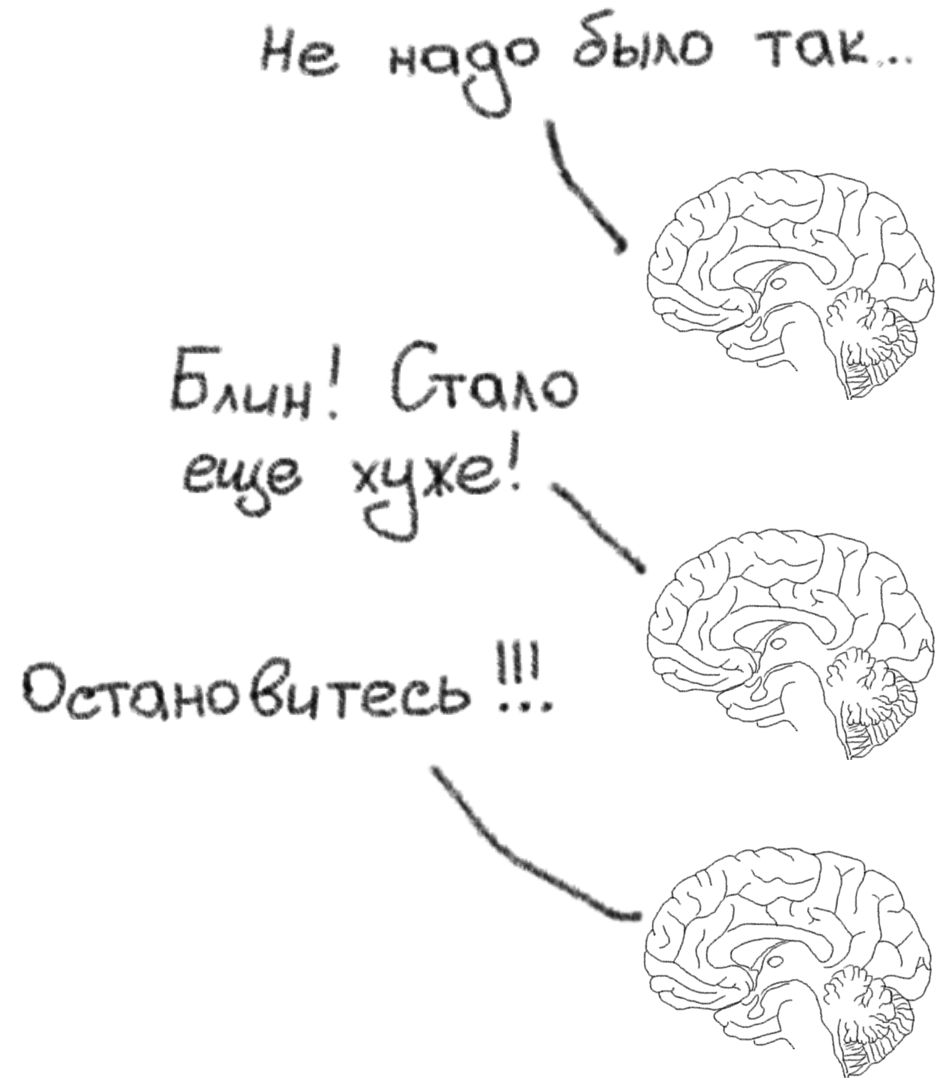
Не надо было так...



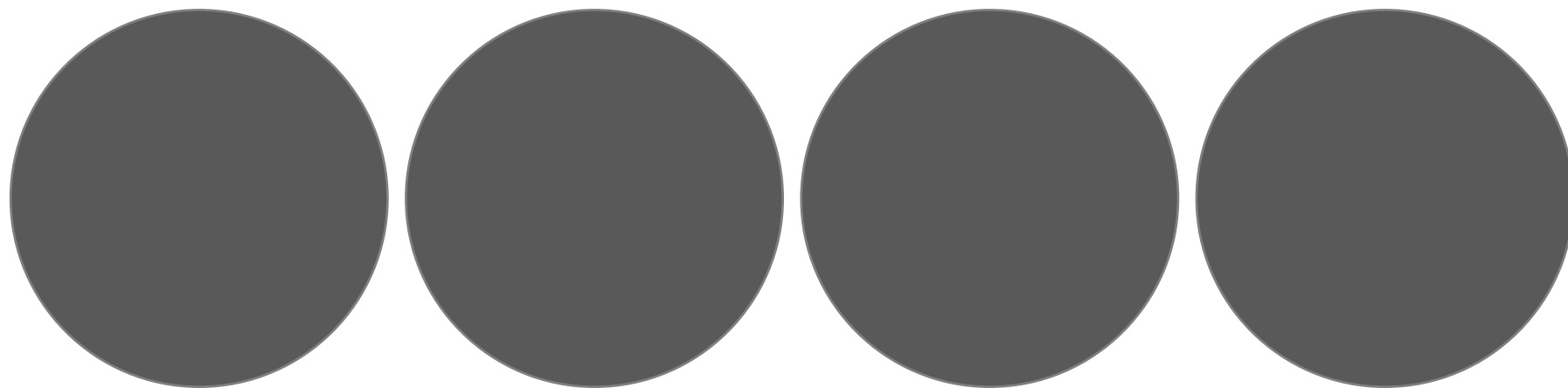
Блин! Стало  
еще хуже!



# Руки опережают мысль




Пауза 2 минуты






# Руки опережают мысль


Мы тут кое-что  
сделали...



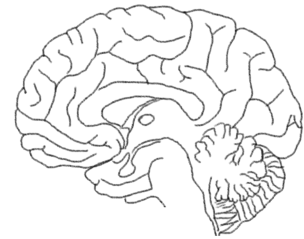
Ага! Мы уже  
исправили!



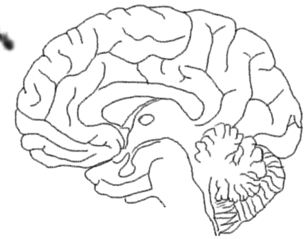
А мы уже  
починили!



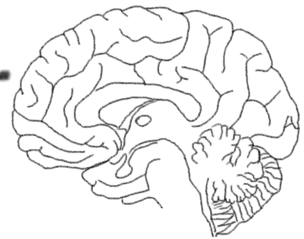
Не надо было так...



Блин! Стало  
еще хуже!



Остановитесь !!!





Я делала все, что могла:

- читала новости
- смотрела ролики про котов
- листала ленту фейсбука

Но стратегия отдела на  
следующий год  
так и не появилась

# „Времени не хватало“

Я делала все, что могла:

- читала новости
- смотрела ролики про котиков
- листала ленту фейсбука



Но стратегия отдела на  
следующий год  
так и не появилась

Меры профилактики

# Меры профилактики

- Сделайте задачи в списке простыми и понятными.

# Меры профилактики

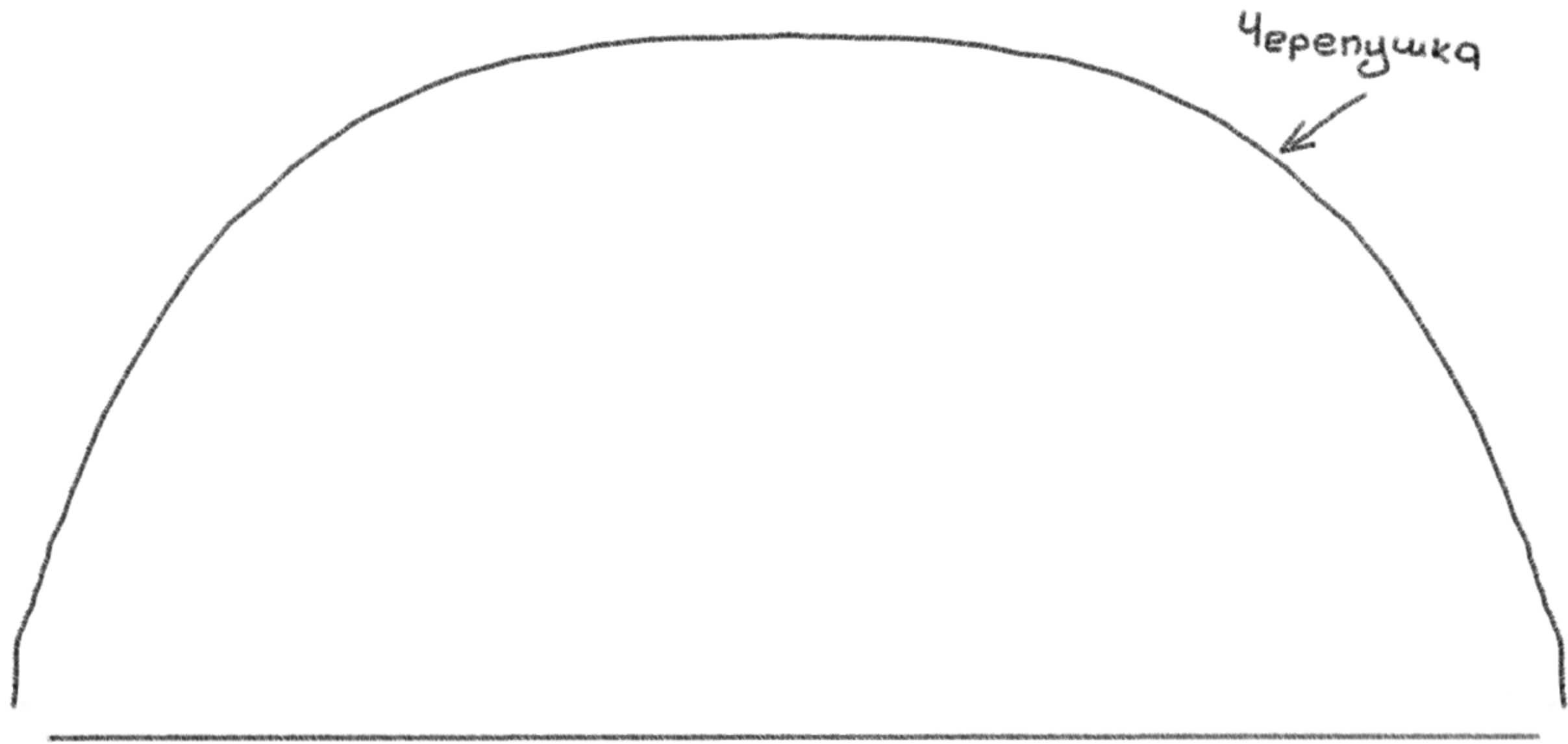
- Сделайте задачи в списке простыми и понятными. Обезьянопонятными.

Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



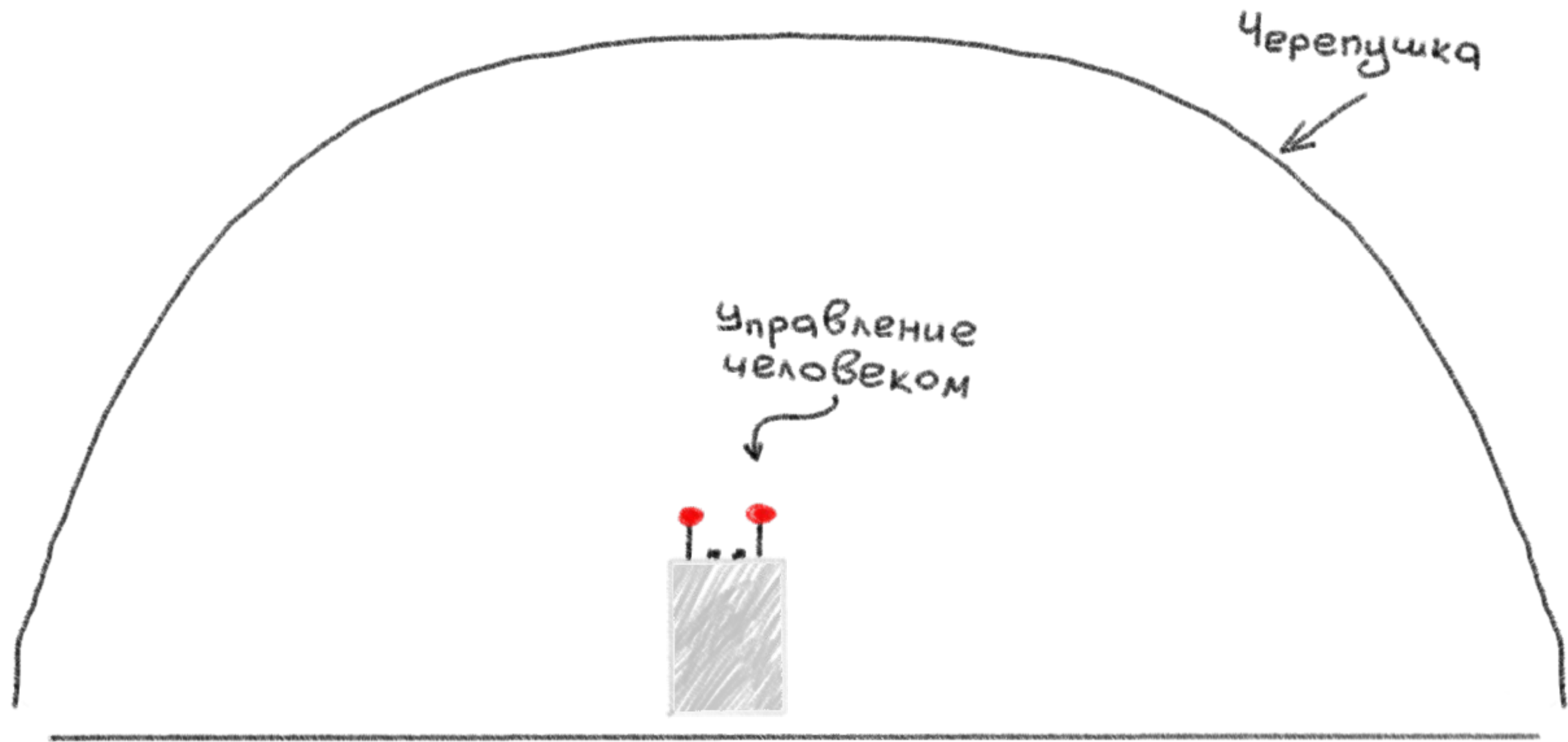
<http://waitbutwhy.com/>

Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

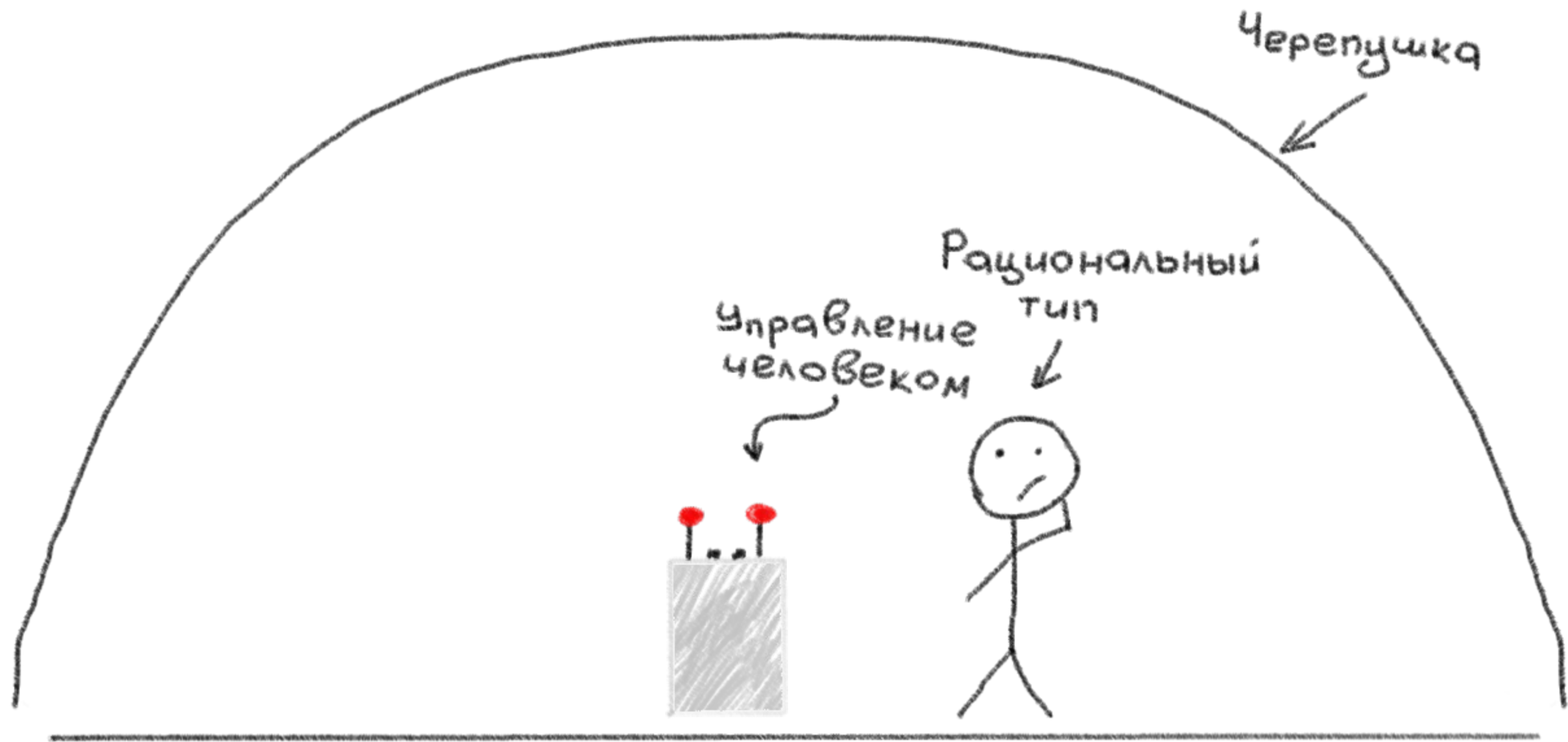




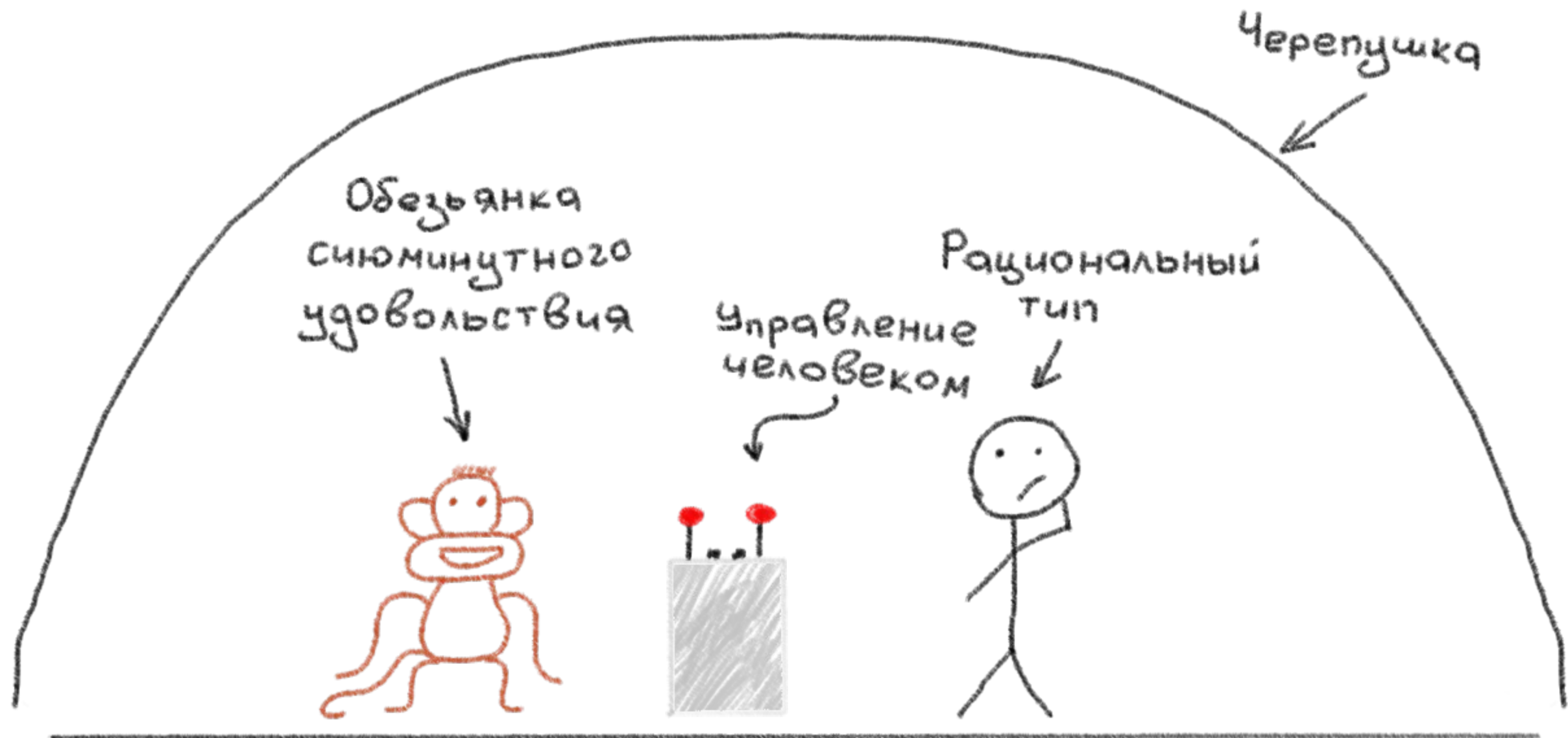
# Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



# Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



# Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



# Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



# Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

Панический  
монстр

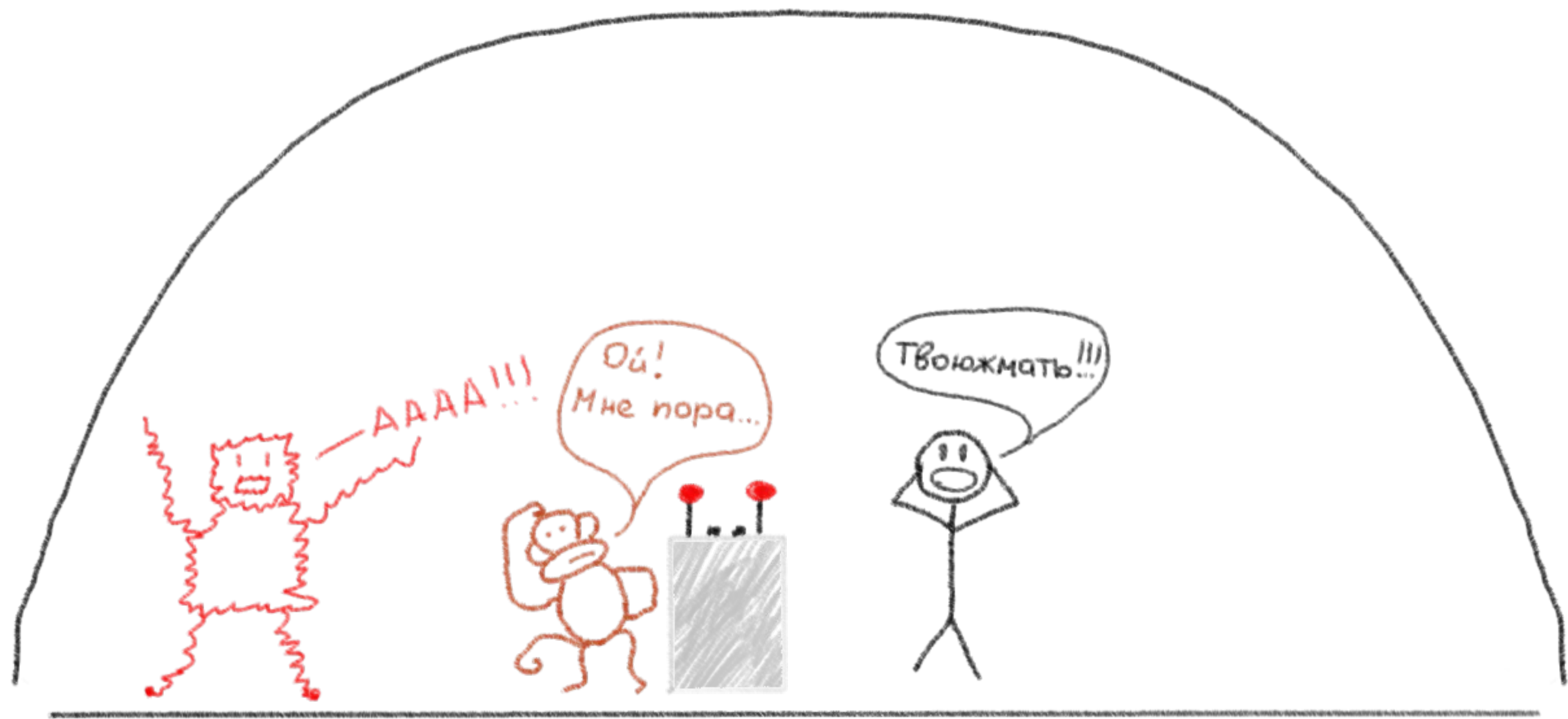
Конечно-конечно.  
Смотри, какие милые  
коты... и еноты...  
рыбки, рыбки еще!

АААА!!!

Эй! Нам эту  
статью завтра надо  
сдавать. Давай  
работать?



# Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

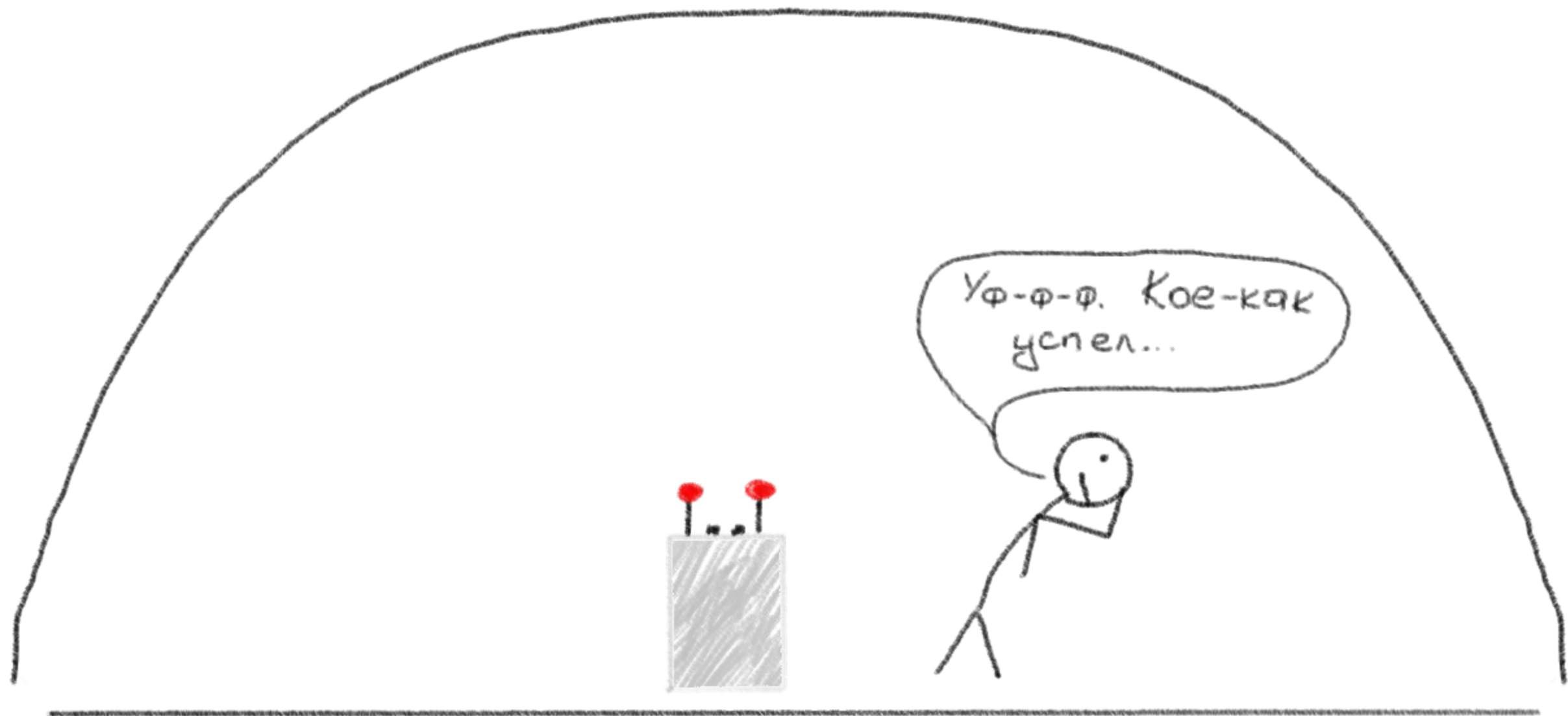




# Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

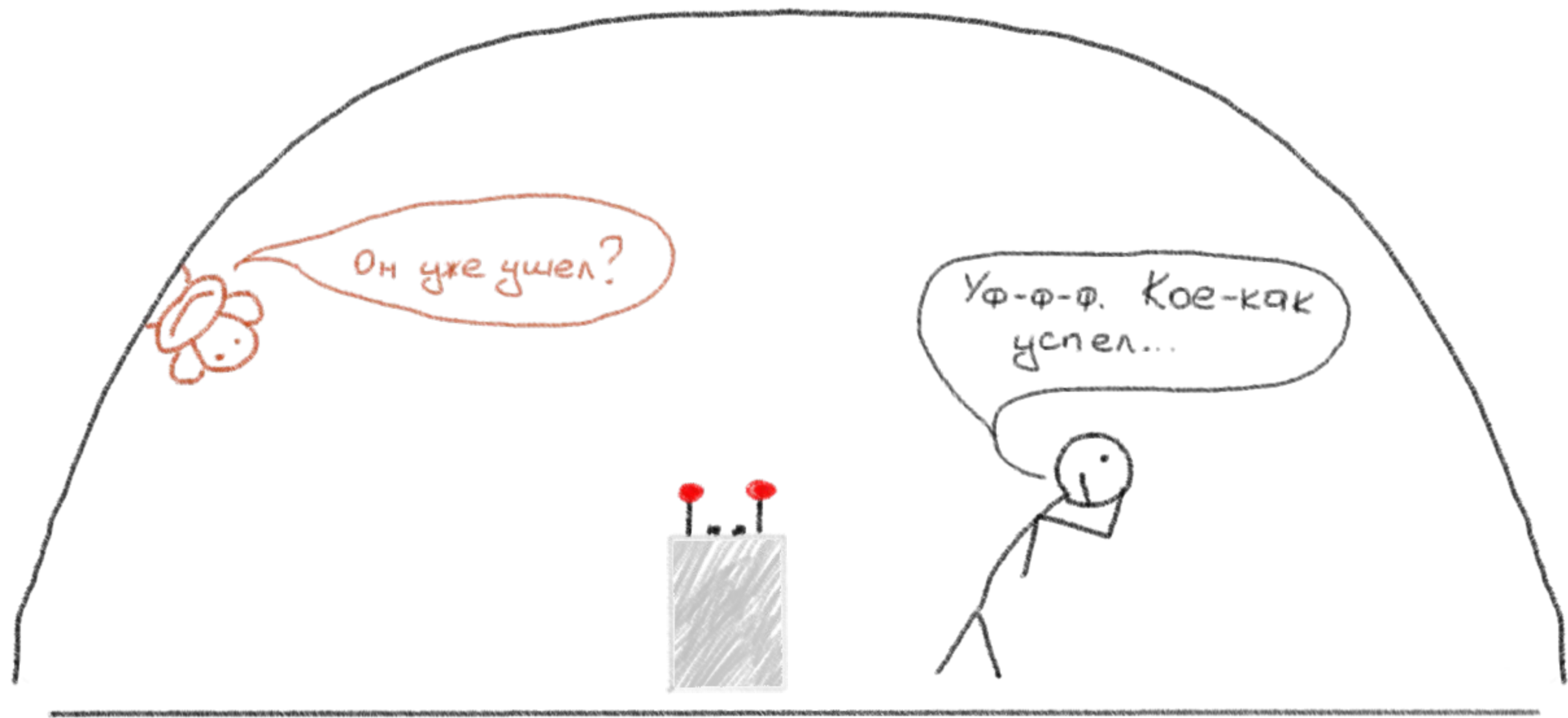


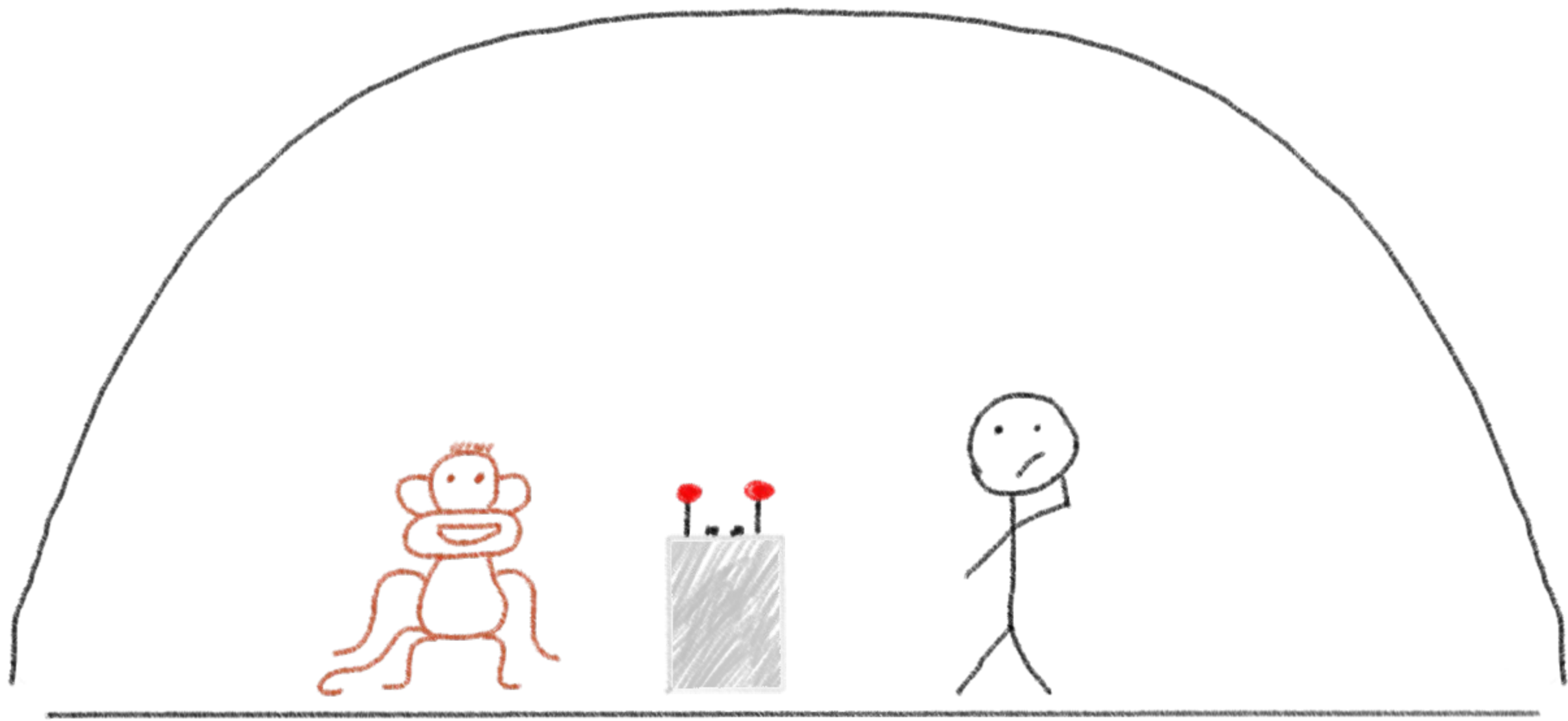
# Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



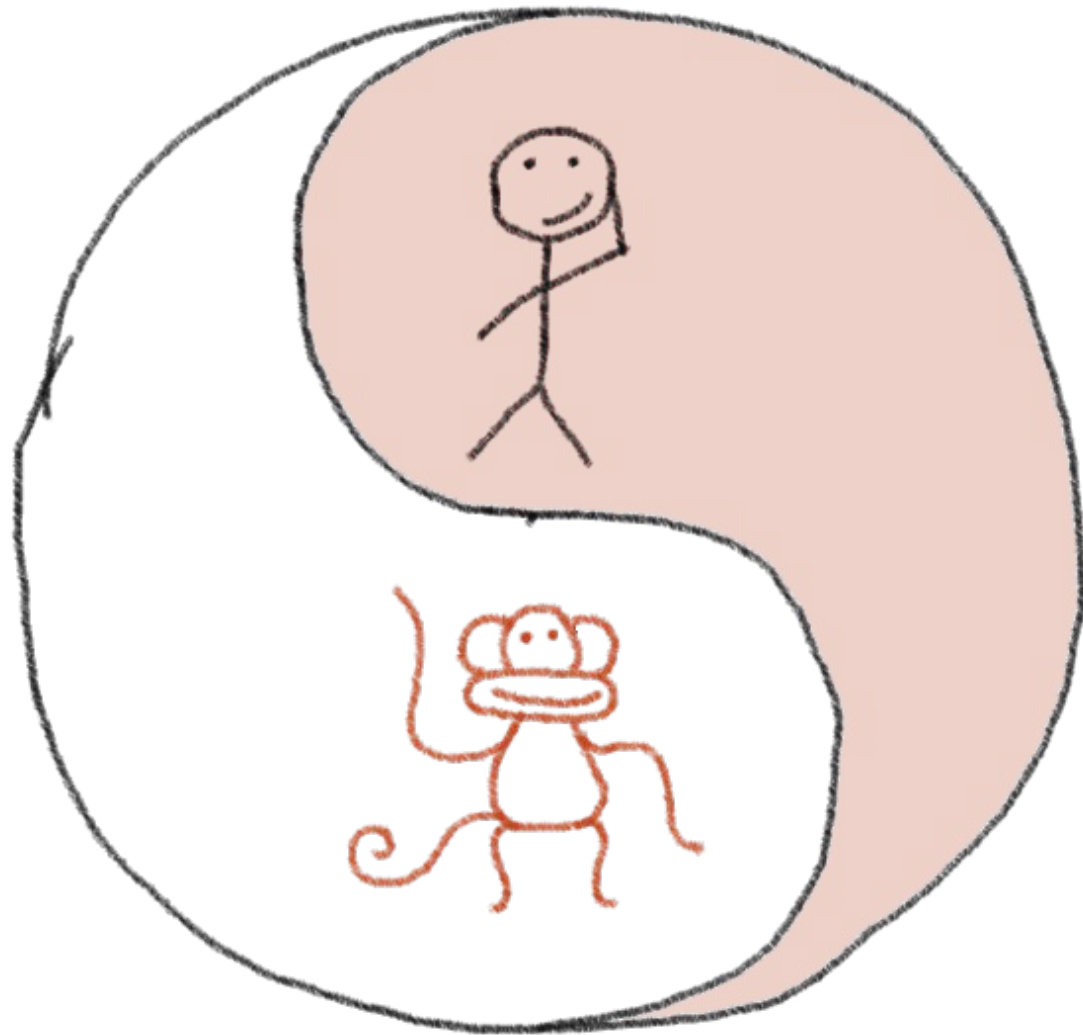


# Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)





Главное - баланс и гармония



# Меры профилактики

- Сделайте задачи в списке простыми и понятными. Обезьянопонятными.

# Меры профилактики

- Сделайте задачи в списке простыми и понятными. Обезьянопонятными.
- Проекты и идеи храните отдельно от задач

Задачи, Проекты, Идеи

# Задачи Проекты, Идеи



Задачи, **Проекты**, Идеи

Делать-то надо,  
но вот как?



Ну ты же  
придумаешь?





Задачи, Проекты, Идеи

А надо ли вообще  
это делать?

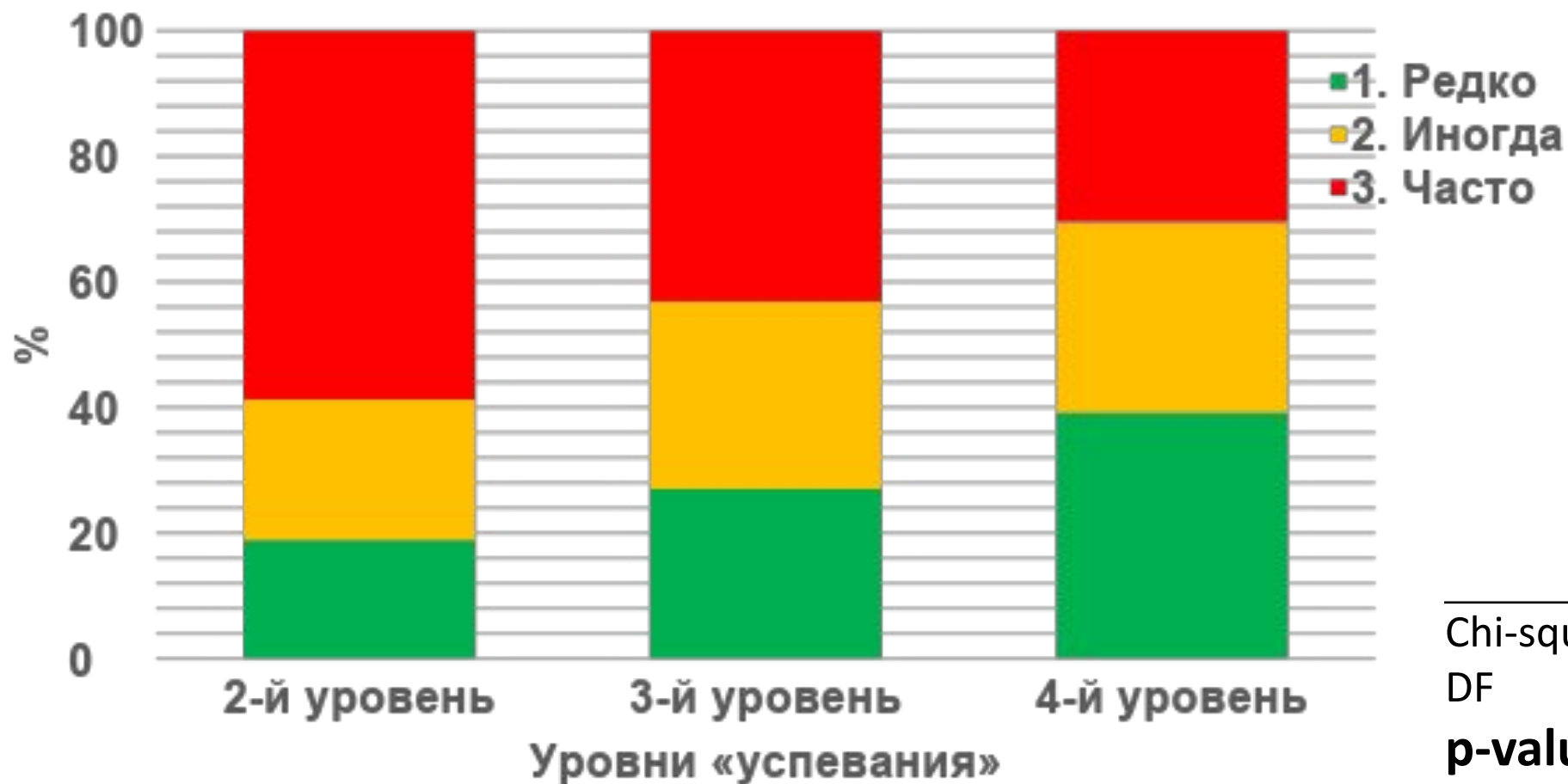


# Меры профилактики

- Сделайте задачи в списке простыми и понятными. Обезьянопонятными.
- Проекты и идеи храните  
отдельно от задач

# Результаты опроса

Перед работой над важными задачами я стараюсь сначала разобраться с мелочевкой

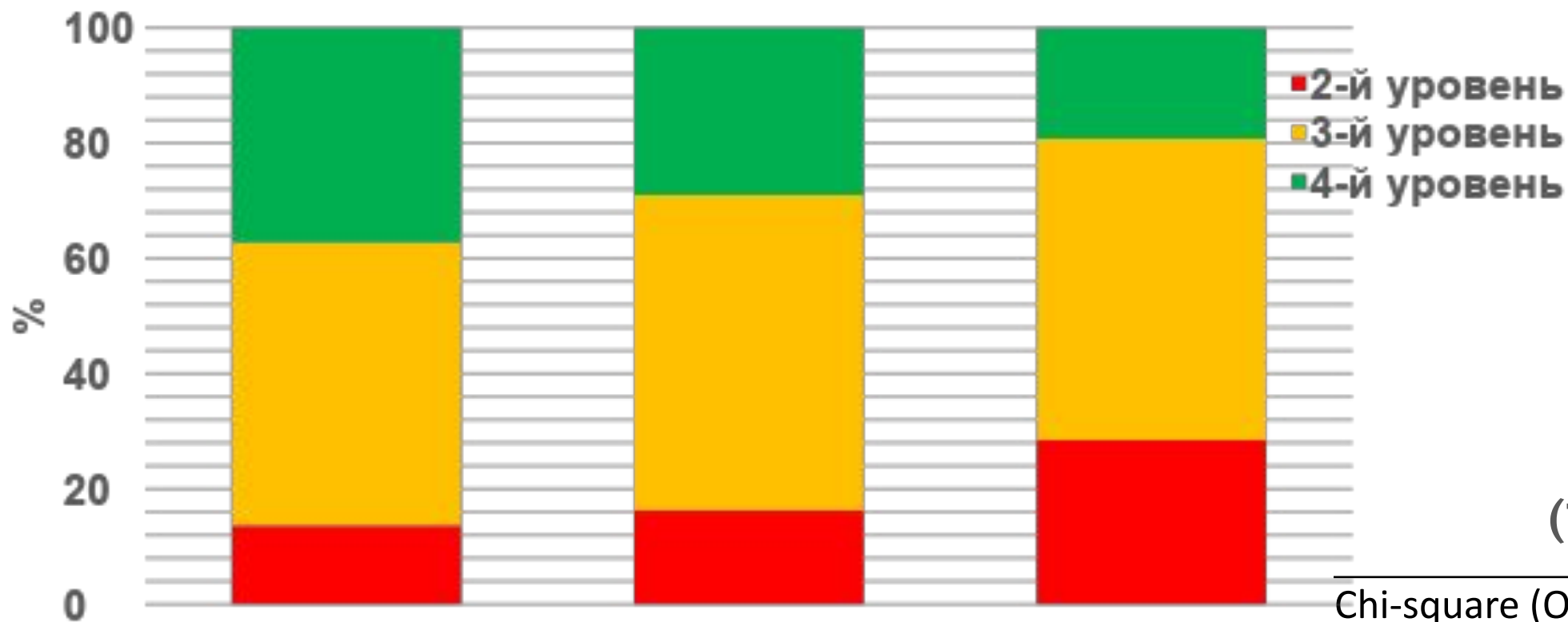


(713 человек)

Chi-square (Observed)	23,490
DF	4
<b>p-value</b>	<b>&lt;0,00001</b>

# Результаты опроса

Перед работой над важными задачами я стараюсь сначала разобраться с мелочевкой



Как часто перед важным я разбираюсь с мелочью?

(713 человек)

Chi-square (Observed)	23,490
DF	4
<b>p-value</b>	<b>&lt;0,00001</b>

Что нам мешает  
успевать больше?

(Или уставать меньше)

# Три таракана



А вдруг там  
что-то срочное?...

Это не срочно  
значит - потом

Сейчас только  
с мелочью разберусь



# Три таракана

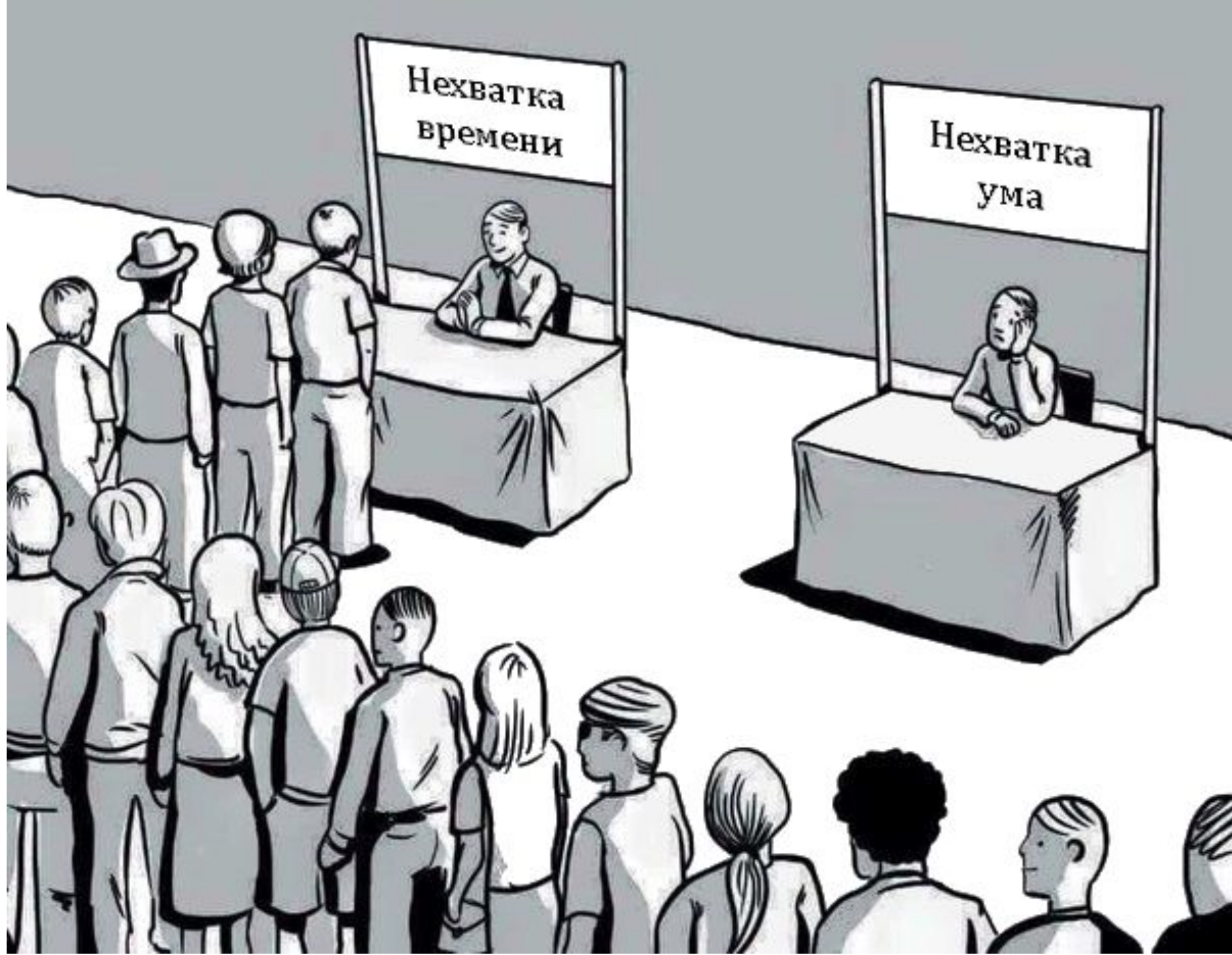
А варуз там  
прочное?

Мне  
не хватает  
**ВРЕМЕНИ**

Эт  
3

еичас только  
елочья разберусь





Нехватка  
времени

Нехватка  
ума



9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	

9	Дорога к месту забега
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	

9	Дорога к месту забега
10	Марафон
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	

9	Дорога к месту забега
10	Марафон
11	
12	
13	Обед
14	
15	
16	
17	
18	

9	Дорога к месту забега
10	Марафон
11	
12	
13	Обед
14	
15	Игра в волейбол
16	
17	
18	

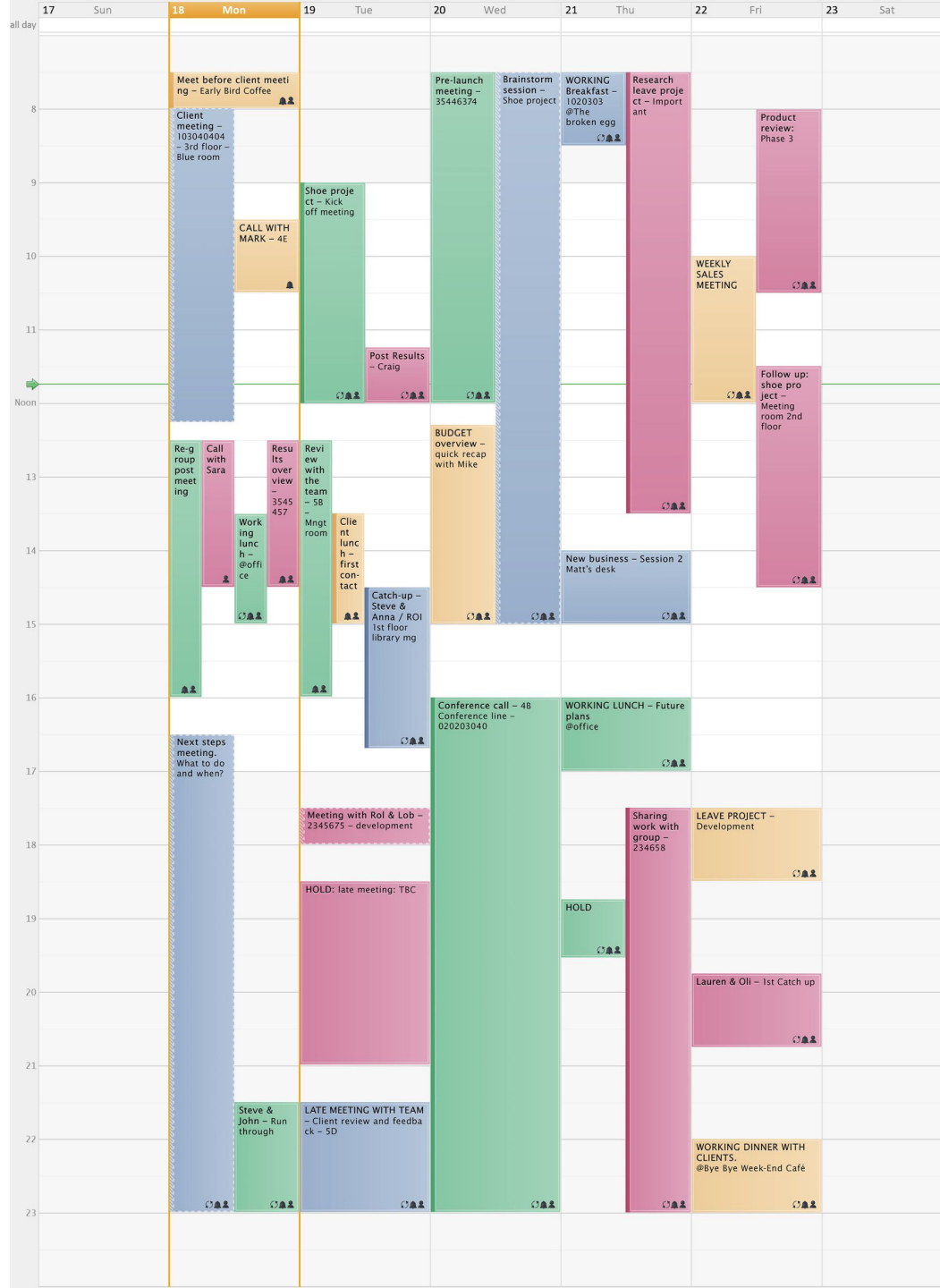
9	Дорога к месту забега
10	Марафон
11	
12	
13	Обед
14	
15	Игра в волейбол
16	«Веселые старты» в школе у ребенка
17	
18	

9	Дорога к месту забега
10	Марафон
11	
12	
13	Обед
14	
15	Игра в волейбол
16	«Веселые старты» в школе у ребенка
17	
18	Тренировка по боксу

9	Дорога к месту забега
10	Марафон
11	
12	
13	Обед
14	
15	Игра в волейбол
16	«Веселые старты» в школе у ребенка
17	
18	Тренировка по боксу

9	Планирование новой итерации разработки
10	Стратегическое планирование
11	
12	
13	Встреча с маркетингом
14	
15	Обсуждение новой версии
16	Новые вводные по процедуре отчетности
17	
18	Обсуждение командировки





0 выделенич времени

# 0 Выделение времени



(c) naolito.com

# Принципи Матроскина

Время у нас есть. У нас ума не хватает



Меры профилактики

# Меры профилактики

- Заведите список задач

## Меры профилактики

- Заведите список задач
- Регулярно сверяйтесь со списком

# Меры профилактики

- Заведите список задач
- Регулярно сверяйтесь со списком
- Попробуйте выполнять задачи

ТОЛЬКО из списка



# Меры профилактики

- Отключите лишние оповещения  
(чаты, почта, приложения соц. сетей)

# Меры профилактики

- Отключите лишние оповещения  
(чаты, почта, приложения соц. сетей)
- Отпишитесь от лишних рассылок

# Меры профилактики

- Регулярно выполняйте хоть маленькую, но "зеленую" задачу

# Меры профилактики

- Регулярно выполняйте хоть маленькую, но "зеленую" задачу
- Попробуйте начинать день с "зеленой" задачи

# Меры профилактики

- Сделайте задачи в списке простыми и понятными. Обезьянопонятными.

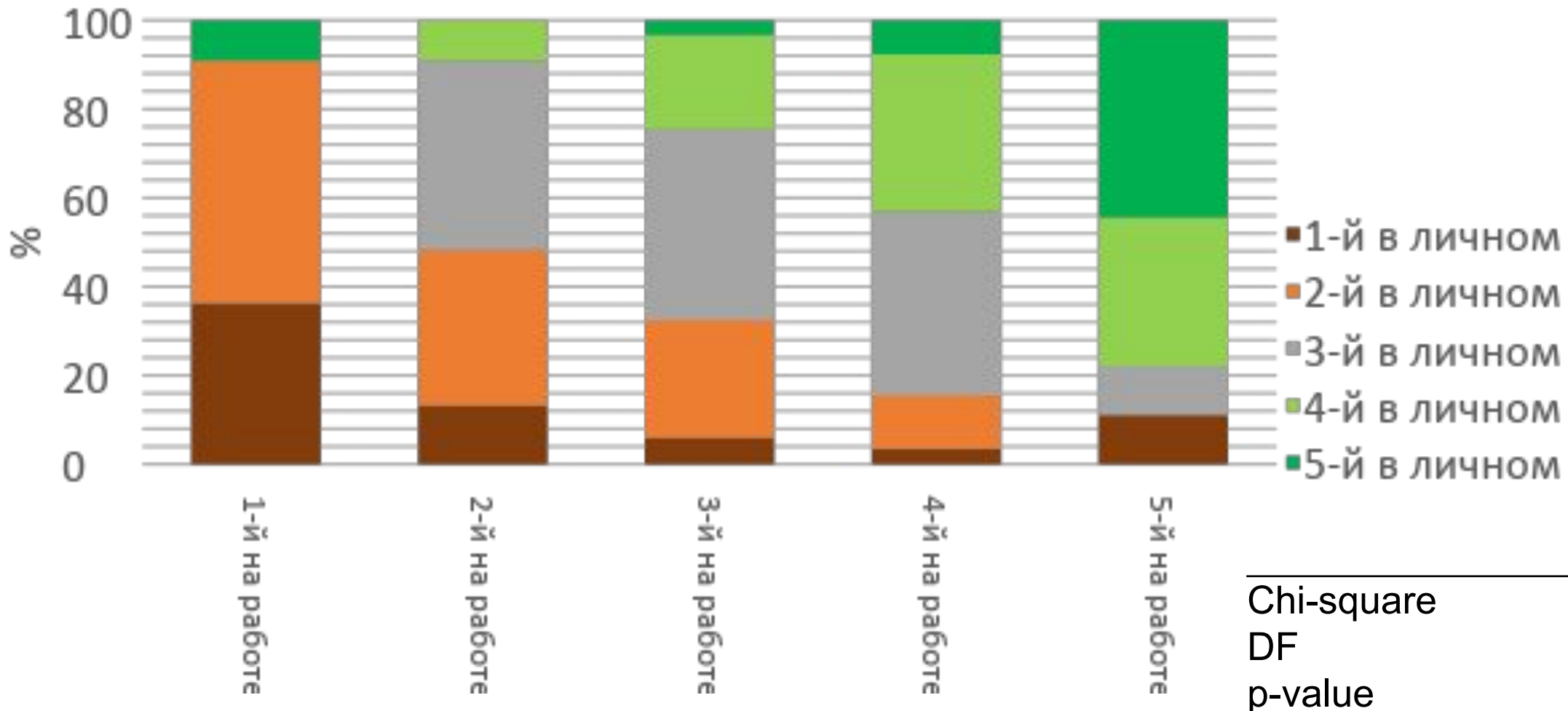
# Меры профилактики

- Сделайте задачи в списке простыми и понятными. Обезьянопонятными.
- Проекты и идеи храните отдельно от задач

Работа и личная жизнь

# Работа и личная жизнь

Данные по 721 ответу

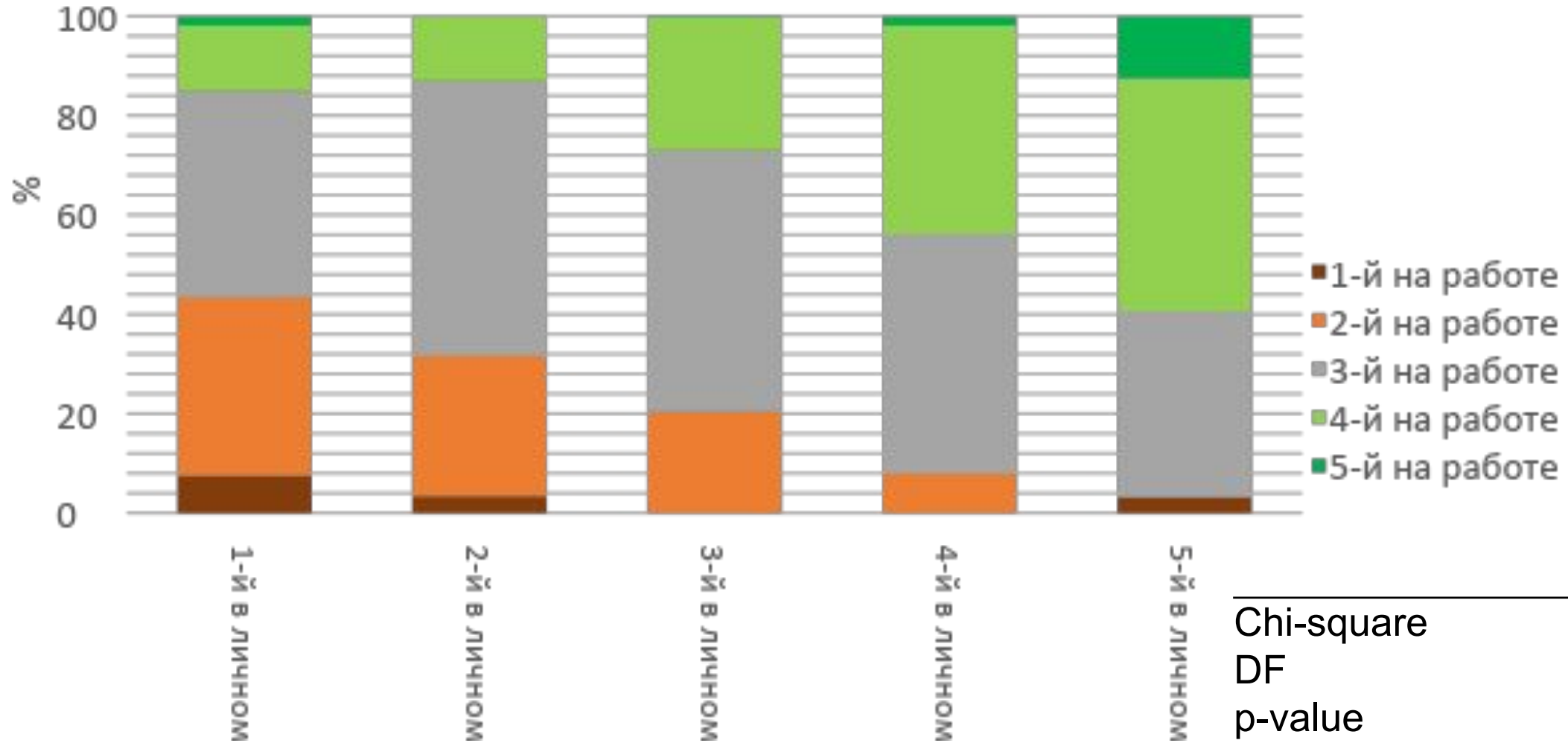


Chi-square	140,062
DF	16
p-value	< 0,0001

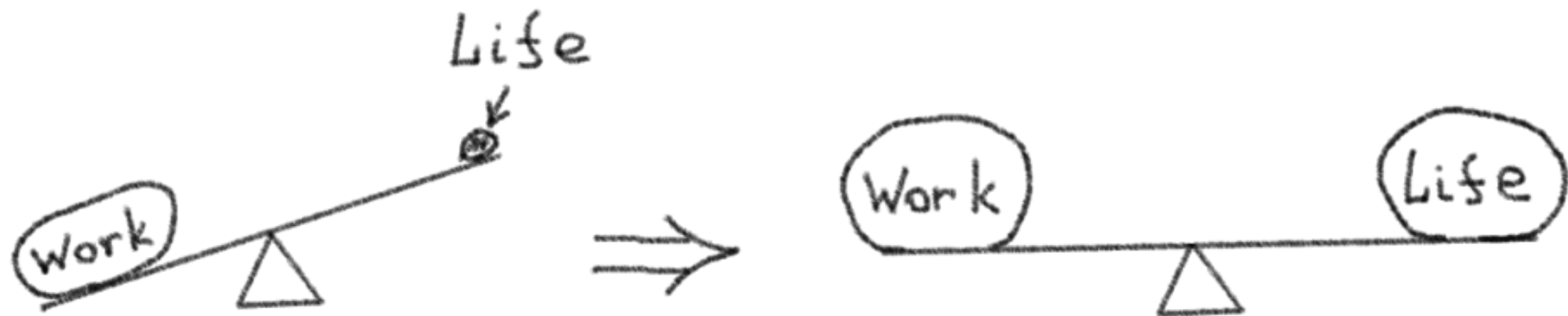


# Работа и личная жизнь

Данные по 721 ответу

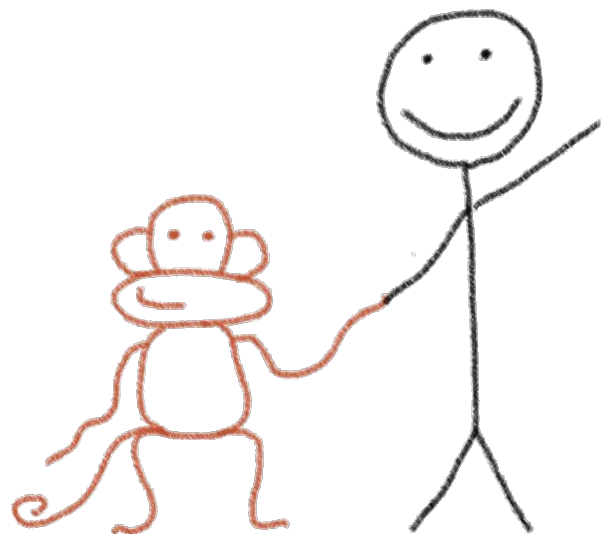


# Работа и личная жизнь



Тут есть ссылки

на YouTube с моими рассказами  
и блог с моими записями



Максим Дорофеев  
Корпоративный прокрастинатолог  
[mnogosdelal.ru](http://mnogosdelal.ru)