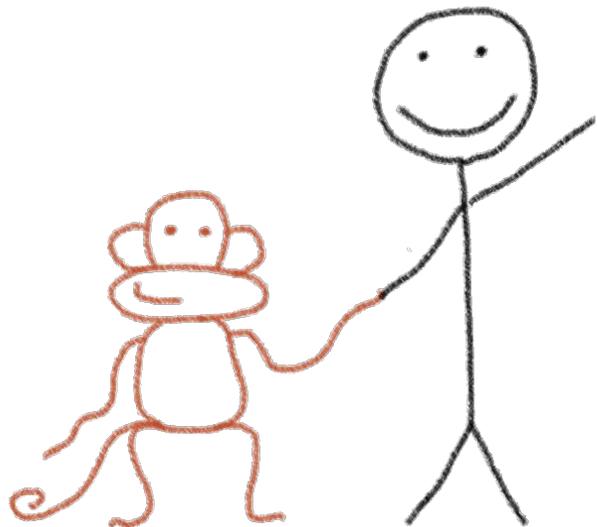


Профилактика профессионального выгорания

или проклятие трех тараканов



Максим Дорофеев
Корпоративный прокрастинатолог
mnogosdelal.ru

Как я к этому пришел?

Как я к этому пришел?



Как я к этому пришел?

Надо сделать



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



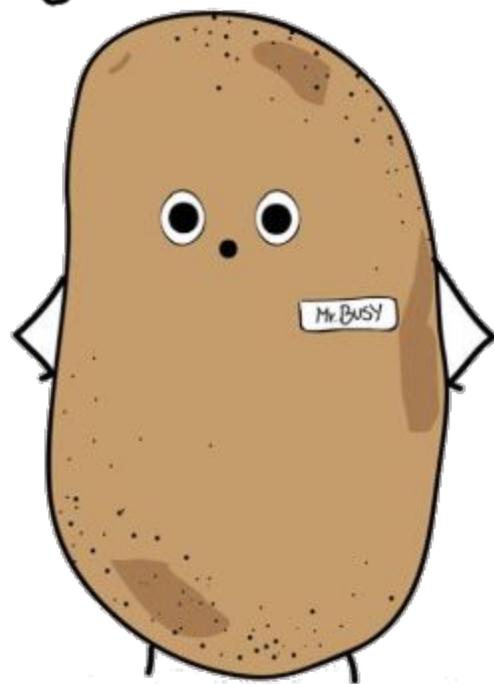
как я умудряюсь **нихуя** не

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



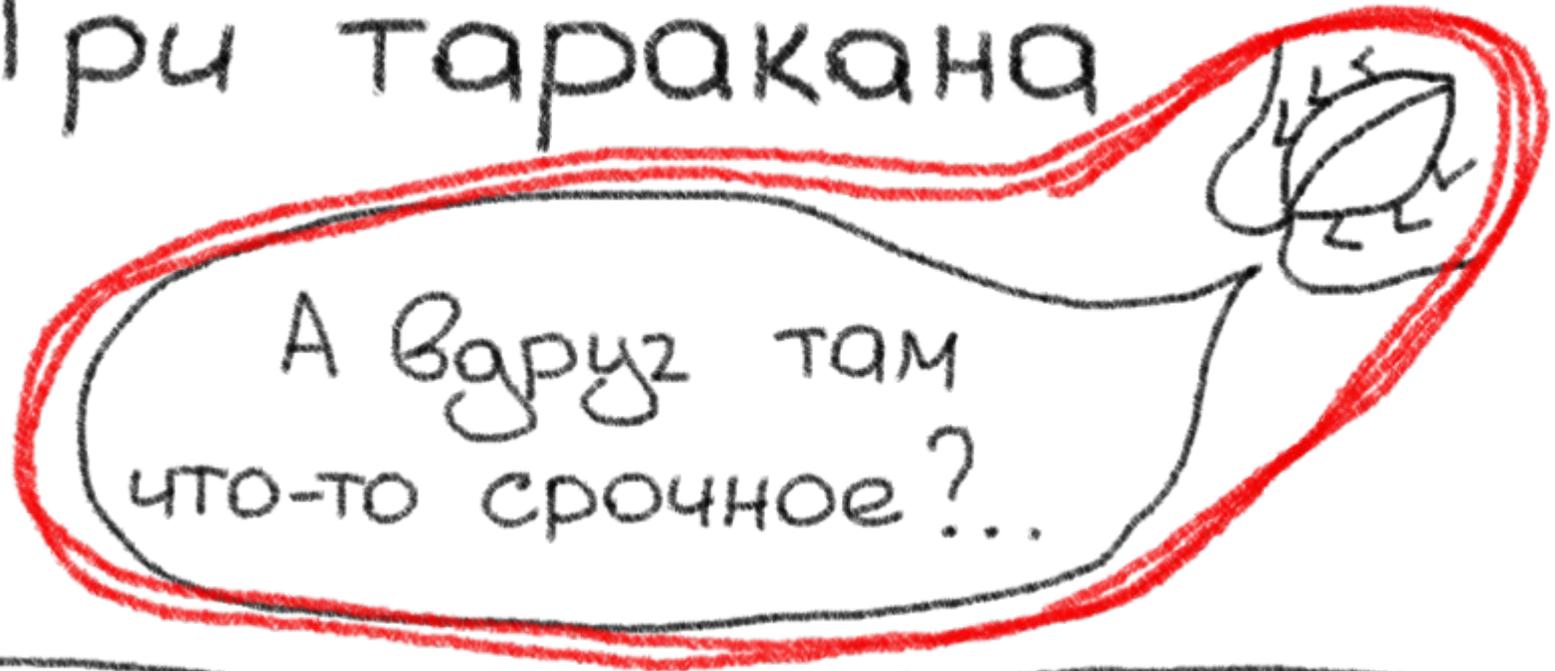
А вдруг там
что-то срочное?...

Это не срочно
значит - потом

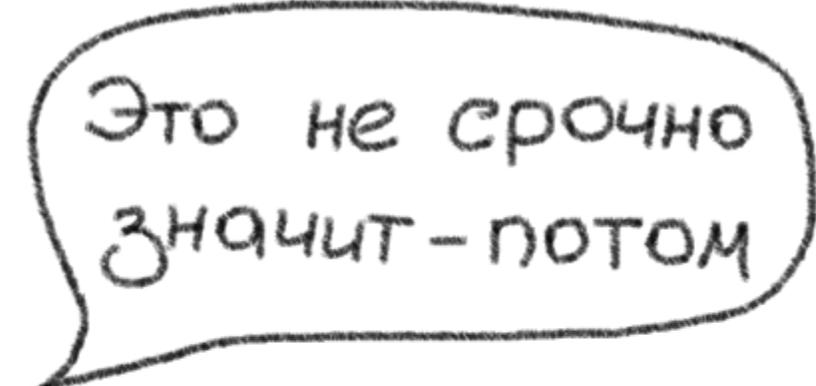
Сейчас только
с мелочью разберусь



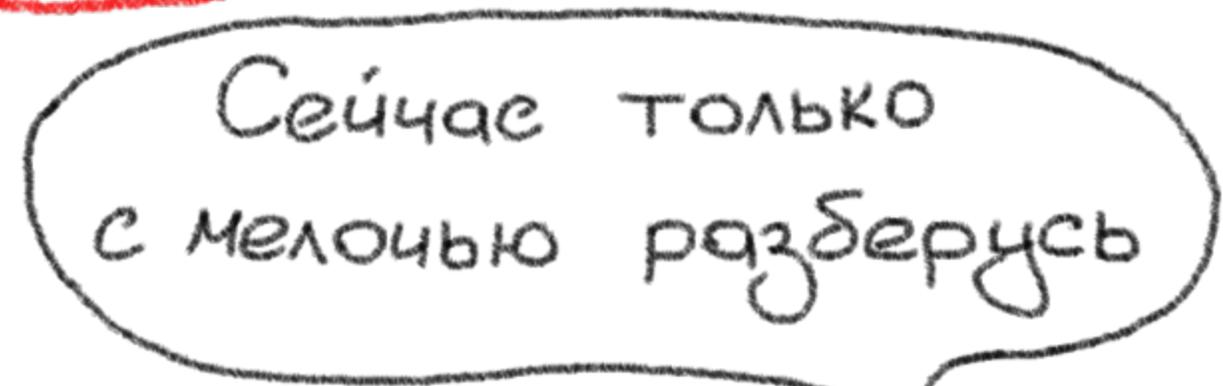
Три таракана



А вдруг там
что-то срочное?...



Это не срочно
значит - потом



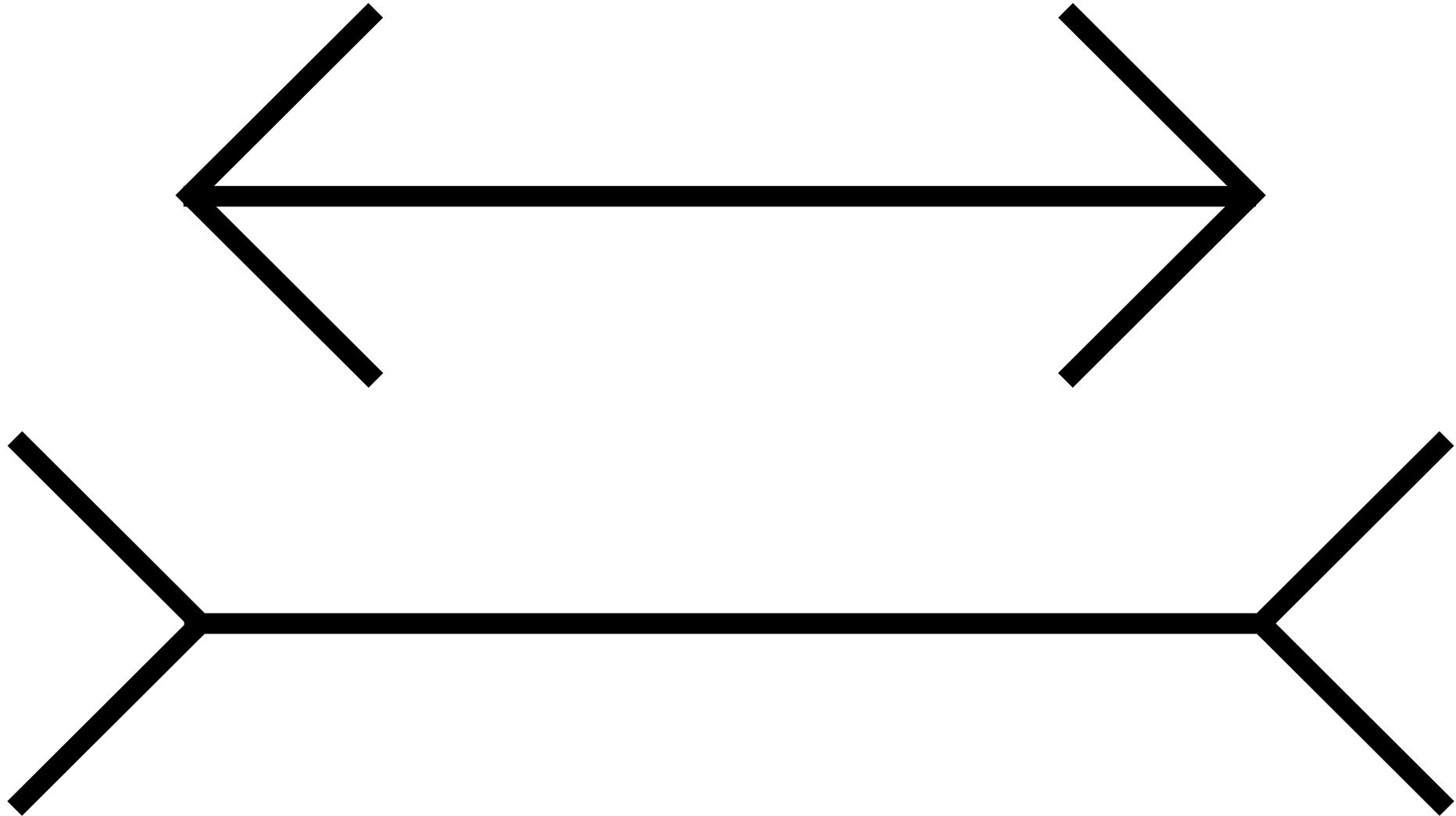
Сейчас только
с мелочью разберусь

Мы не видим

вещи такими,

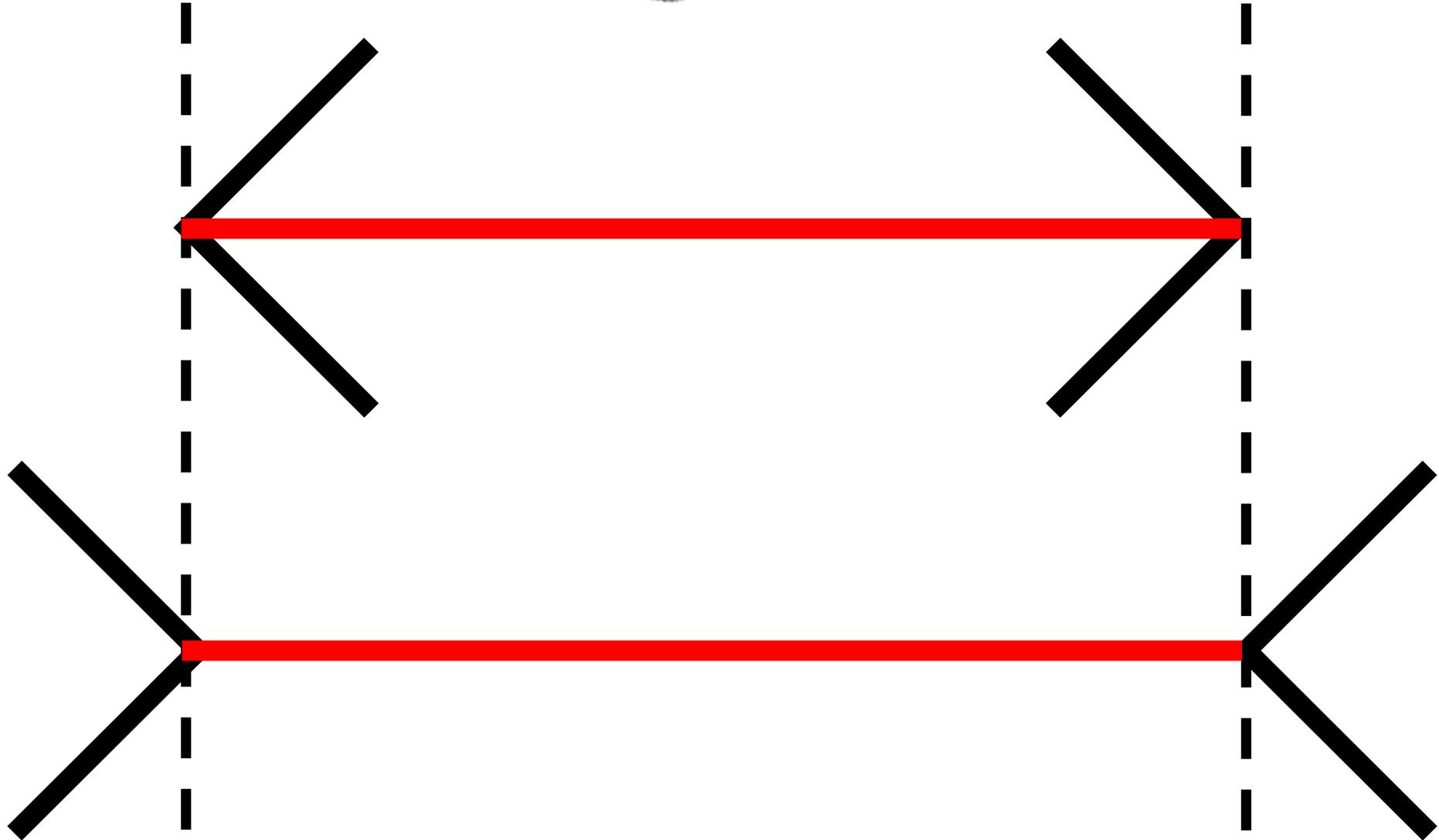
какими они являются

Muller-Lyer Illusion

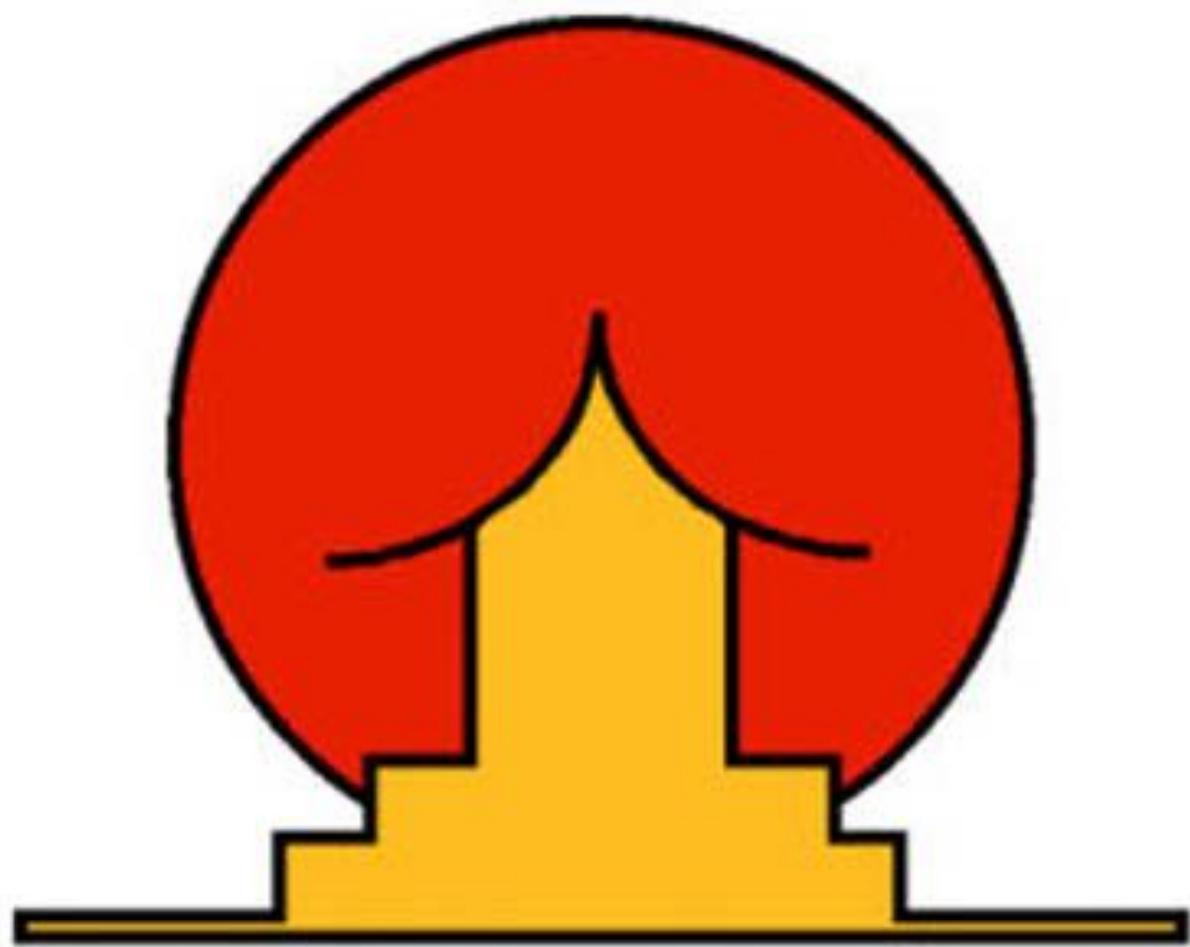


Muller-Lyer

Illusion

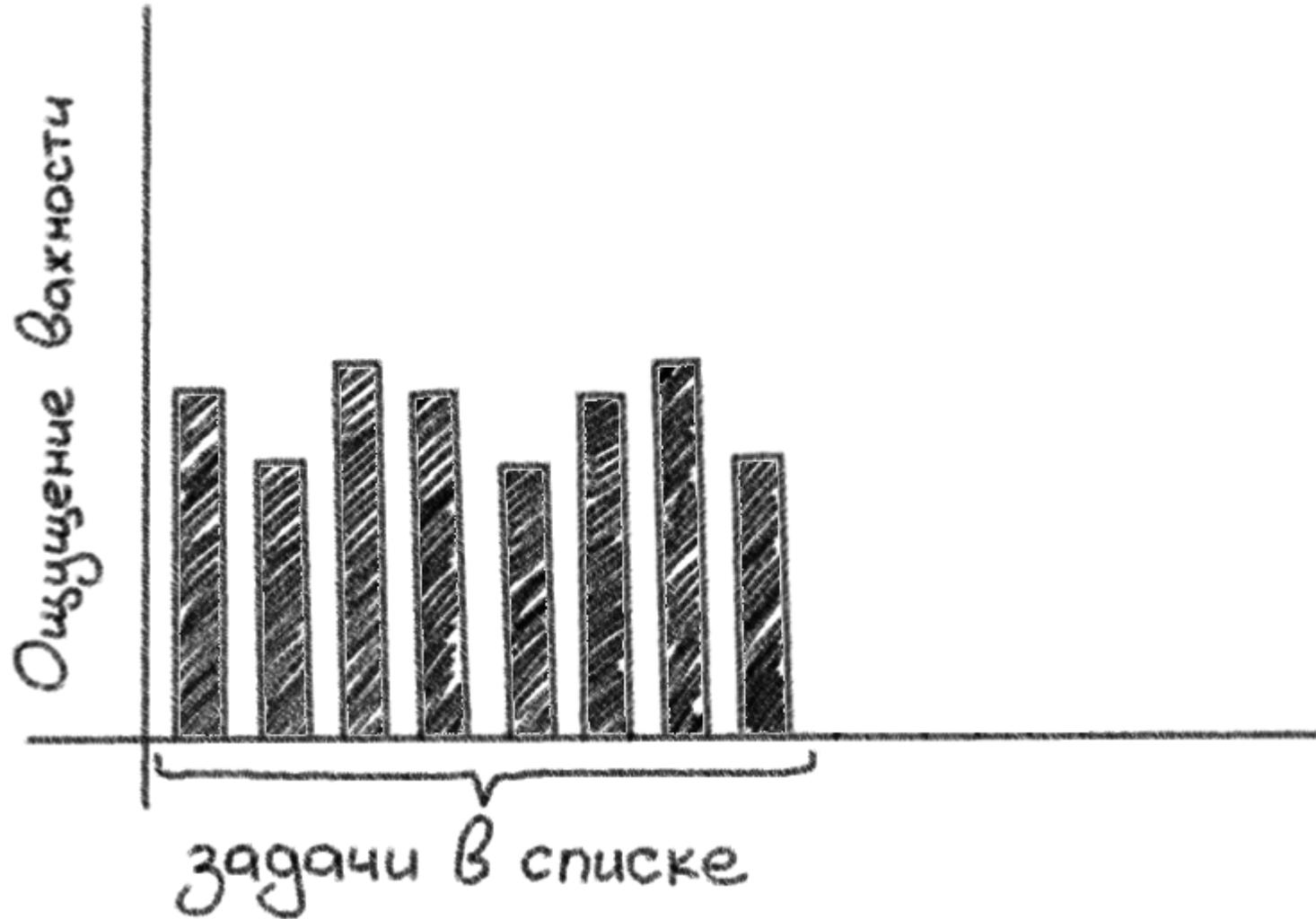




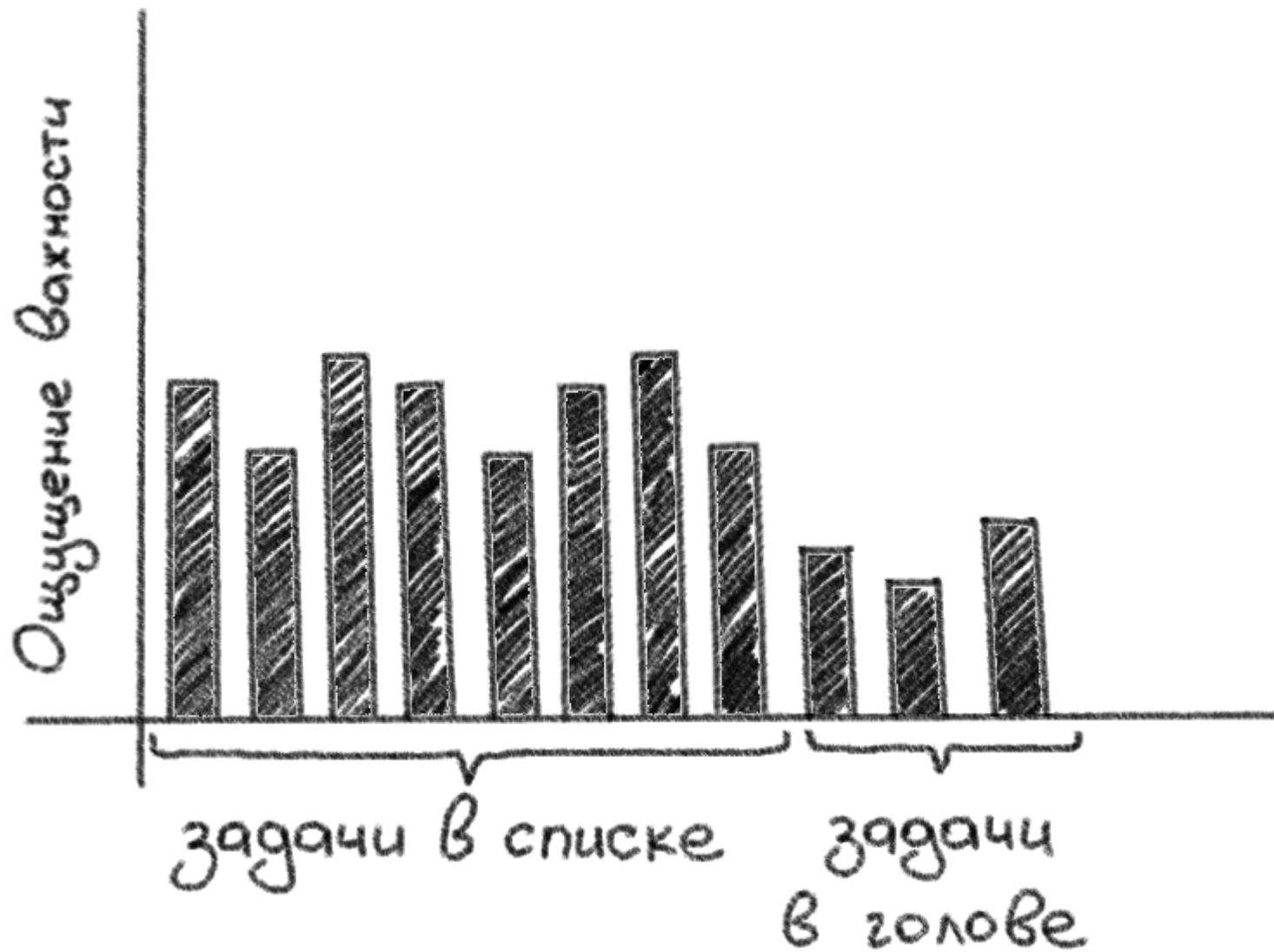


О прилетающих задачах

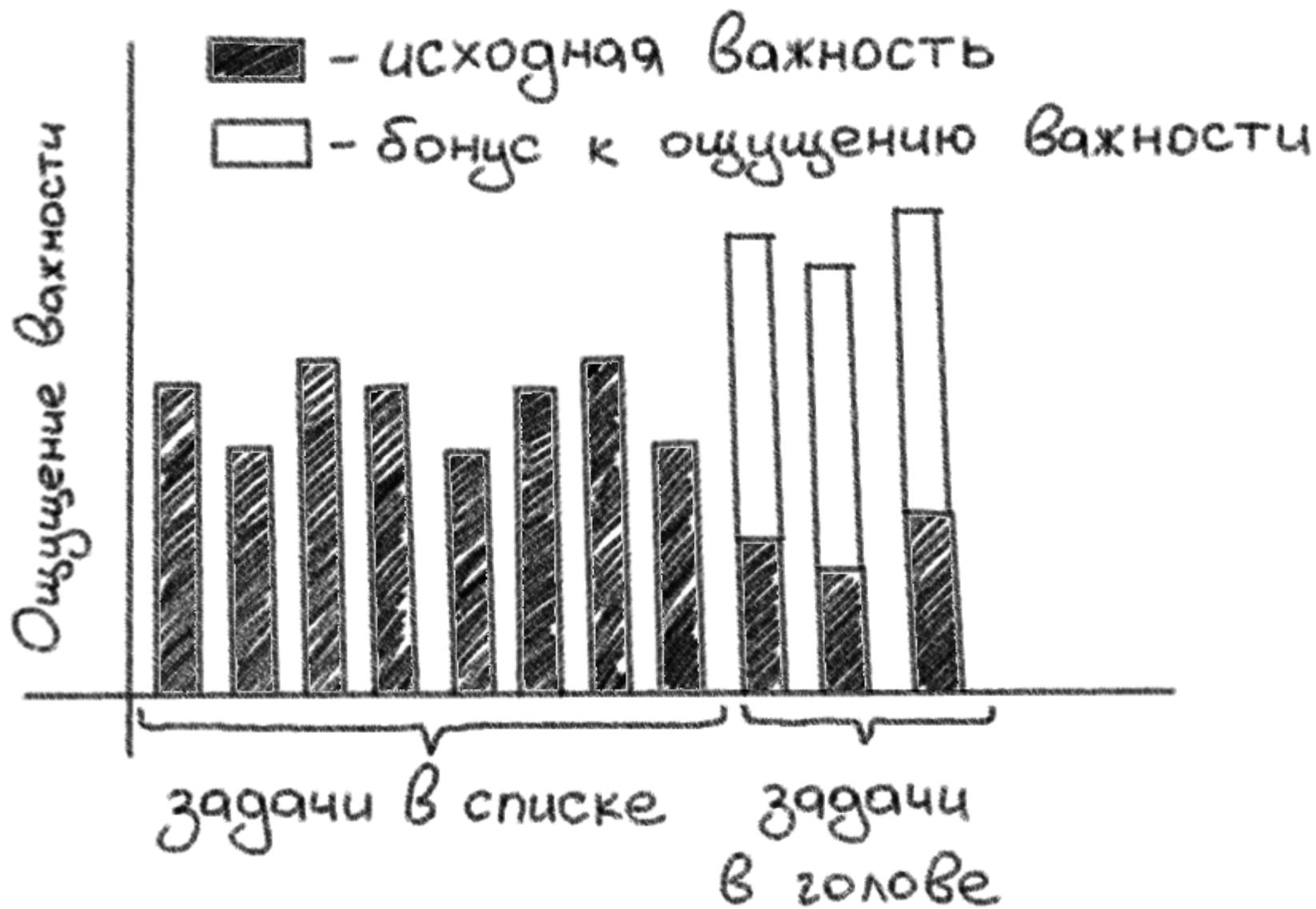
О прилетающих задачах



О прилетающих задачах



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~~ ^{5-25 минут} с момента

последнего приема

То есть, НИКОГДА

Из жизни:

Процесс мышления
~~Алкоголь выводится~~

начинается
~~из организма~~ через ~~21 день~~ ^{5-25 минут} с момента
отвлечения
последнего ~~приема~~

То есть, НИКОГДА

Из жизни:

Процесс мышления
~~Алкоголь выводится~~

начинается
~~из организма~~ через ~~21 день~~ ^{5-25 минут} 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

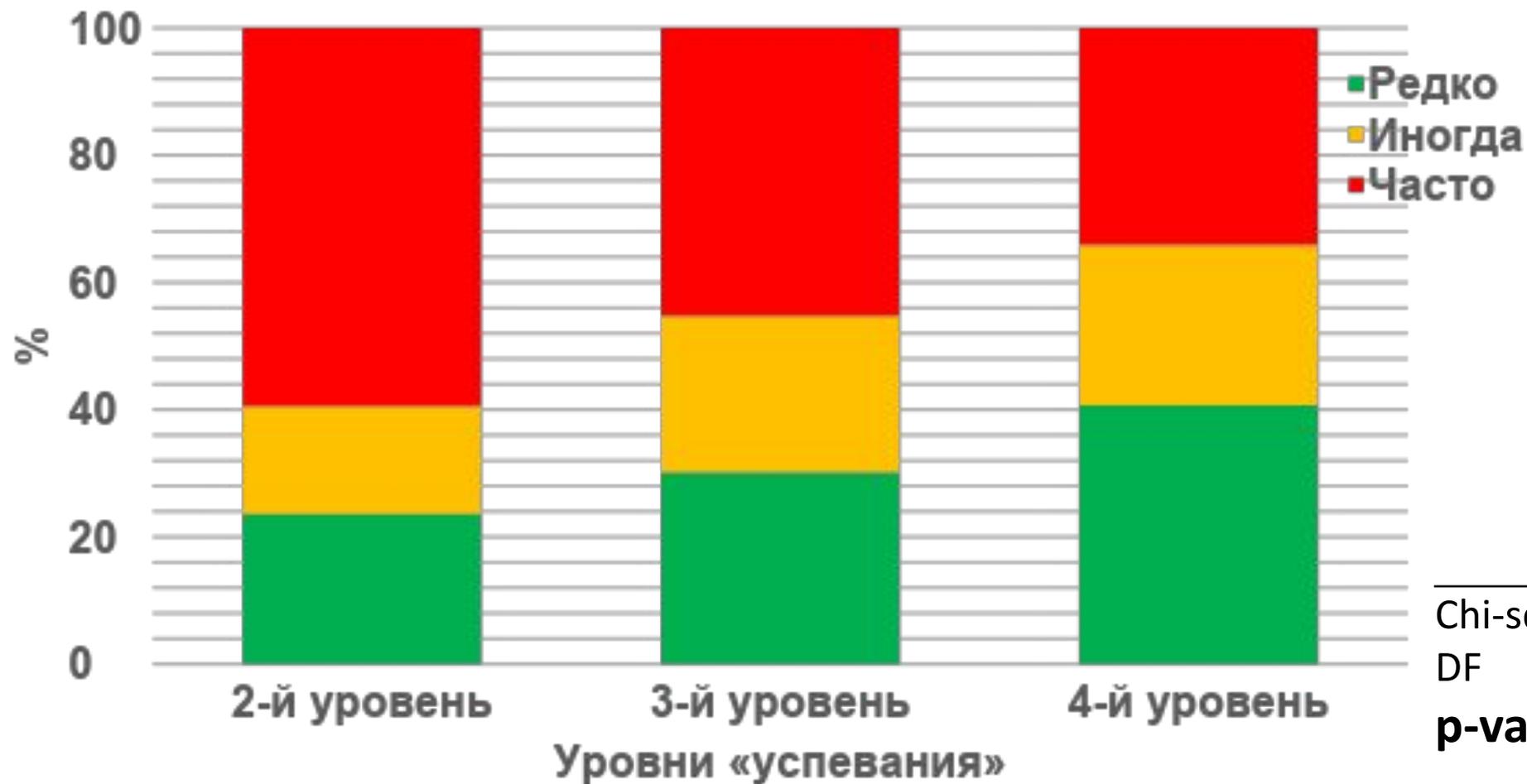
- Отключите лишние оповещения
(чаты, почта, приложения соц. сетей)
- Отпишитесь от лишних рассылок

Истинно Важное
срочным
не станет ...



Результаты опроса

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

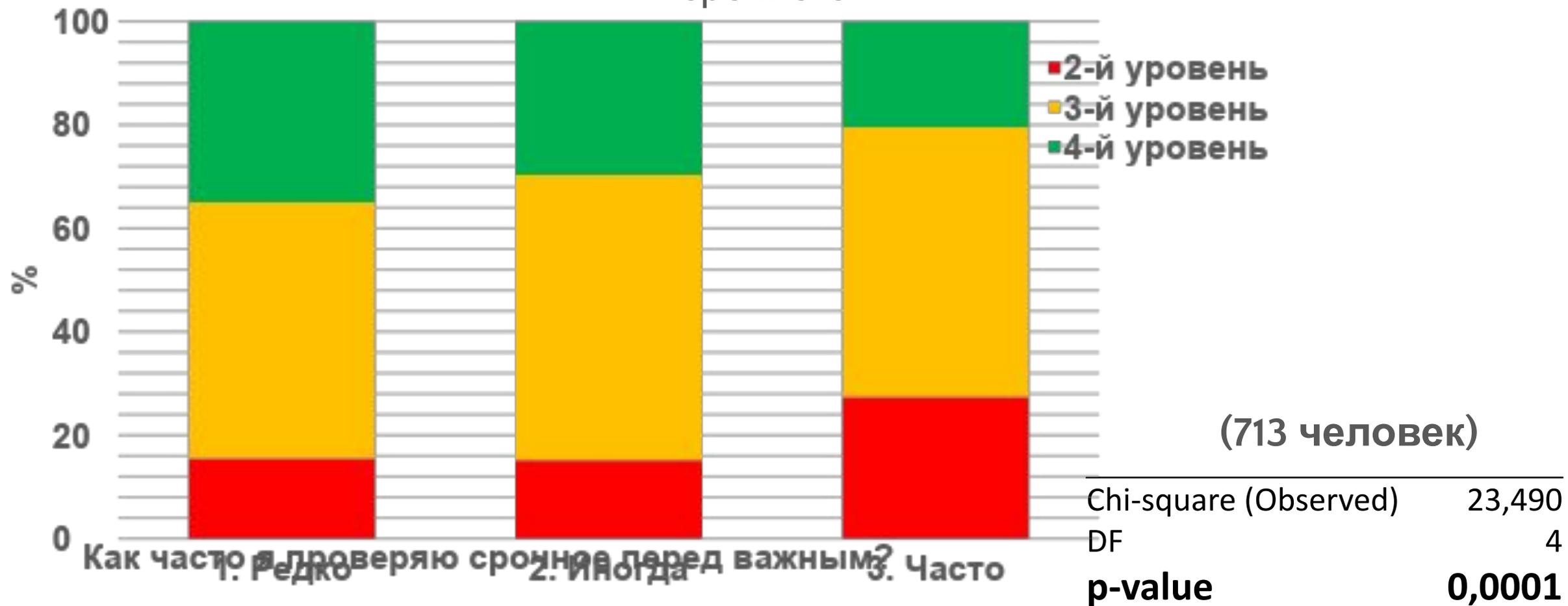


(713 человек)

Chi-square (Observed)	23,490
DF	4
p-value	0,0001

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")	Пиндуч 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. 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...		

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!

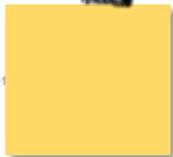
Два типа задач

(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!

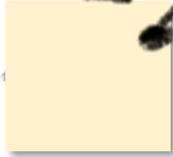
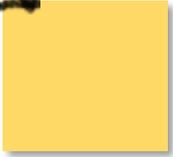
Два типа задач

(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!

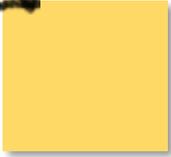
Два типа задач

(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!

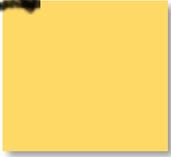
Два типа задач

(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!

Сколь усердно полы не мой,
за принца замуж не выйдешь.

Принцип Золушки



- **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?

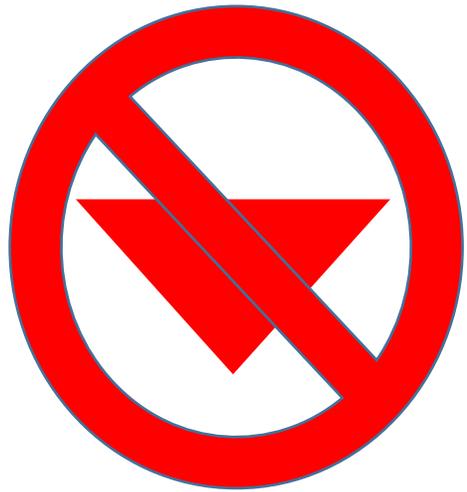


Зеленые помогают вырасти

Кто такие "зеленые" задачи?



Зеленые помогают вырасти

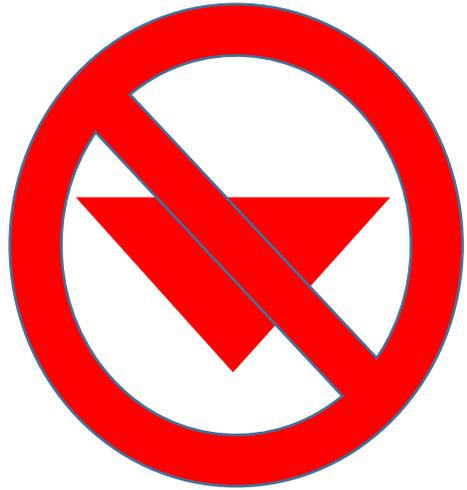


Красные - не дают упасть

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"

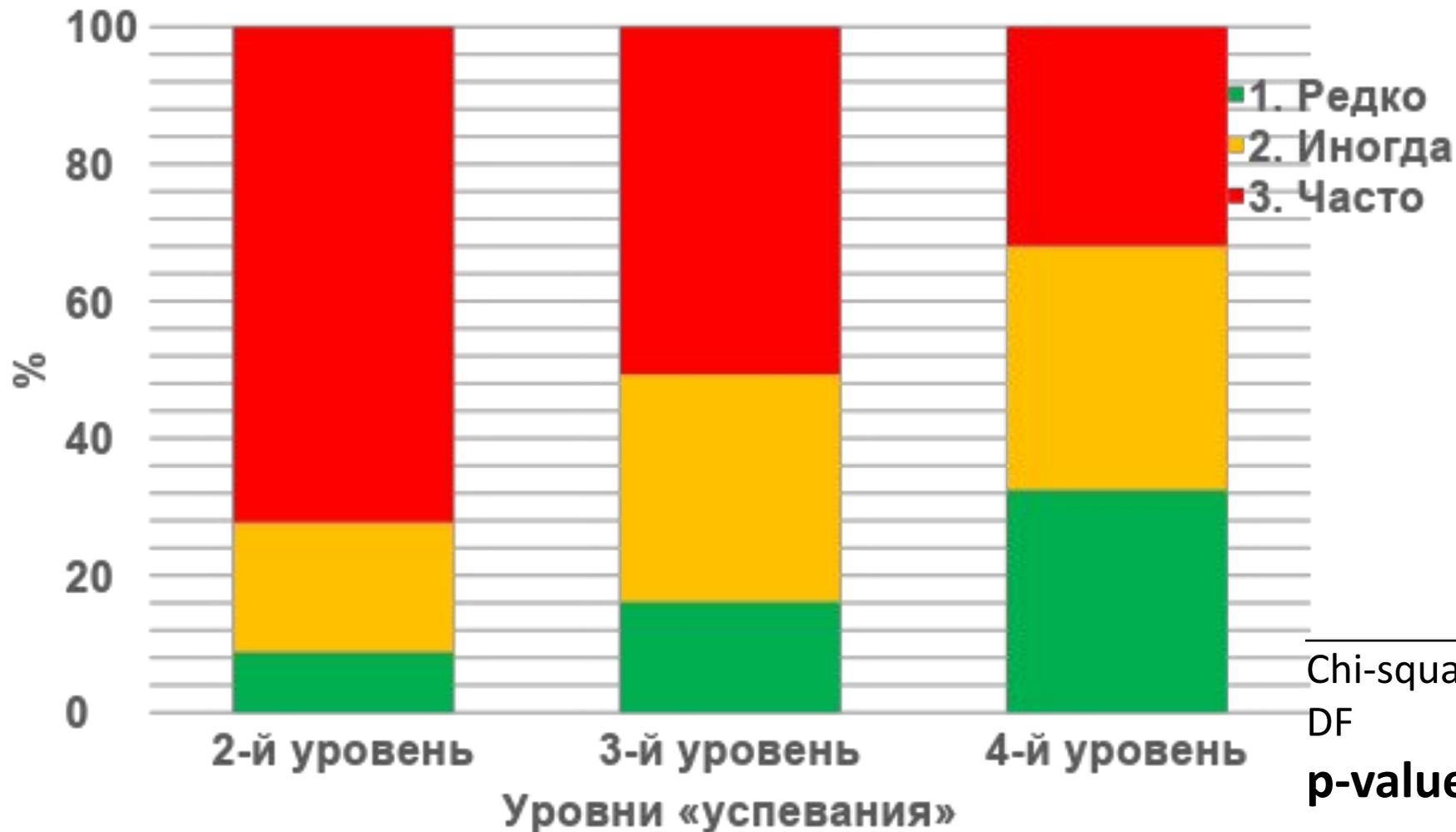
"У меня по утрам голова не варит"



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

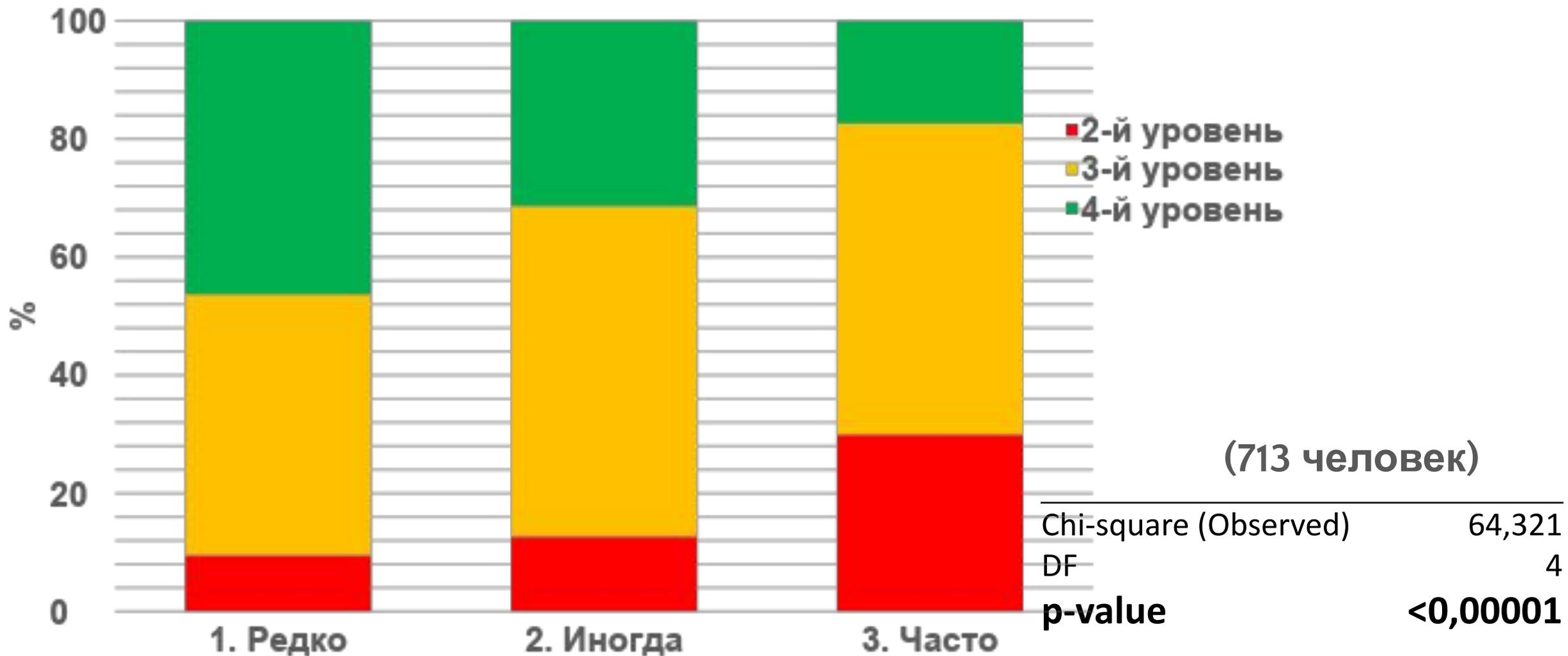


(713 человек)

Chi-square (Observed)	64,321
DF	4
p-value	<0,00001

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

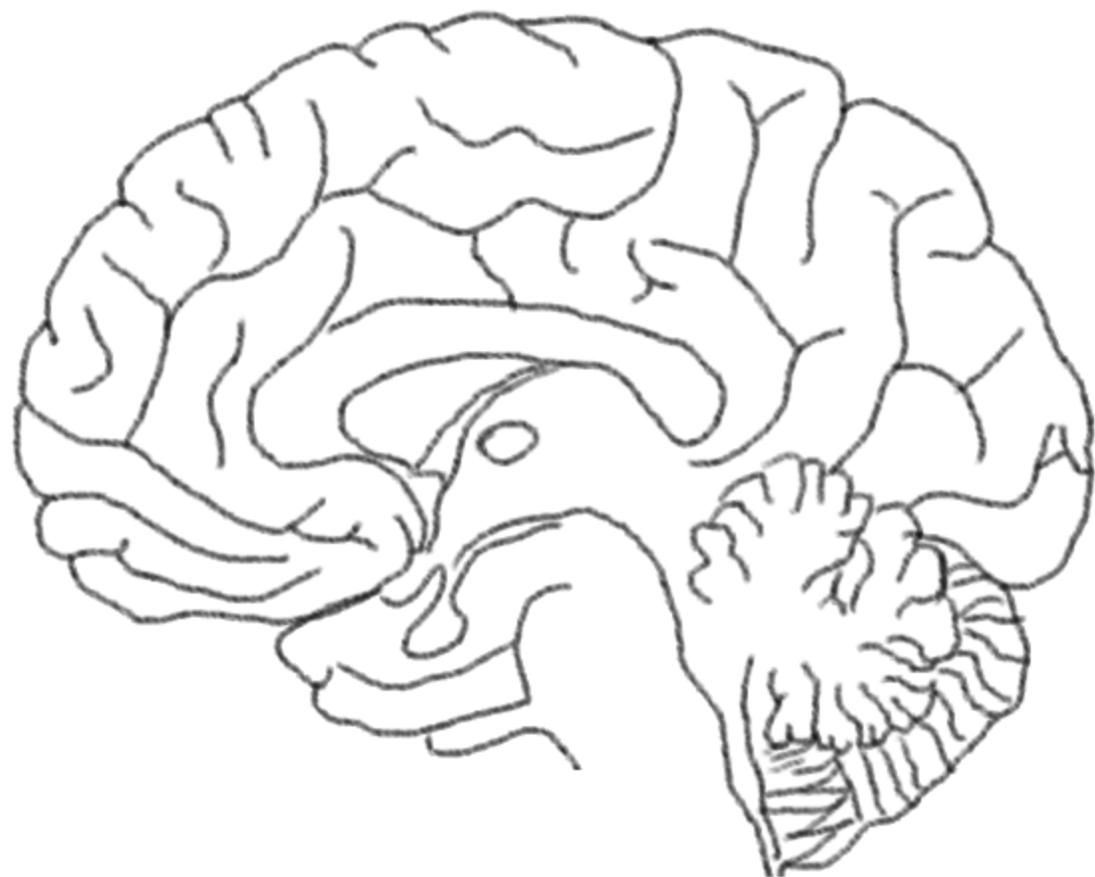


Пойду-ка пока с
мелочью разберусь...

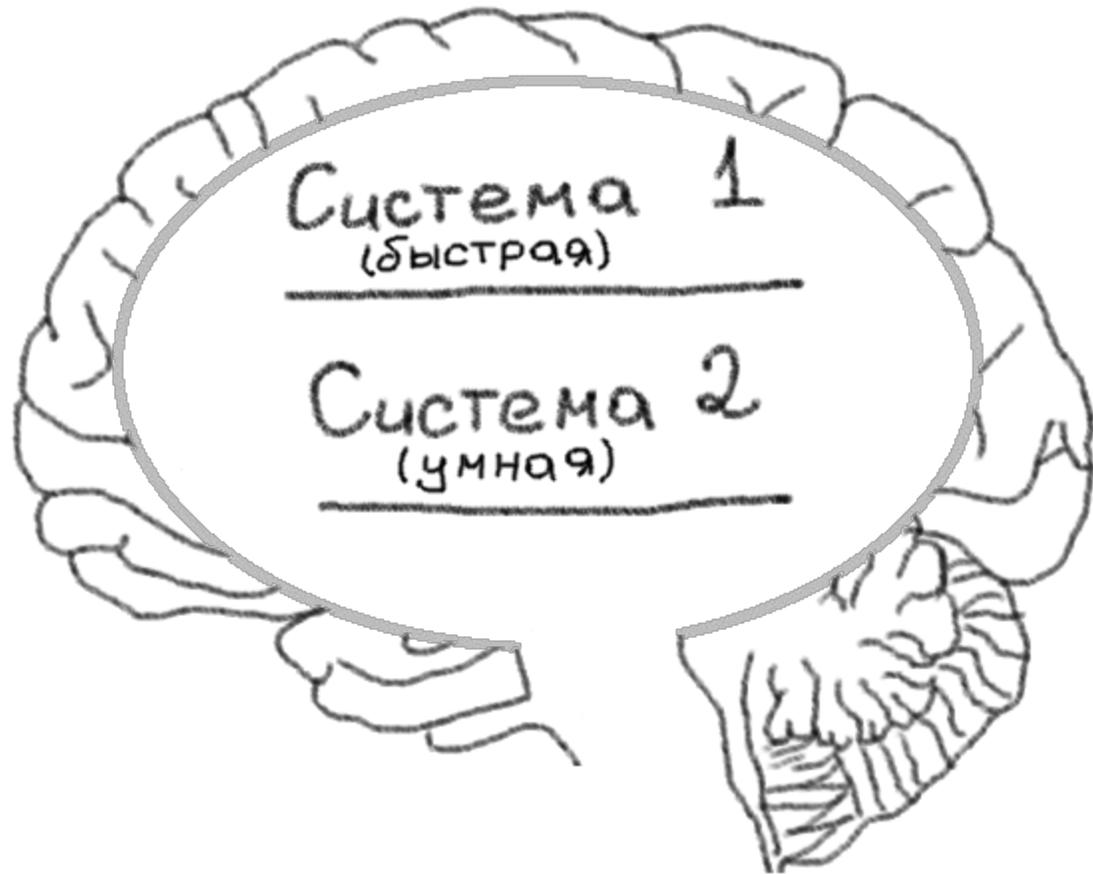


Срочное

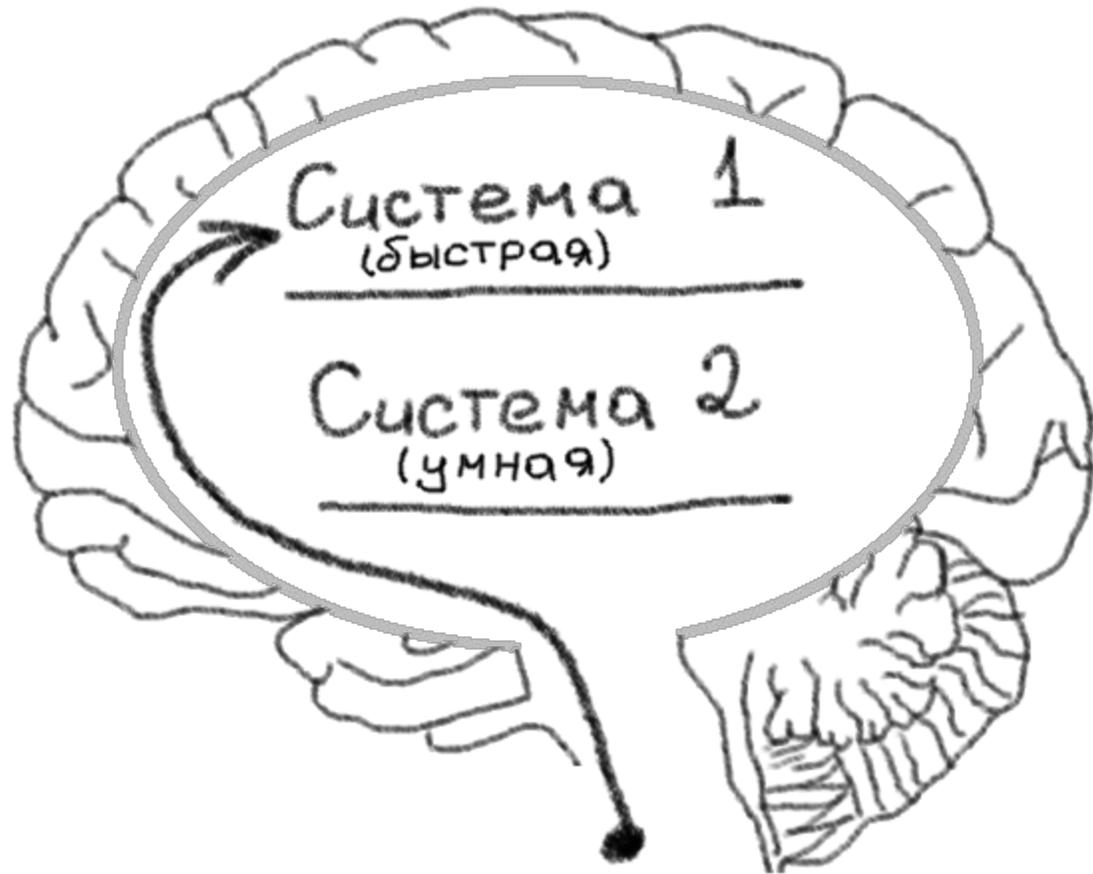
Две системы мышления (по А. Канеману)



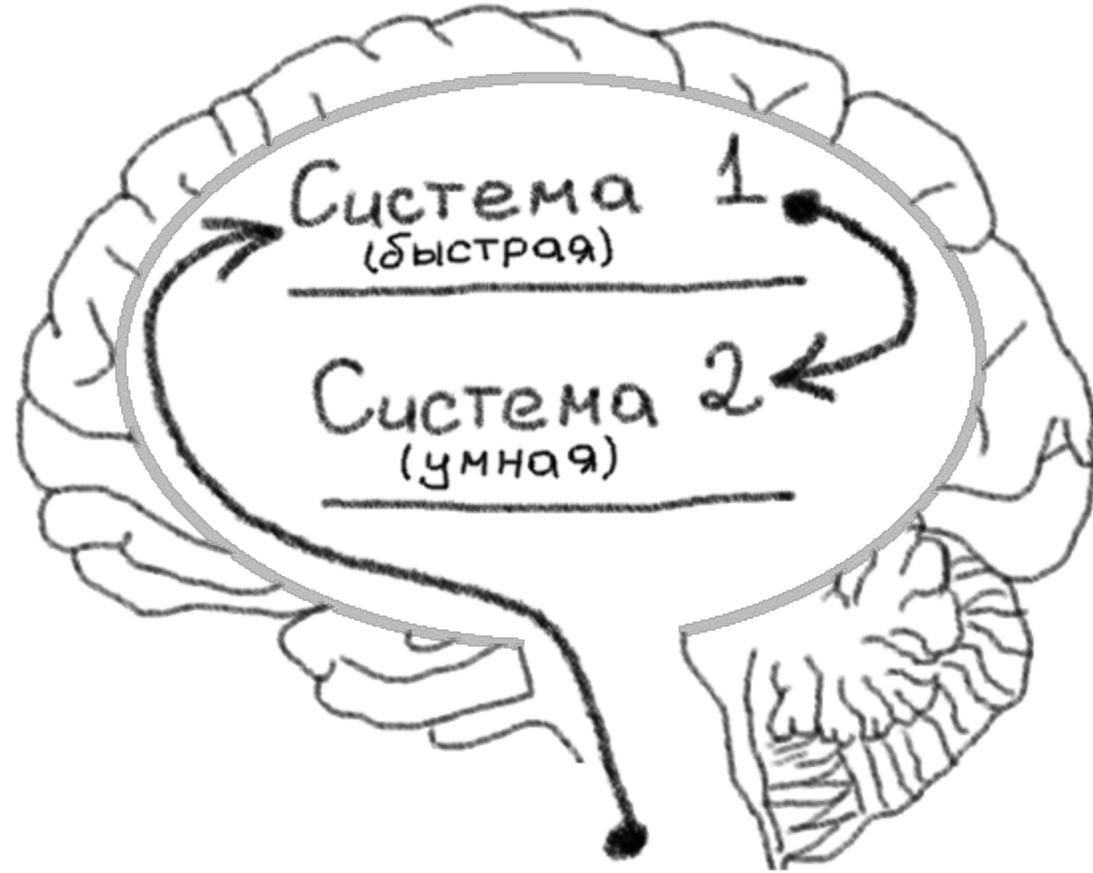
Две системы мышления (по Д. Канеману)



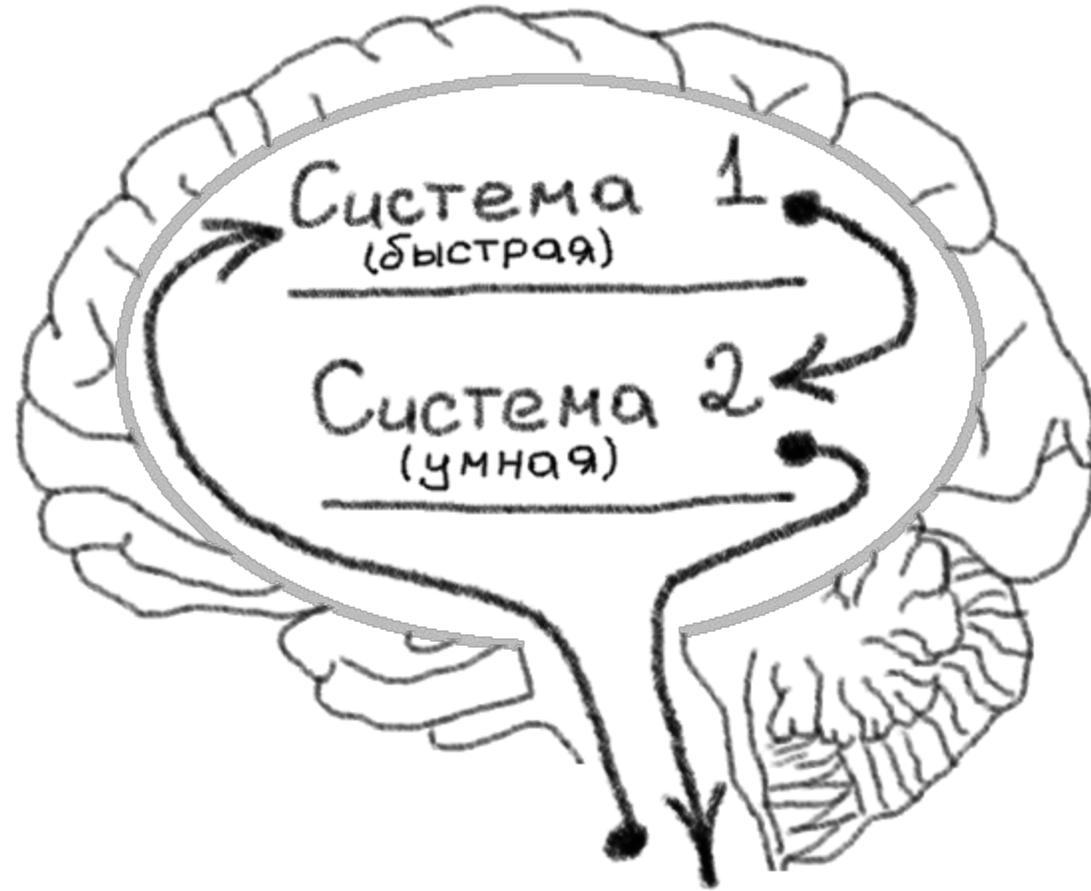
Две системы мышления (по Д. Канеману)



Две системы мышления (по Д. Канеману)

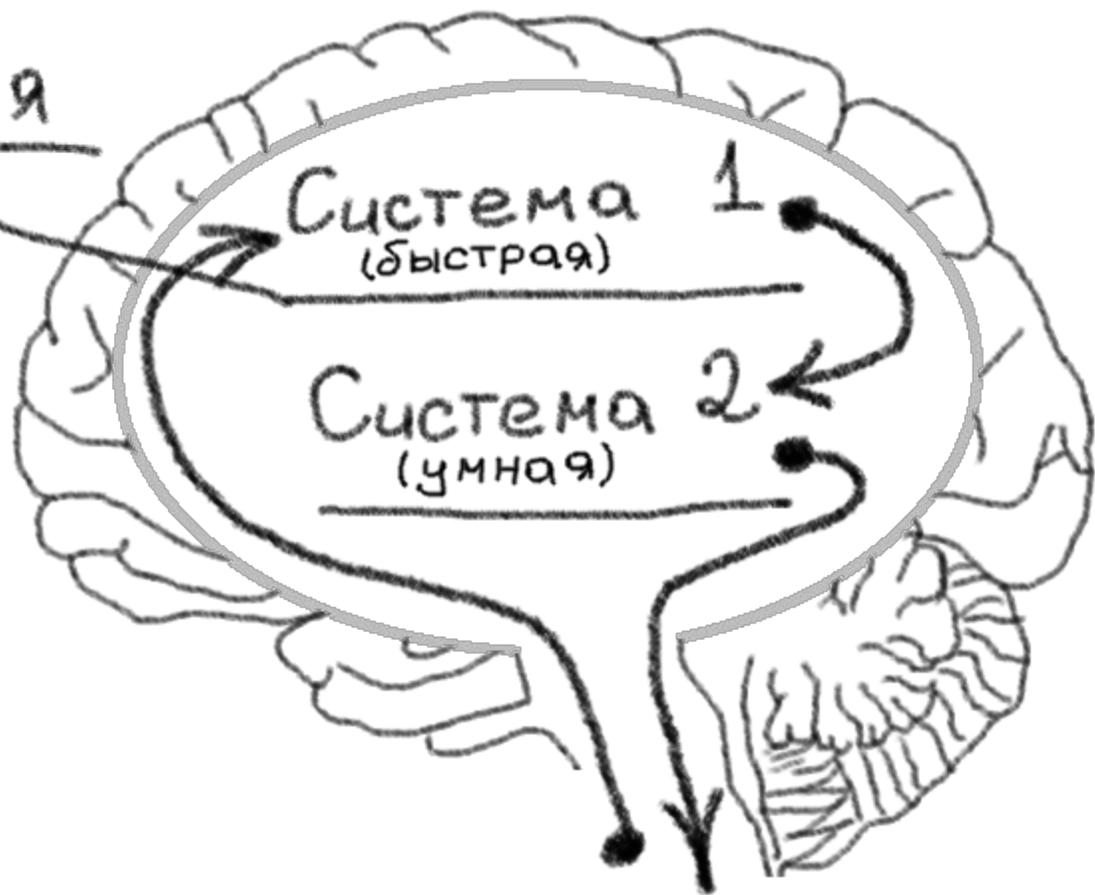


Две системы мышления (по Д. Канеману)



Две системы мышления (по Д. Канеману)

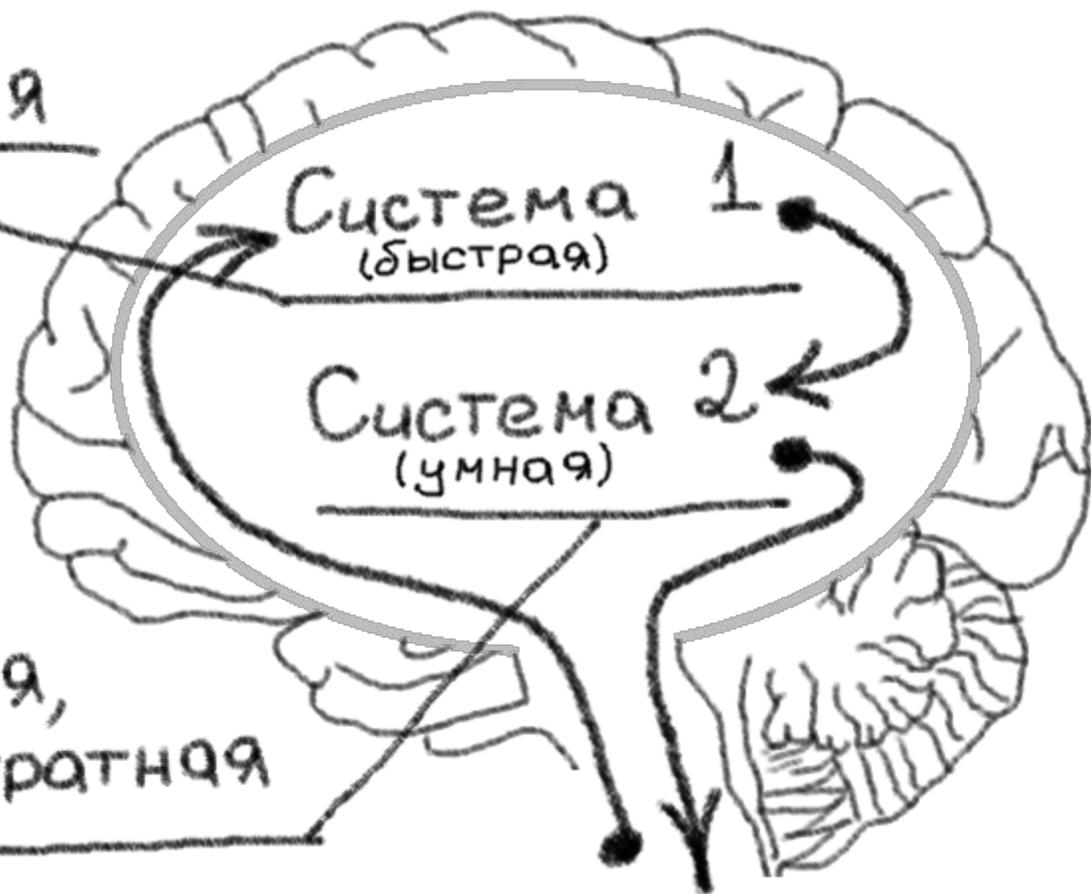
наивная,
глуповатая



Две системы мышления (по Д. Канеману)

наивная,
глуповатая

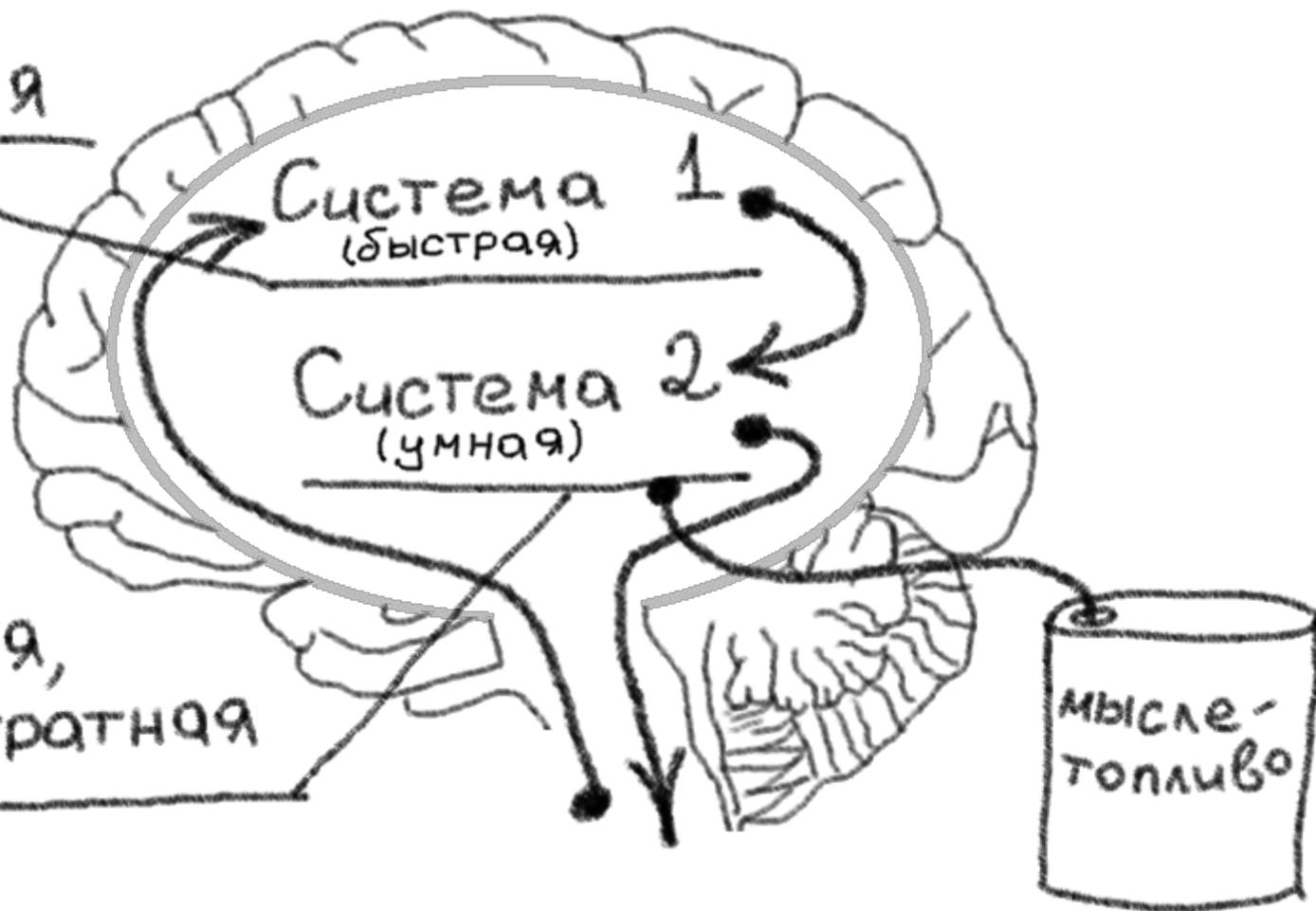
ленивая,
медленная,
энергозатратная



Две системы мышления (по Д. Канеману)

наивная,
глуповатая

ленивая,
медленная,
энергозатратная



Пошевелим мышлениями

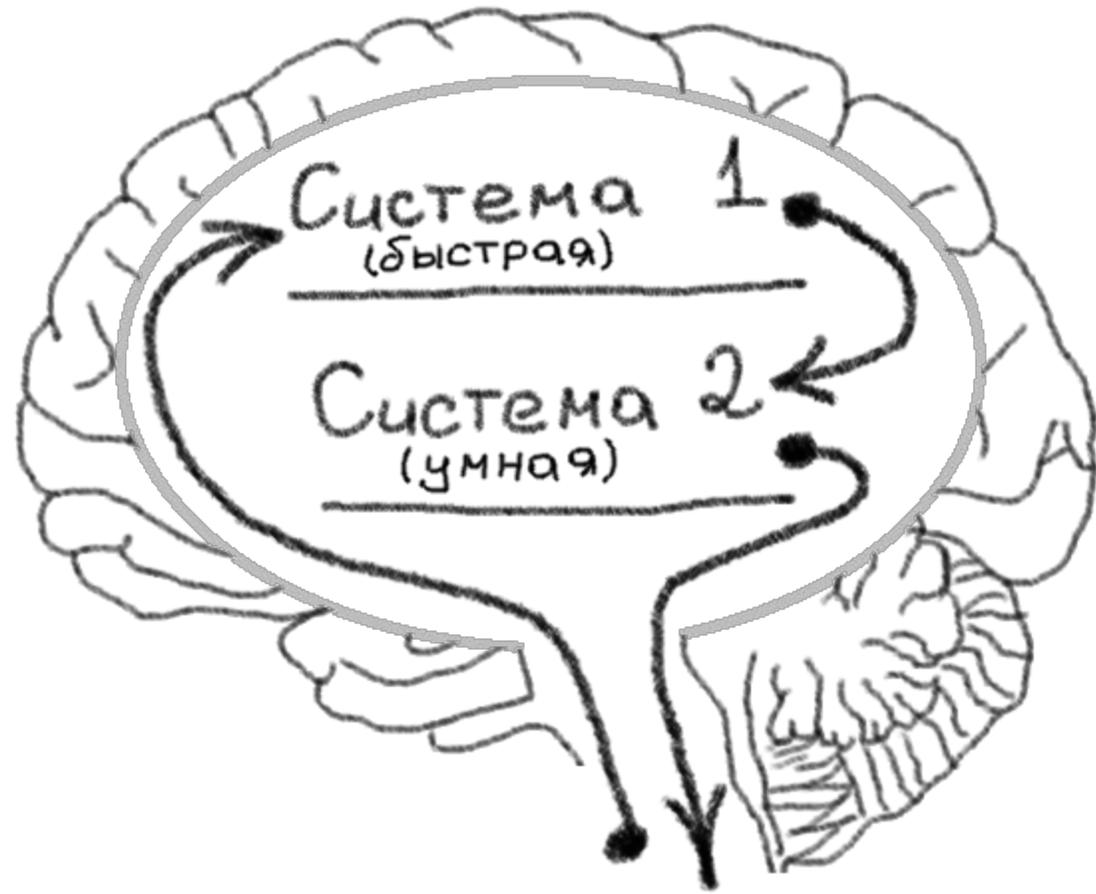
Бейсбольный мяч с битой стоят
1 доллар 10 центов

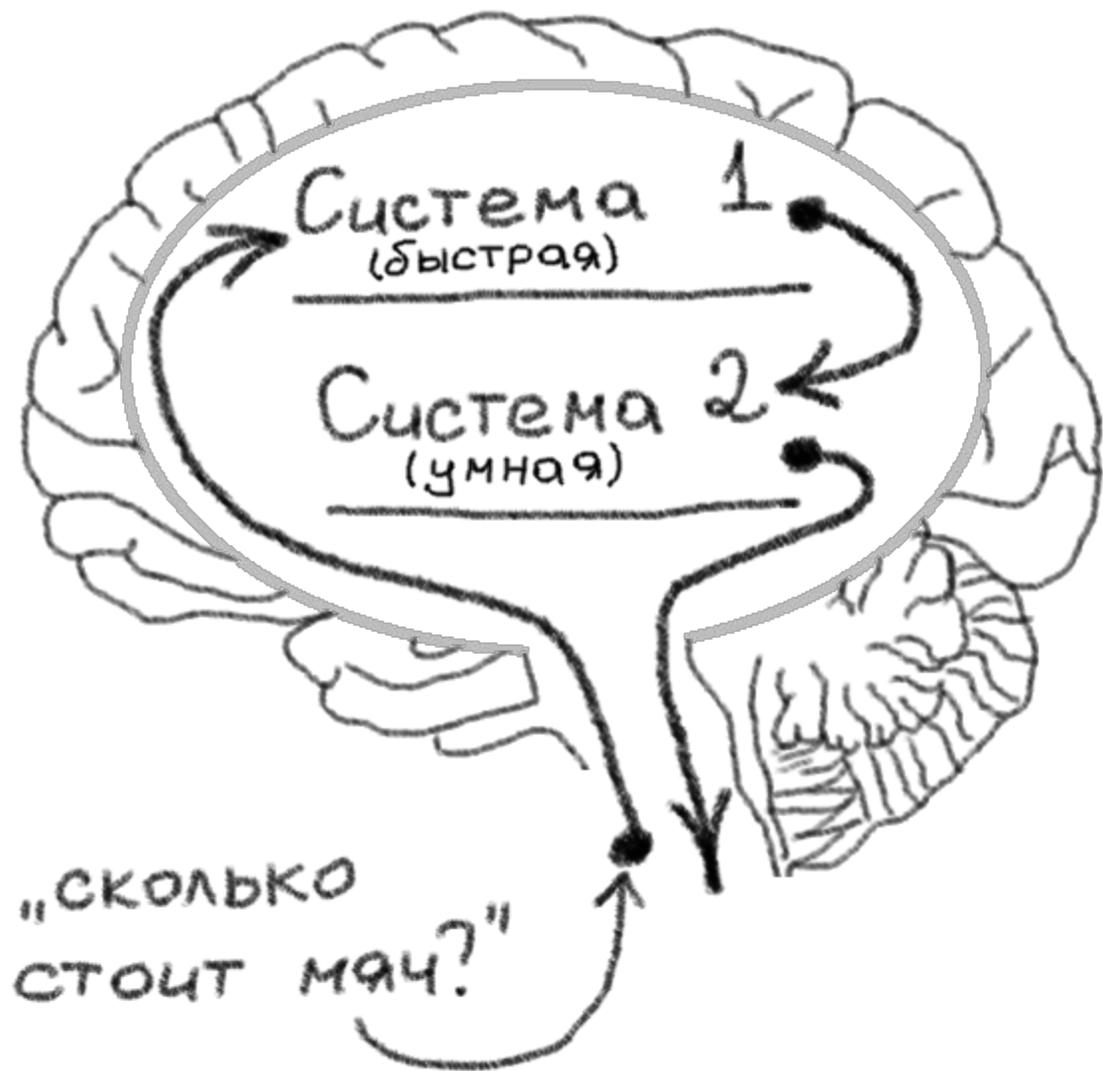
Бейсбольная бита дороже мяча
на 1 доллар

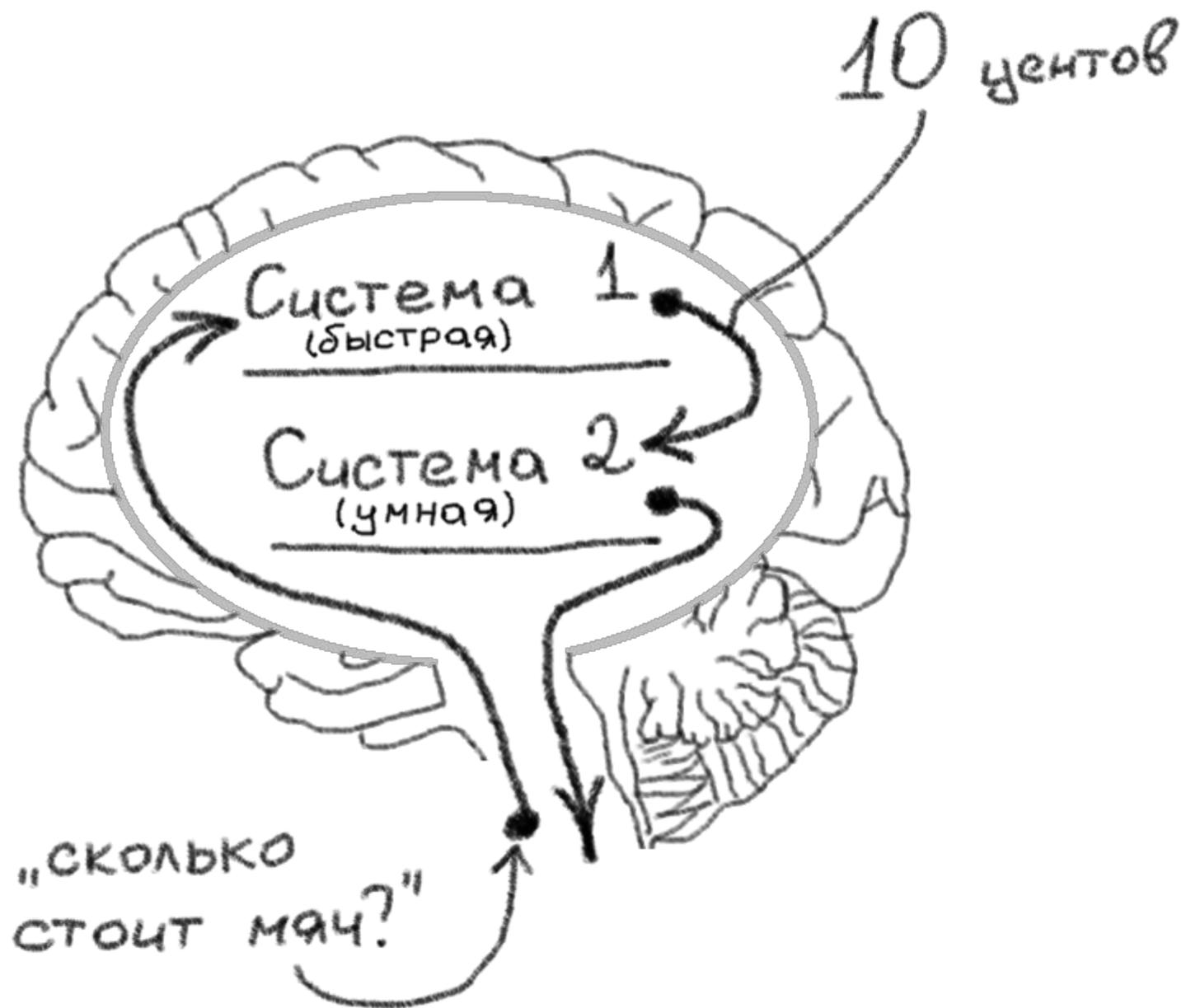
СКОЛЬКО СТОИТ МЯЧ?

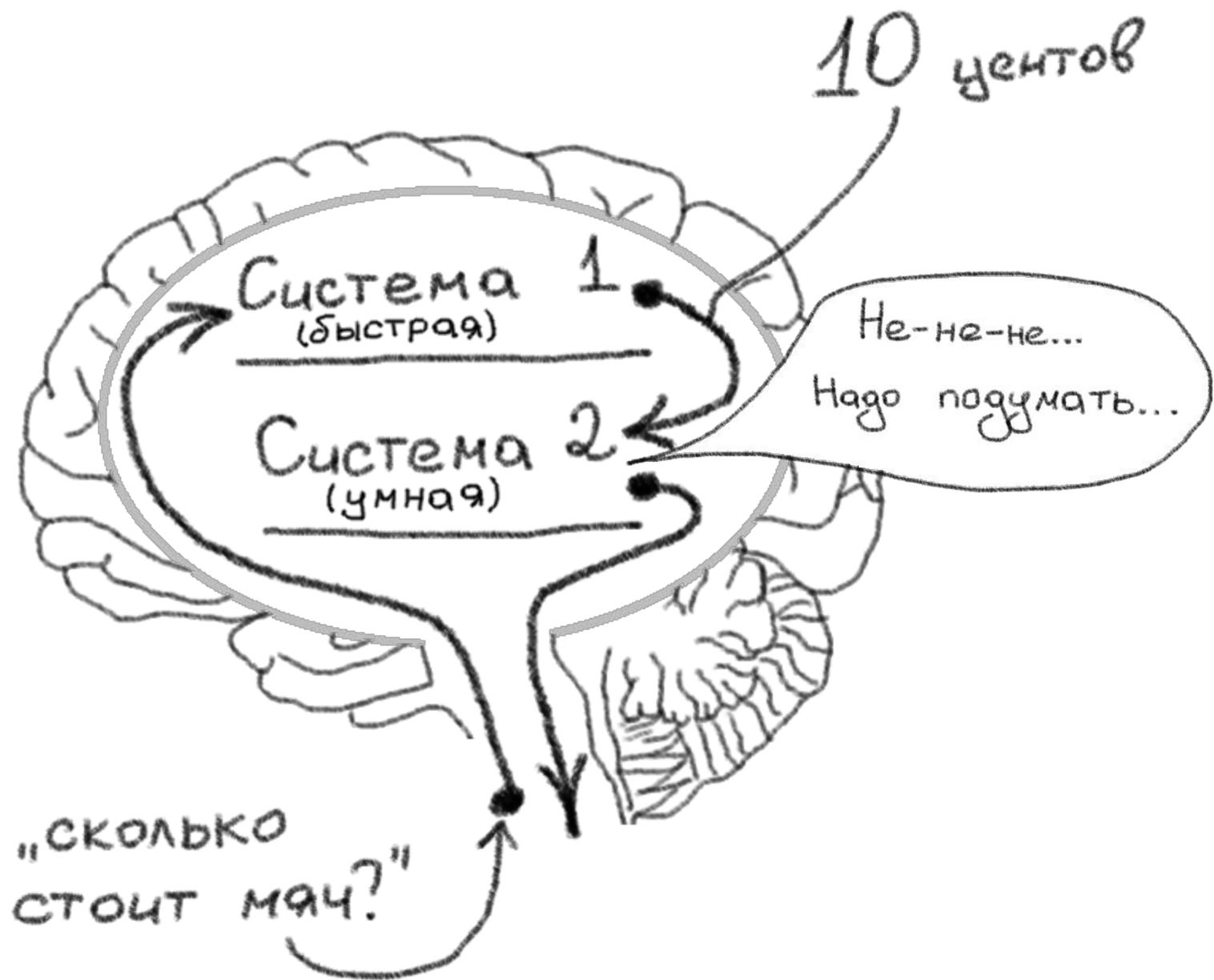
Кто подумал

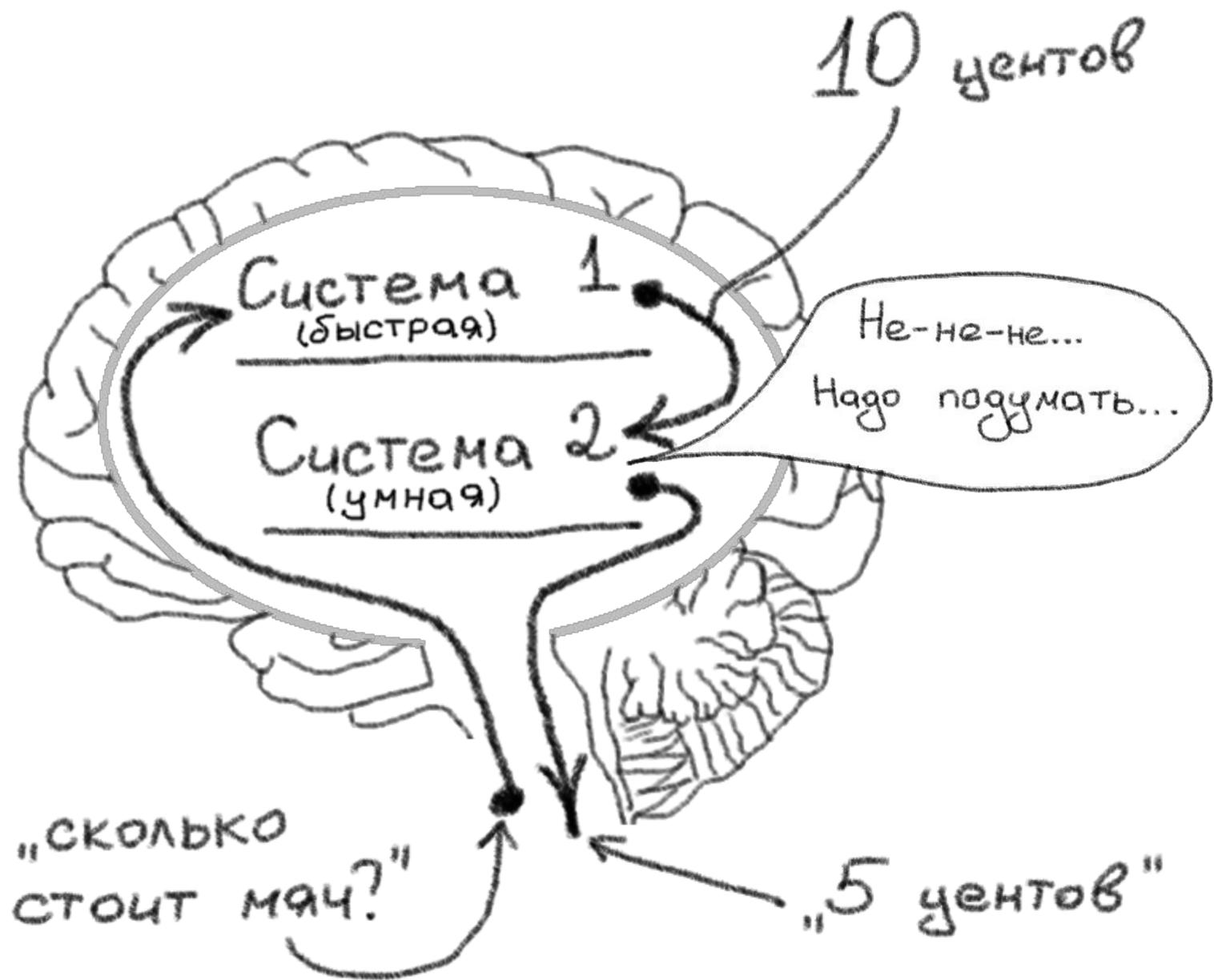
про 10 центов?











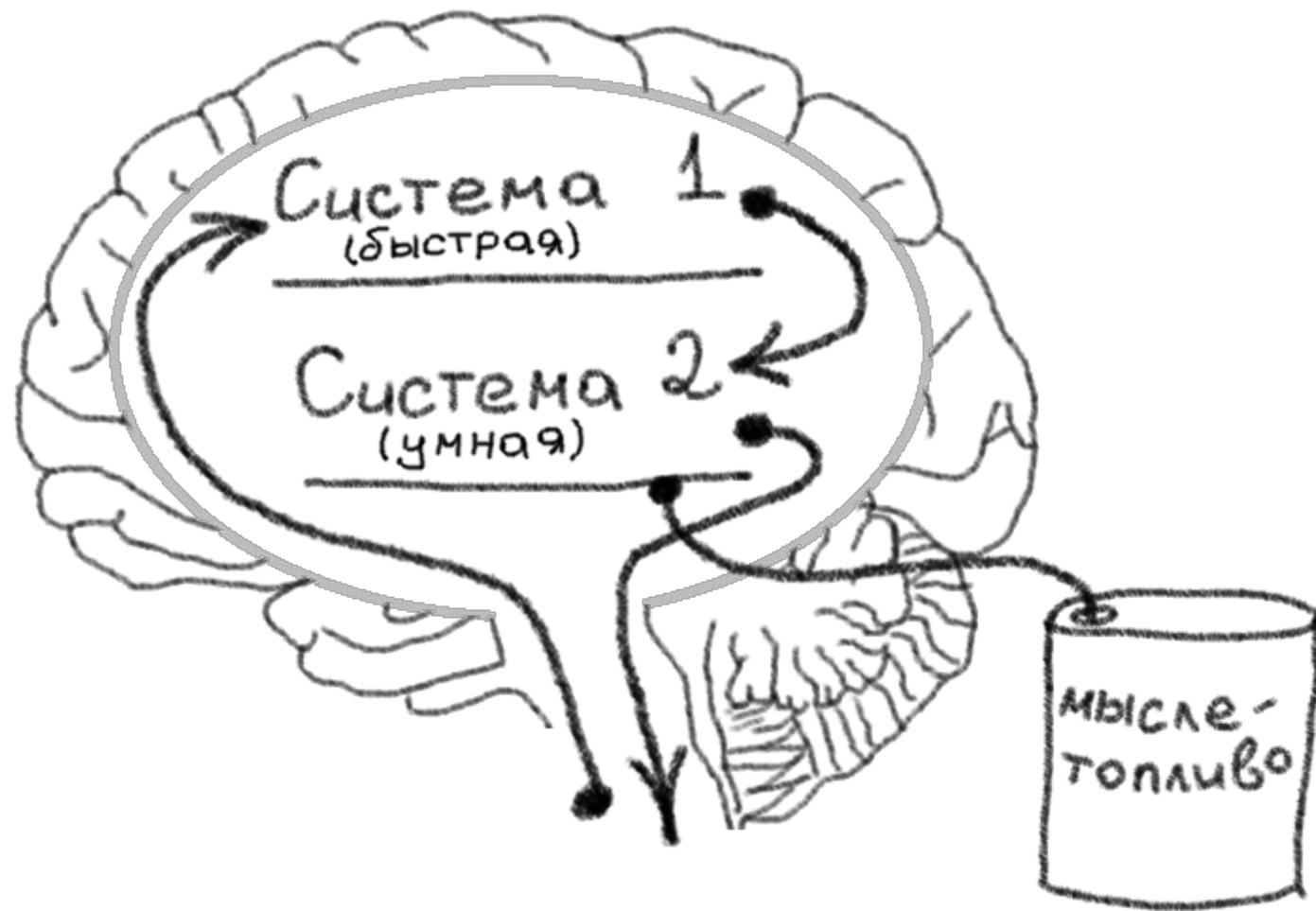
Еще пример

Поверхность пруда **зарастает кувшинками.**

Каждый день число кувшинок **удваивается.**

Весь пруд зарастает за **24 дня.**

За сколько дней зарастет **половина пруда?**

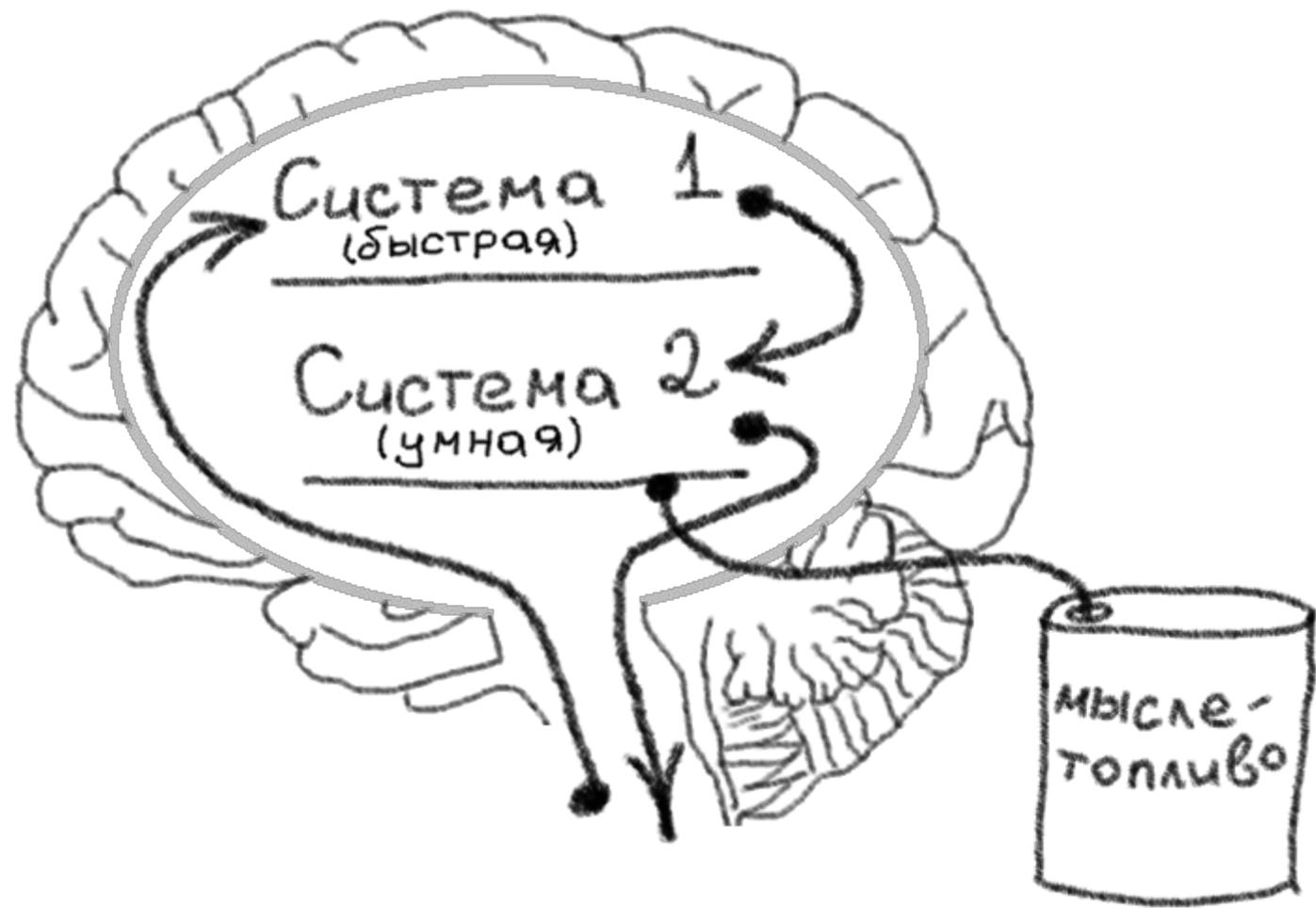


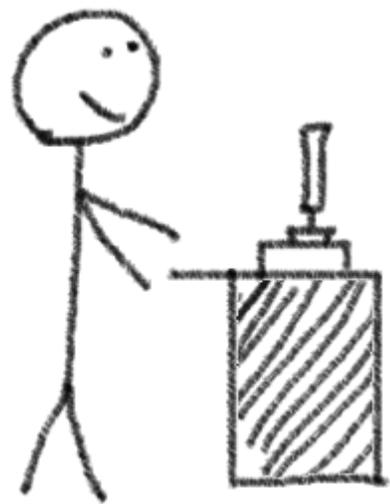
Какого цвета бумага?

Какого цвета снег?

Какого цвета облака?

Что пьют коровы?





Вам пирожок с
вишней или клубничкой?

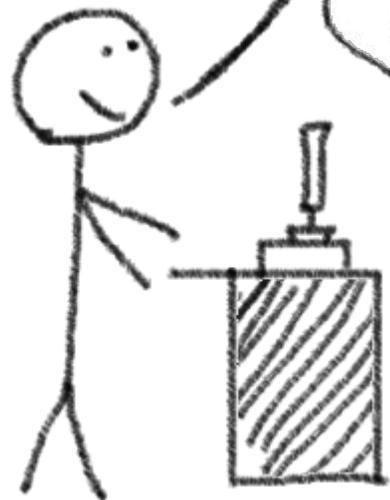
С клубничкой
пожалуйста!



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

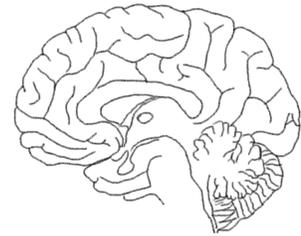
Мы тут кое-что
сделали...



Ага! Мы уже
исправили!



Не надо было так...



Руки опережают мысль

Мы тут кое-что
сделали...



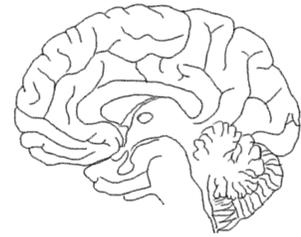
Ага! Мы уже
исправили!



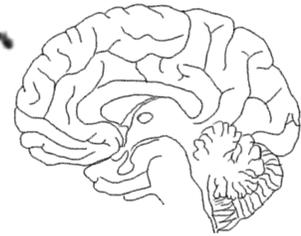
А мы уже
починили!



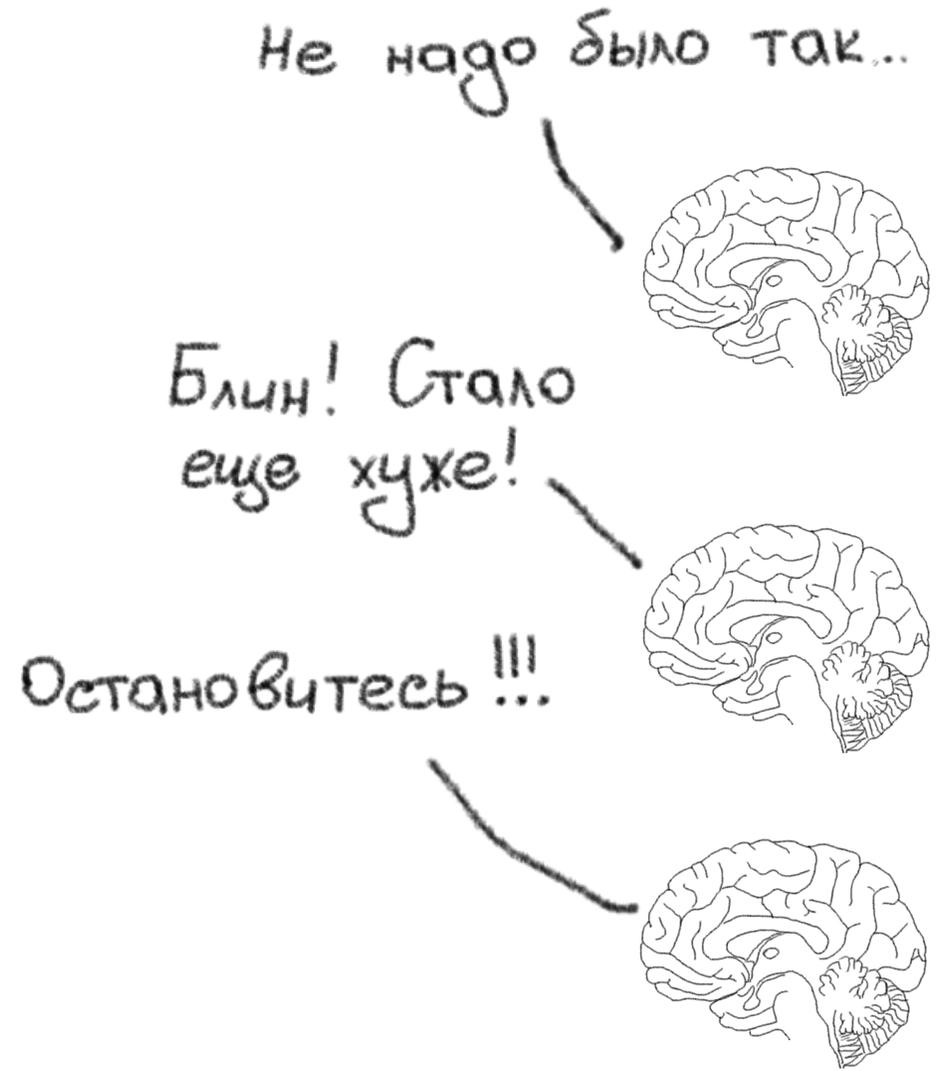
Не надо было так...



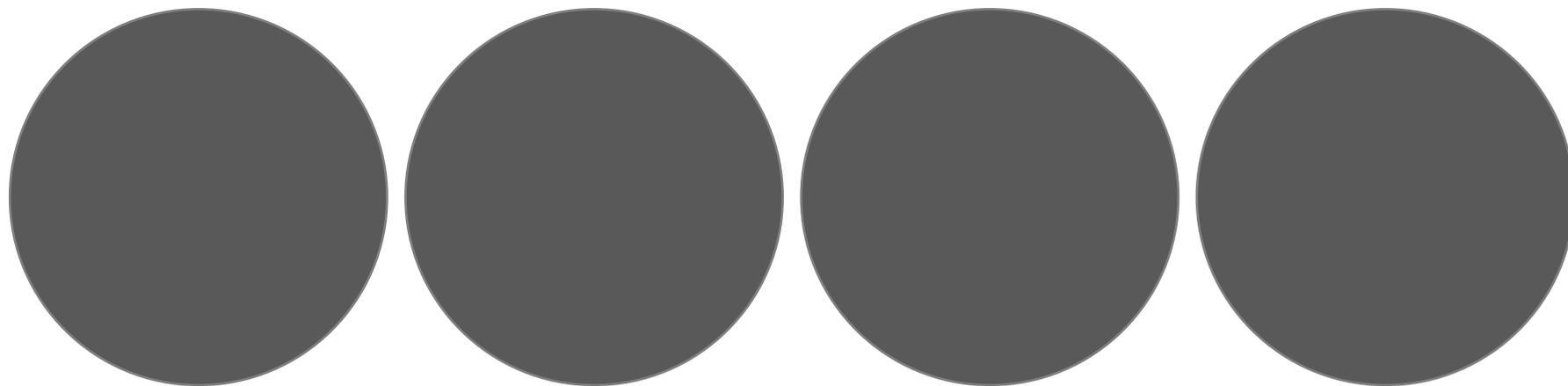
Блин! Стало
еще хуже!



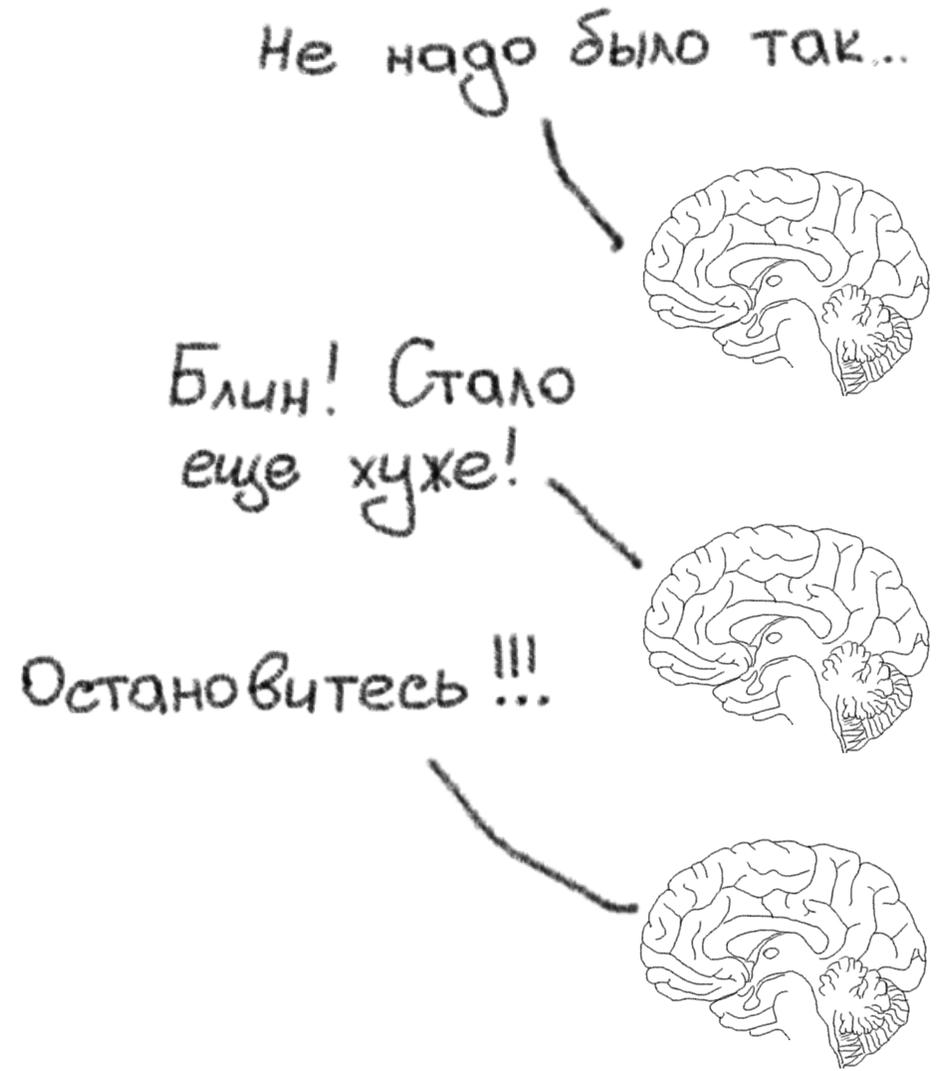
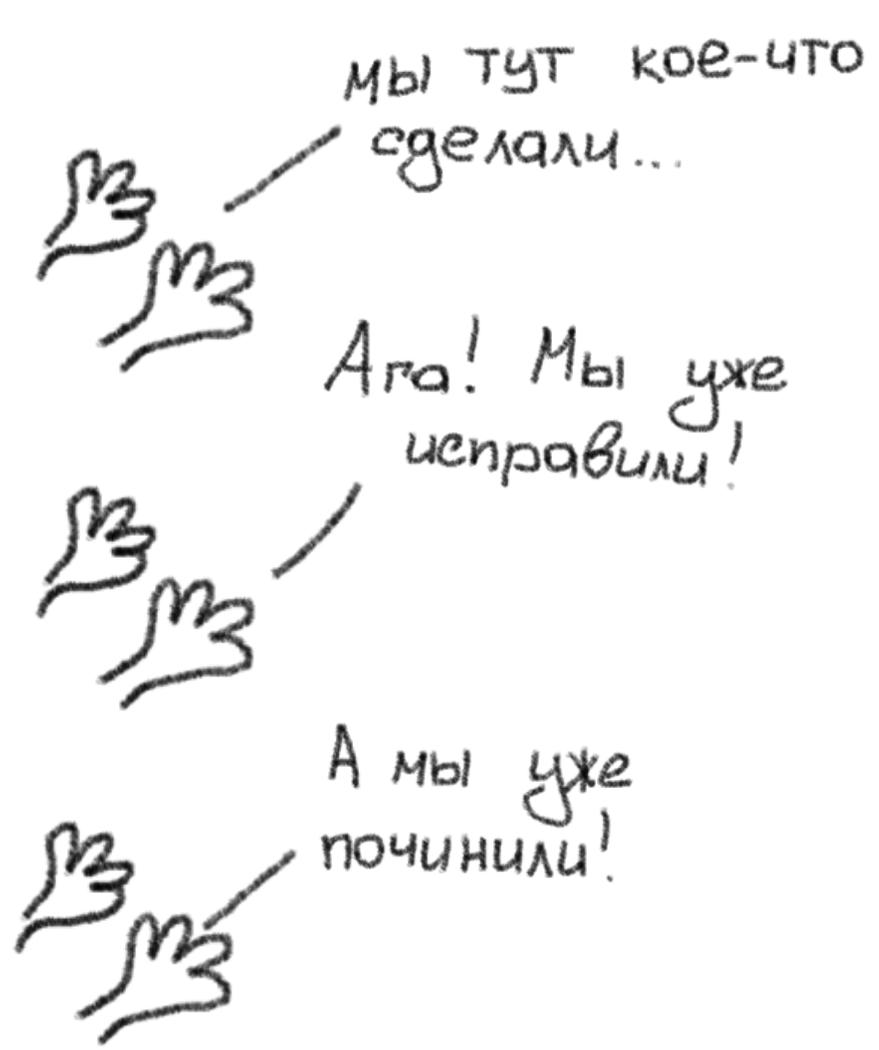
Руки опережают мысль



Пауза 2 минуты



Руки опережают мысль





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 котов
- 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

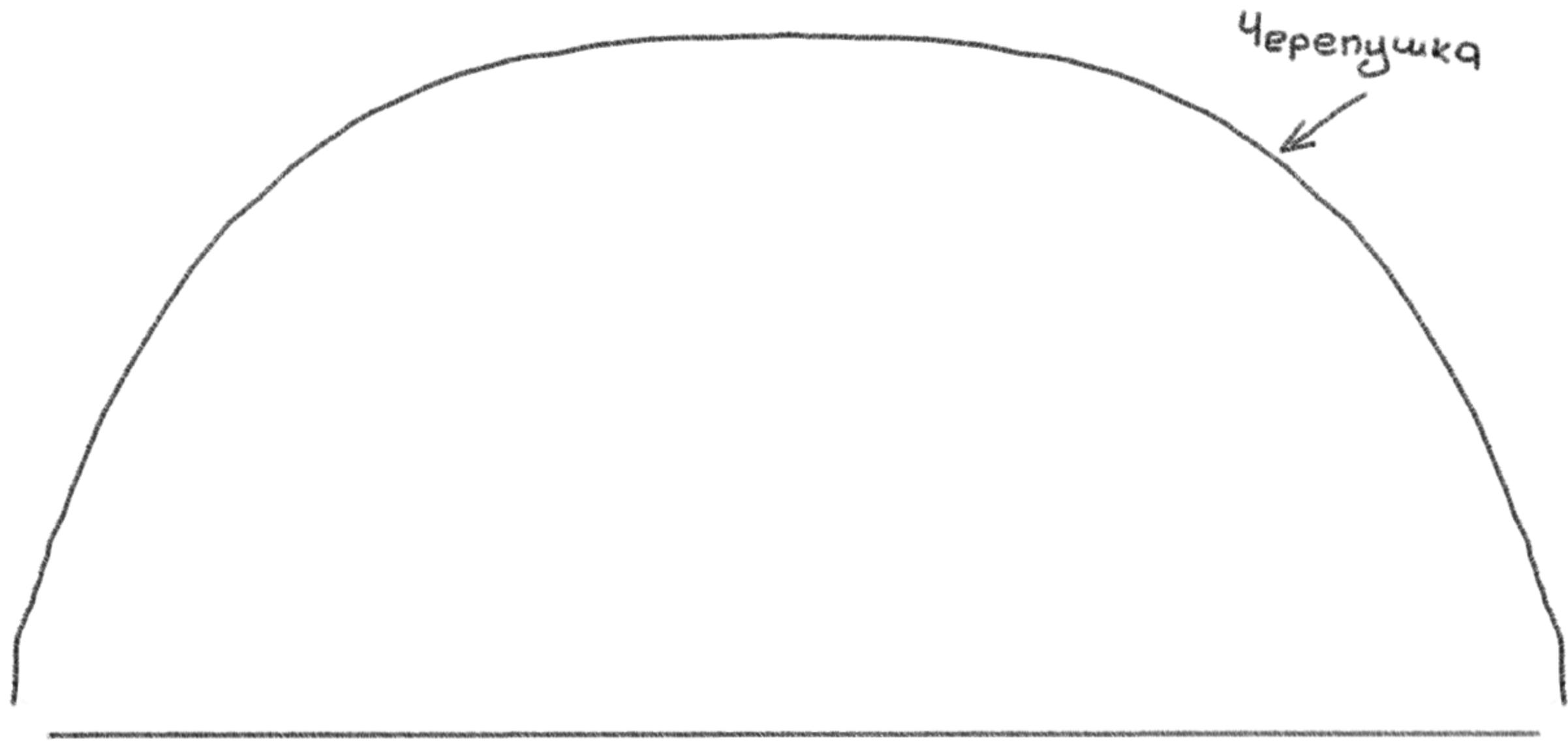
— Сделайте задачи в списке простыми и понятными. Обезьянопонятными.

Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

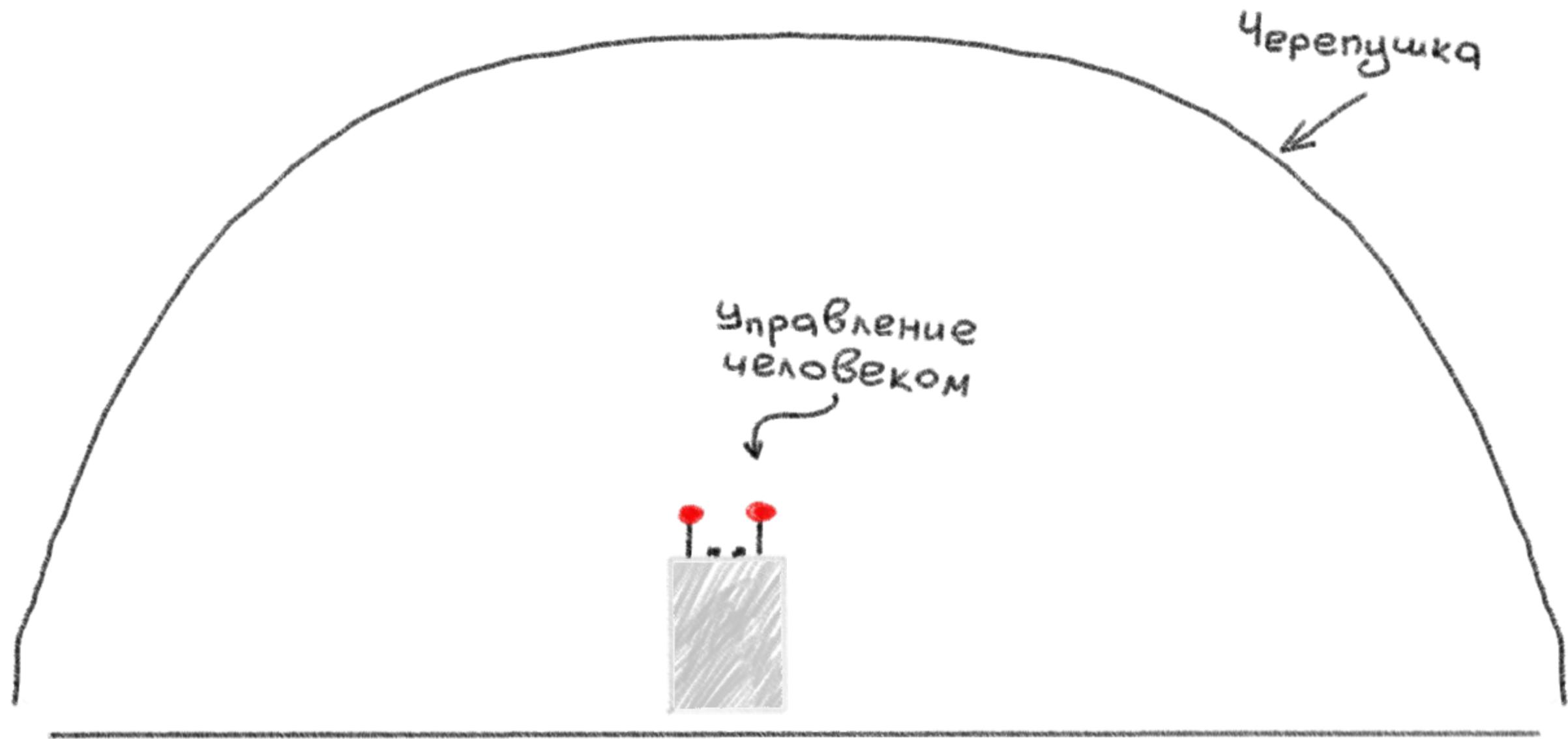


<http://waitbutwhy.com/>

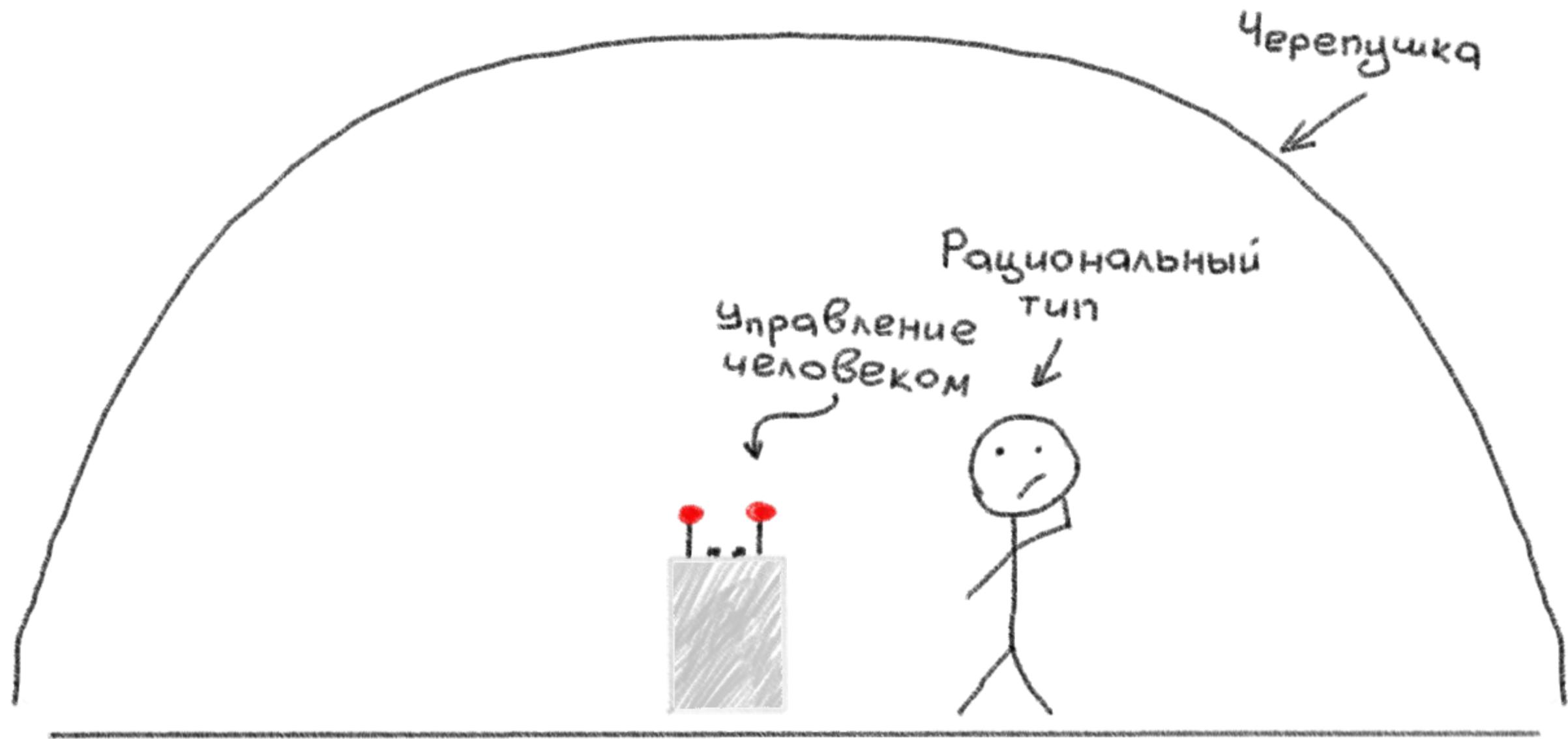
Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

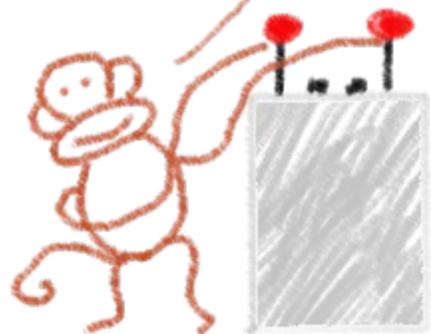


Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

Панический
монстр



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



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



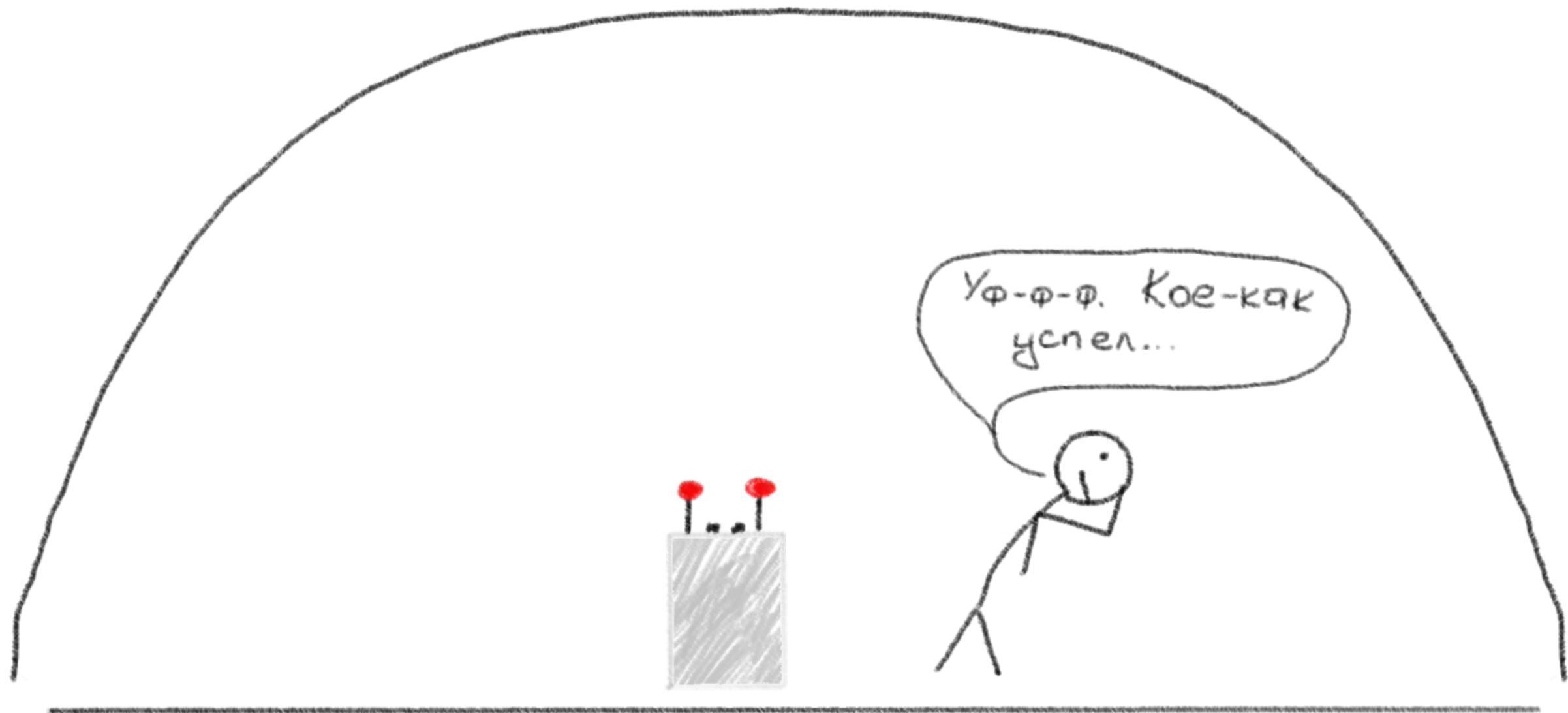
Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



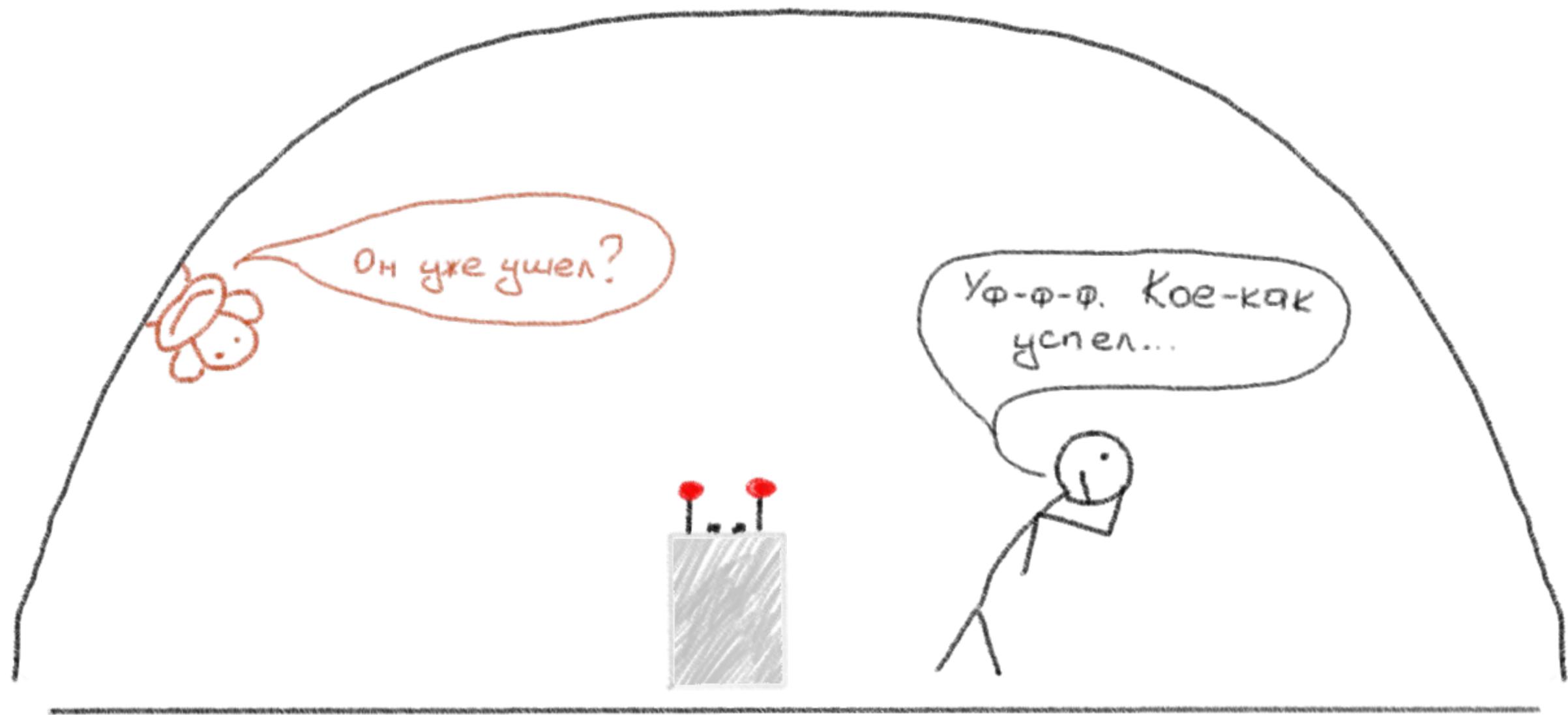
Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

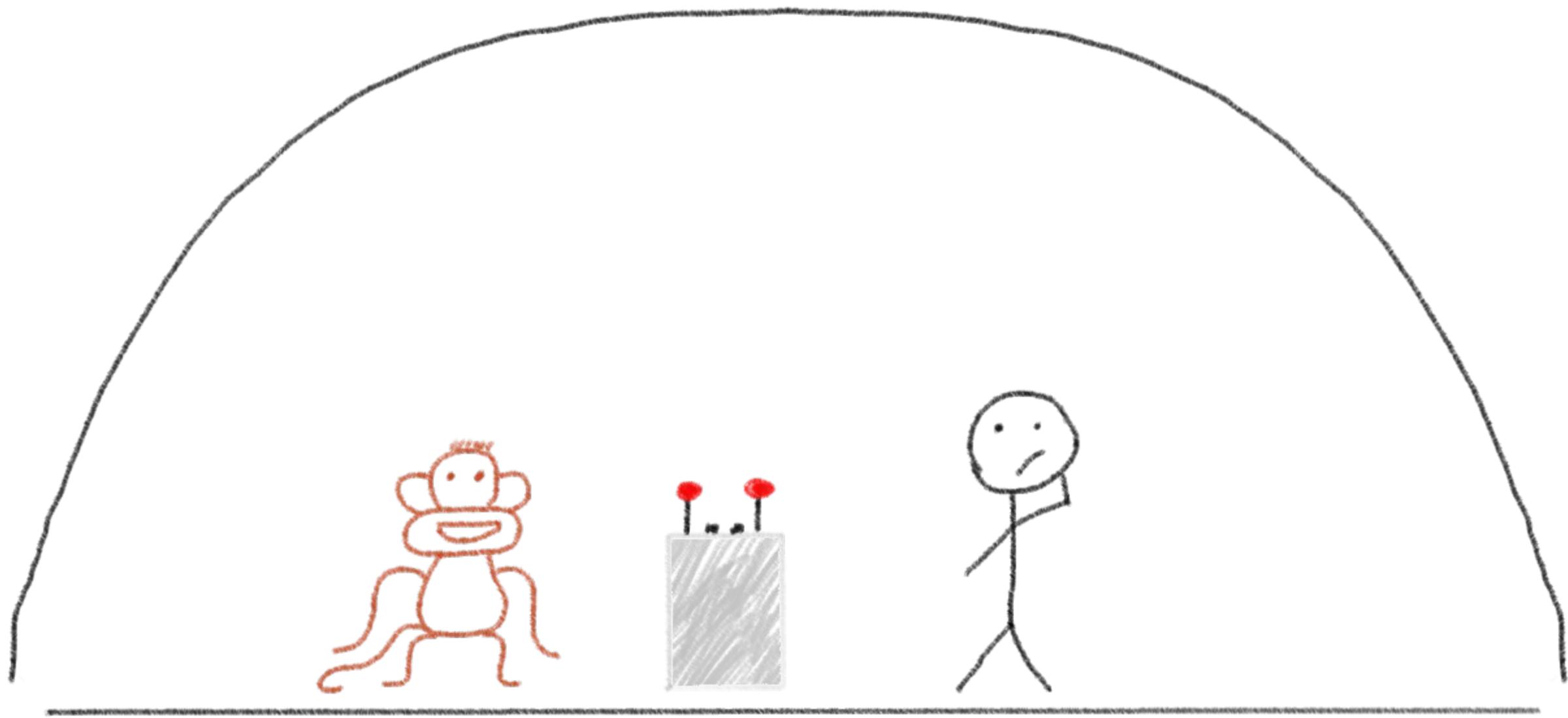


Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

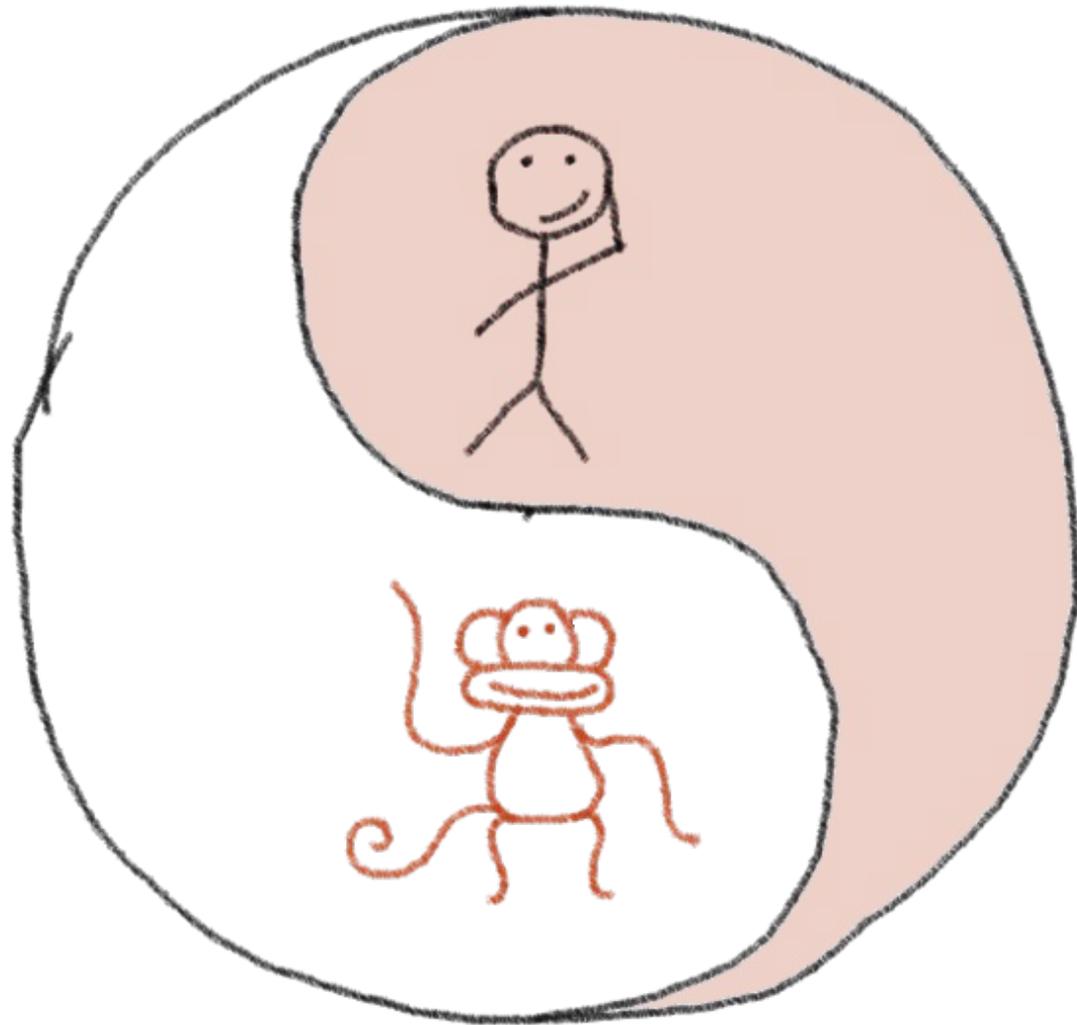


Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)





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?

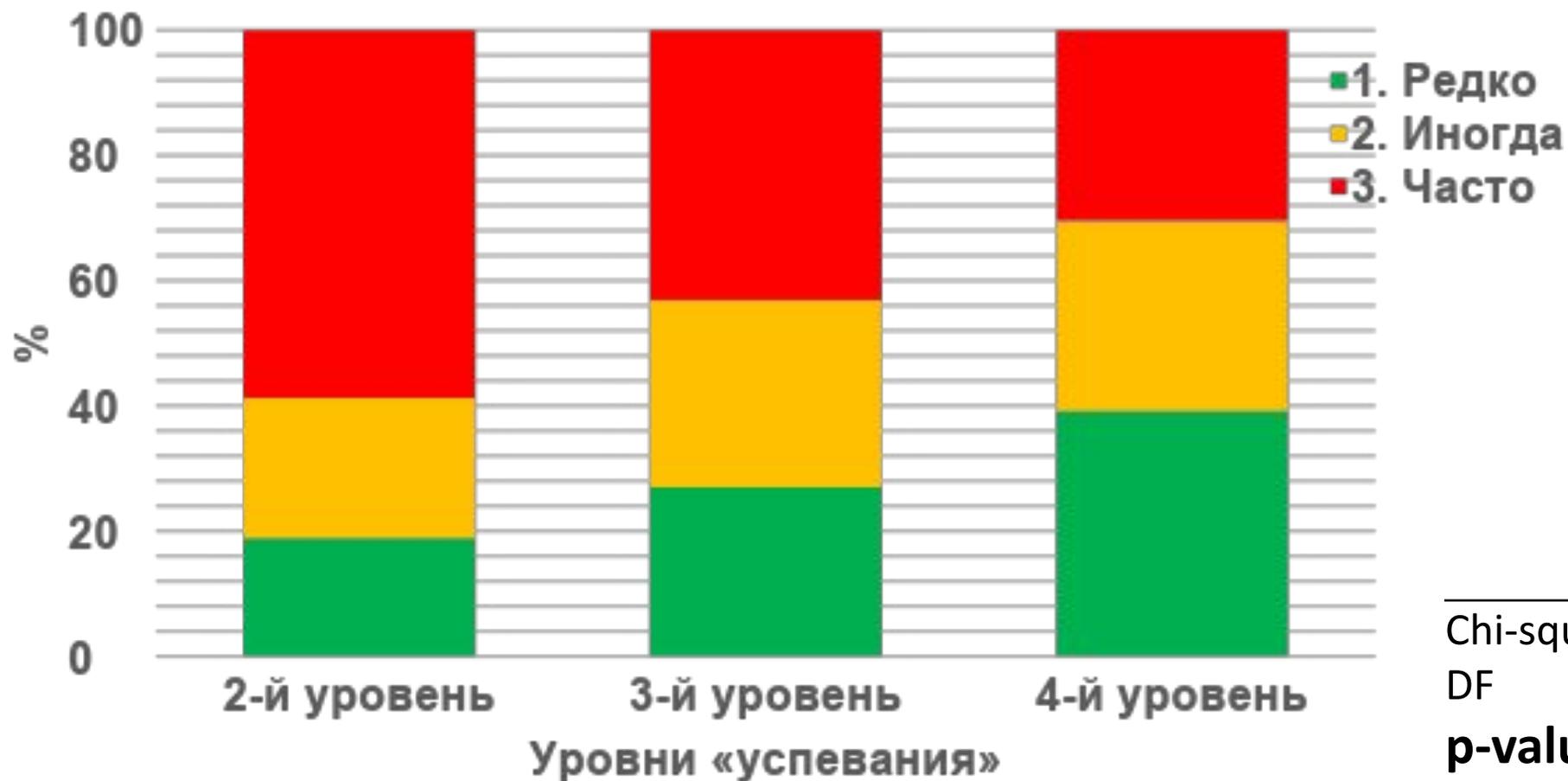


Меры профилактики

- 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

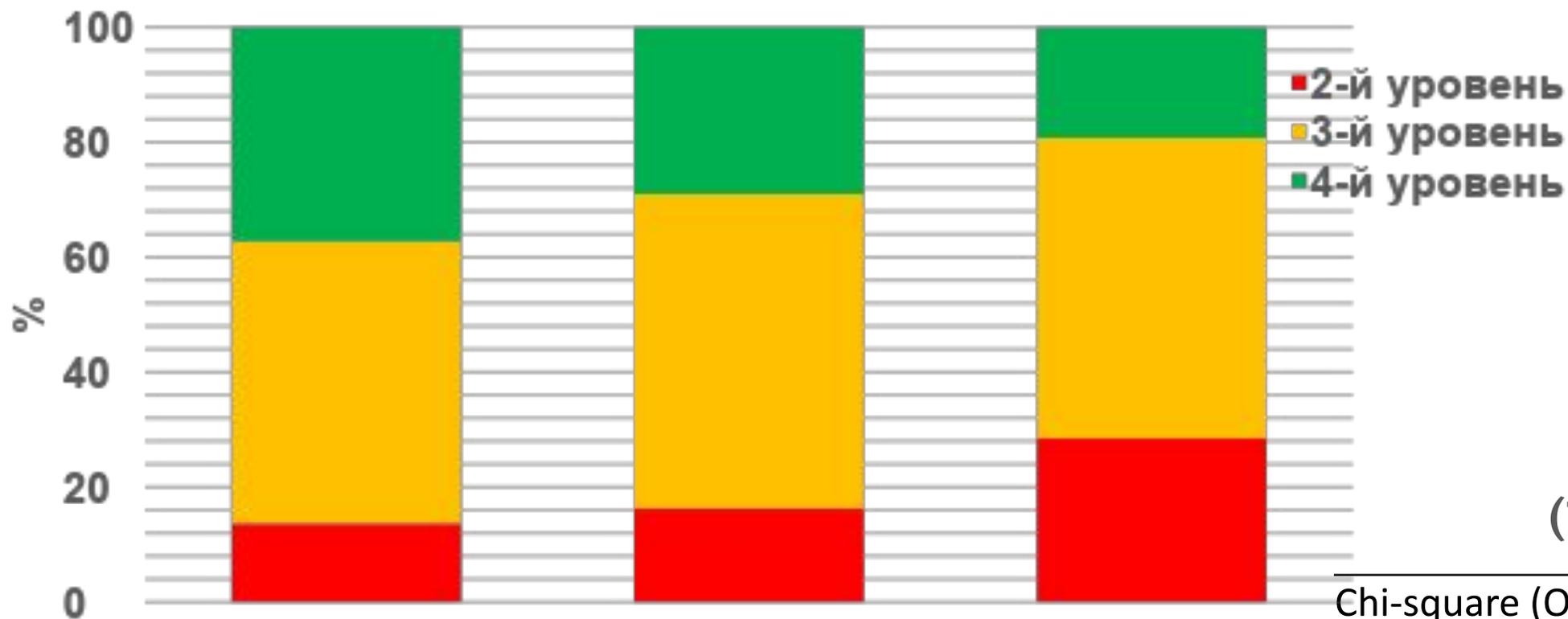


(713 человек)

Chi-square (Observed)	23,490
DF	4
p-value	<0,00001

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
p-value	<0,00001

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

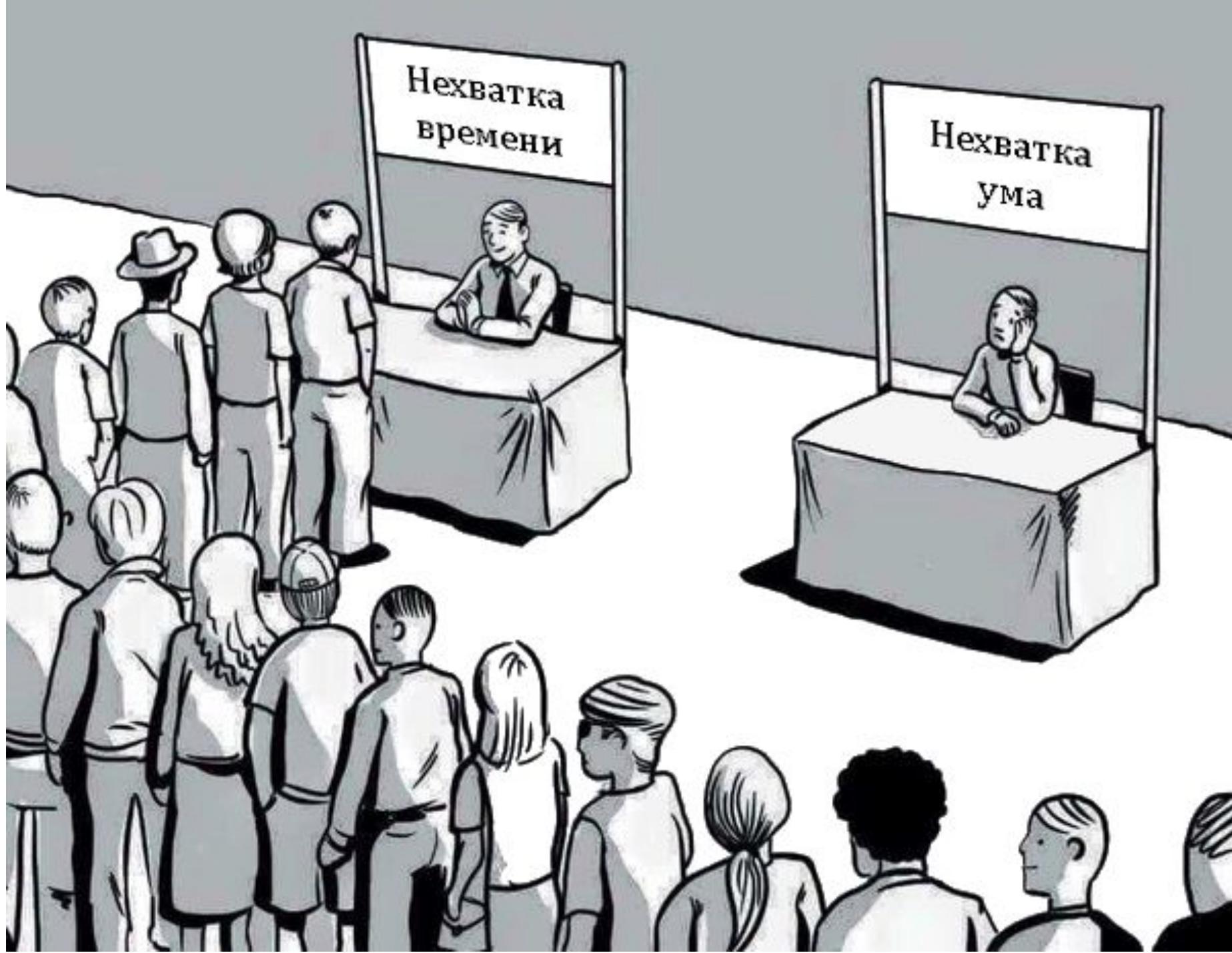
А варуз там
прочное?

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	

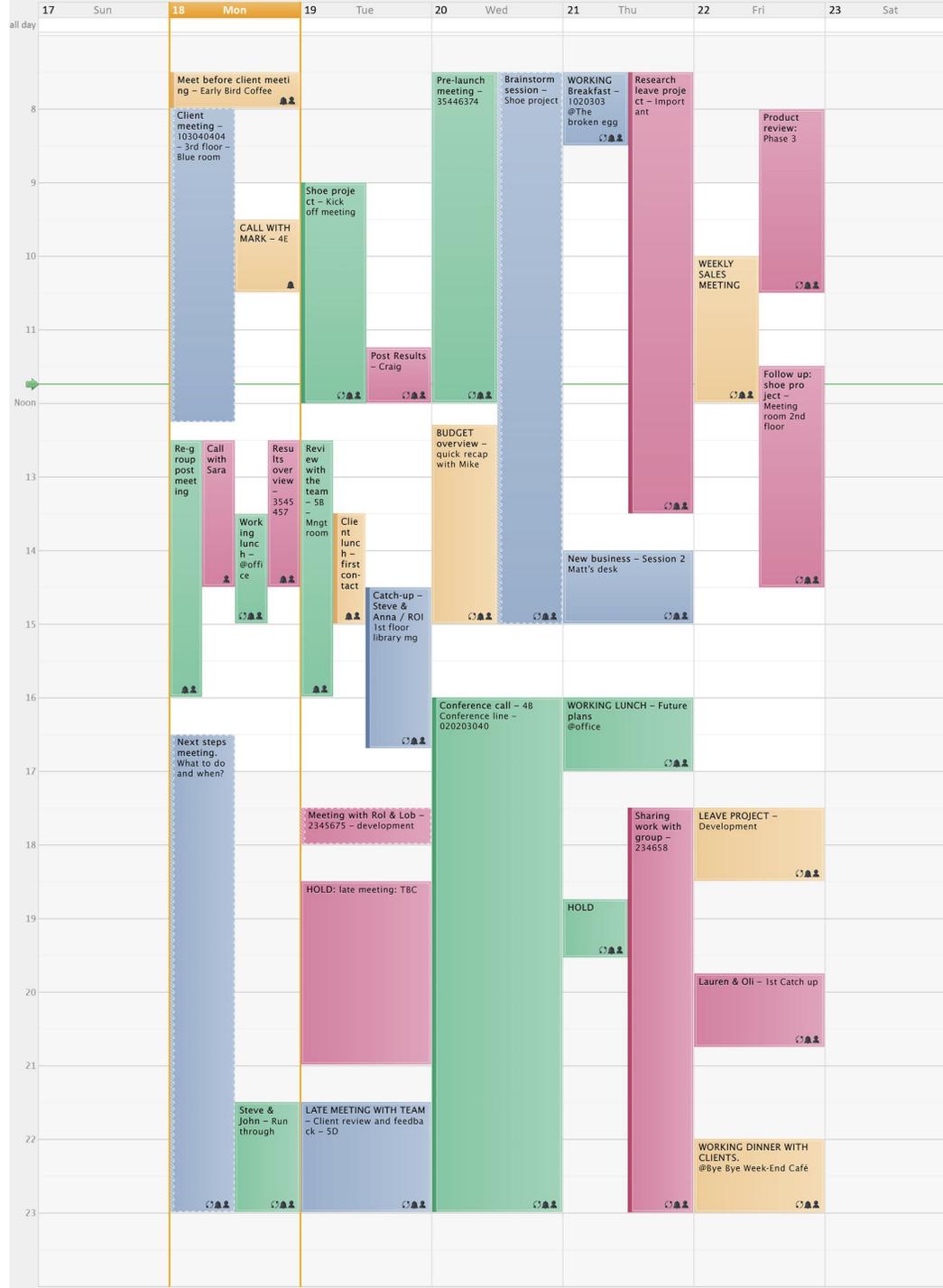
9	Дорога к месту забега
10	Марафон
11	
12	
13	Обед
14	
15	Игра в волейбол
16	
17	
18	

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.

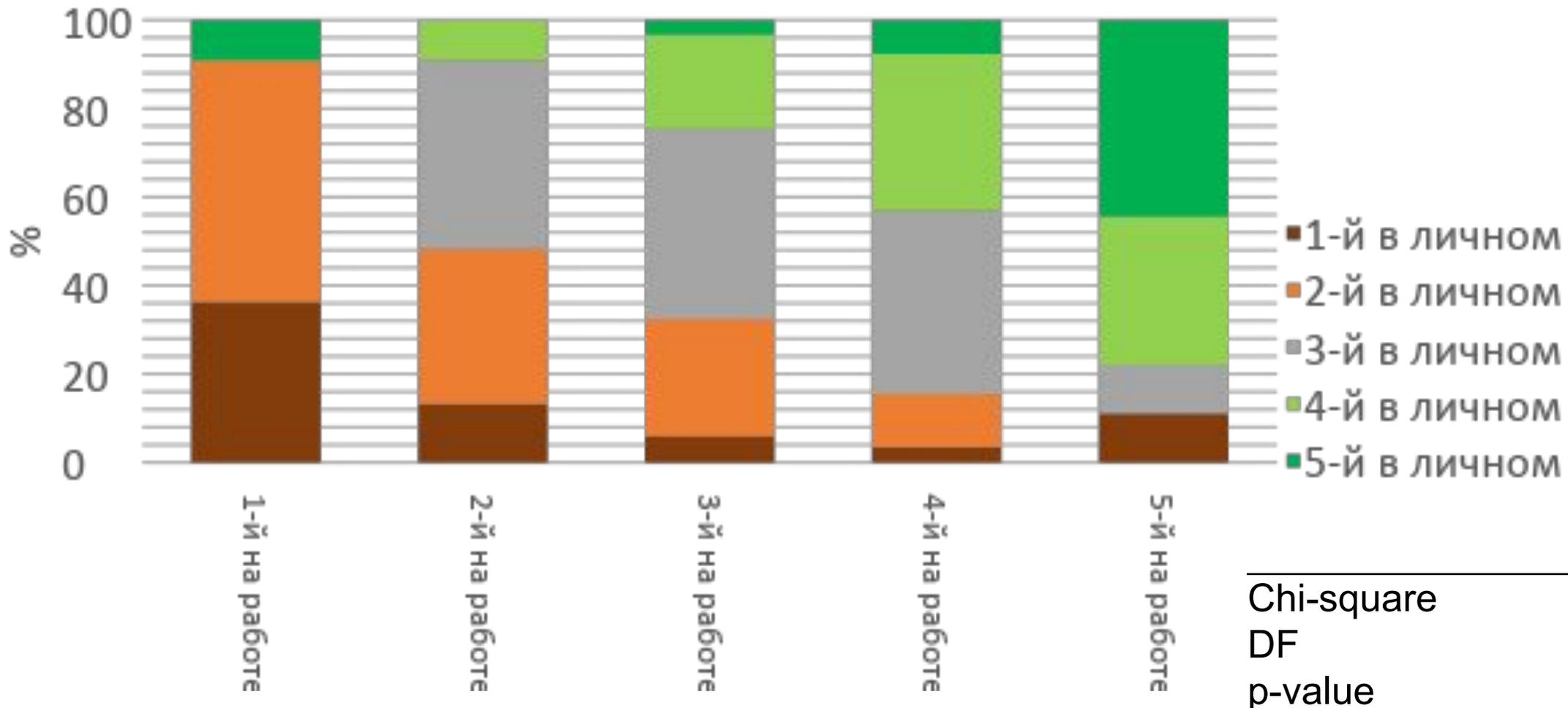
Меры профилактики

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

Работа и личная жизнь

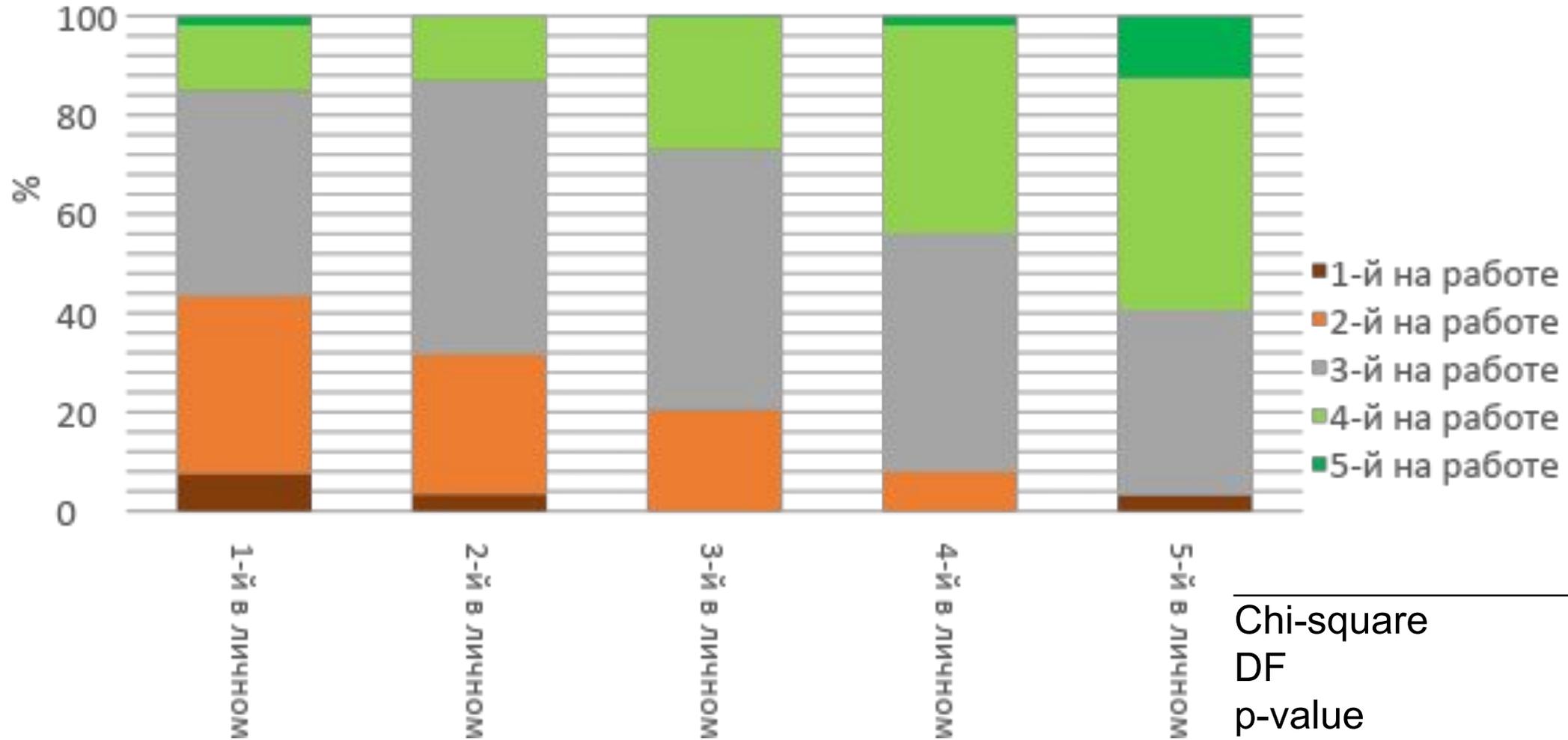
Работа и личная жизнь

Данные по 721 ответу



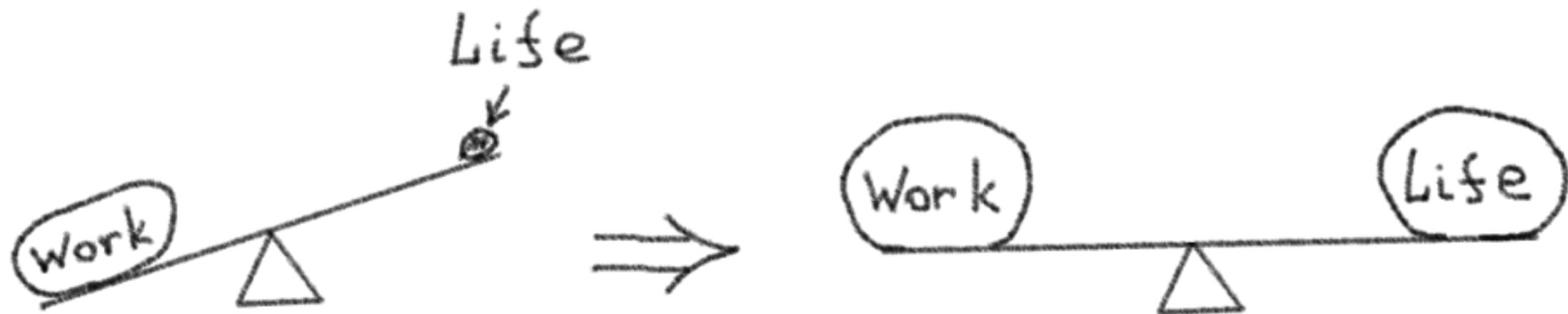
Работа и личная жизнь

Данные по 721 ответу



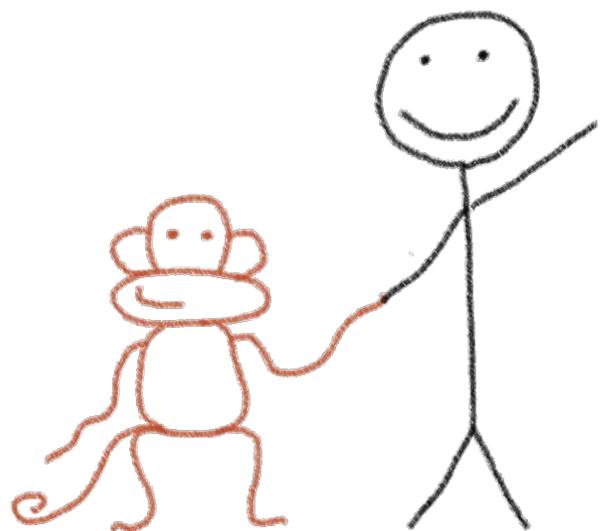
Chi-square	140,062
DF	16
p-value	< 0,0001

Работа и личная жизнь



Тут есть ссылки

на YouTube с моими рассказами
и блог с моими записями



Максим Дорофеев
Корпоративный прокрастинатолог
mnogosdelal.ru