

Планирование как реализация свободы и проактивности

Как организовать свою
деятельность?

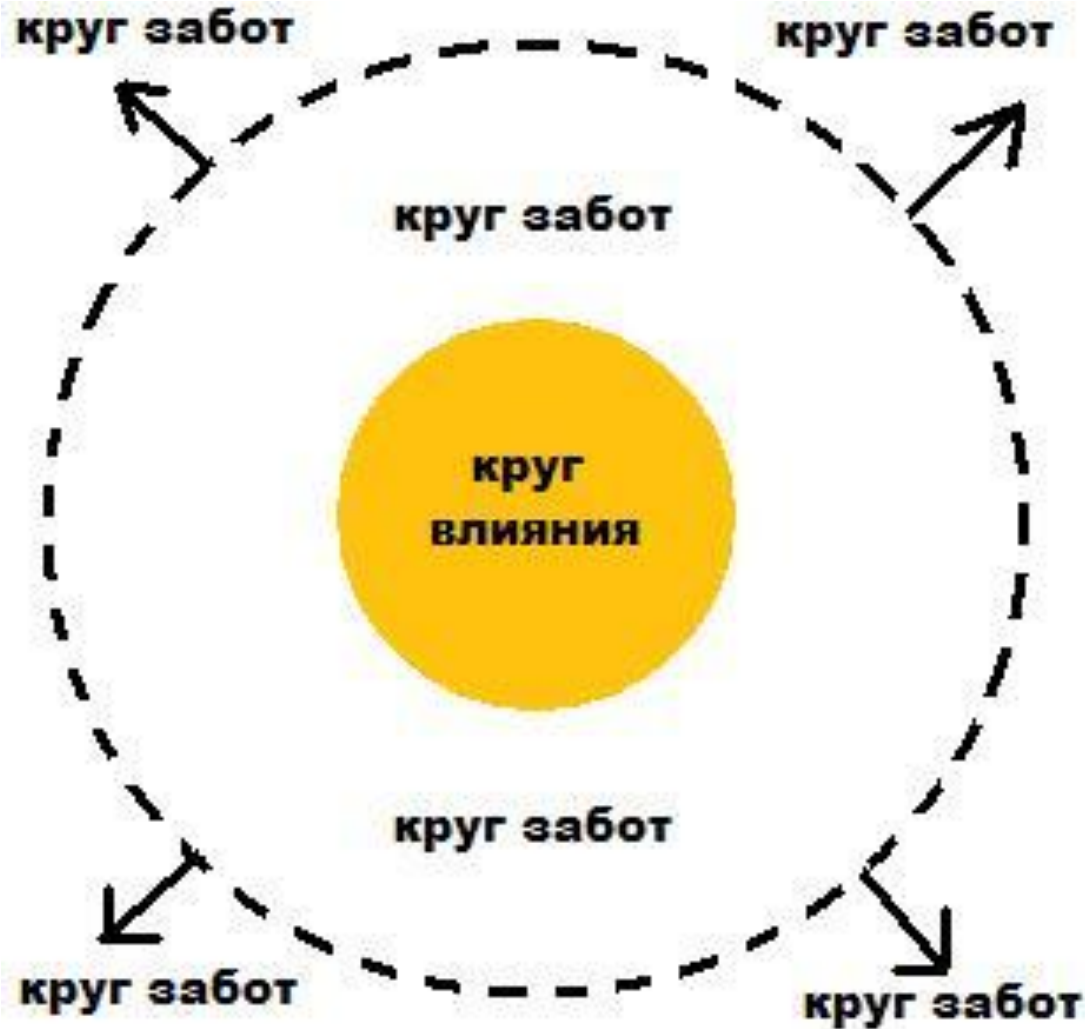
Почему люди ничего не успевают?



Планирование

- Планирование с точки зрения приоритетов
- Планирование с точки зрения ценностей и личностной миссии

На что ты тратишь больше энергии?



Проактивность

- Концентрация на том, на что ты можешь оказать влияние, расширяя круг влияния («я управляю»)
- «Я выбираю из Круга Забот те вещи, на которые я буду влиять»
- Реактивность – концентрация на том, на что ты повлиять не можешь («я испытываю зависимость», ощущение беспомощности)

ЦЕНТР

- Внутренняя безопасность
- Внутренняя ориентированность
- Мудрость
- Власть

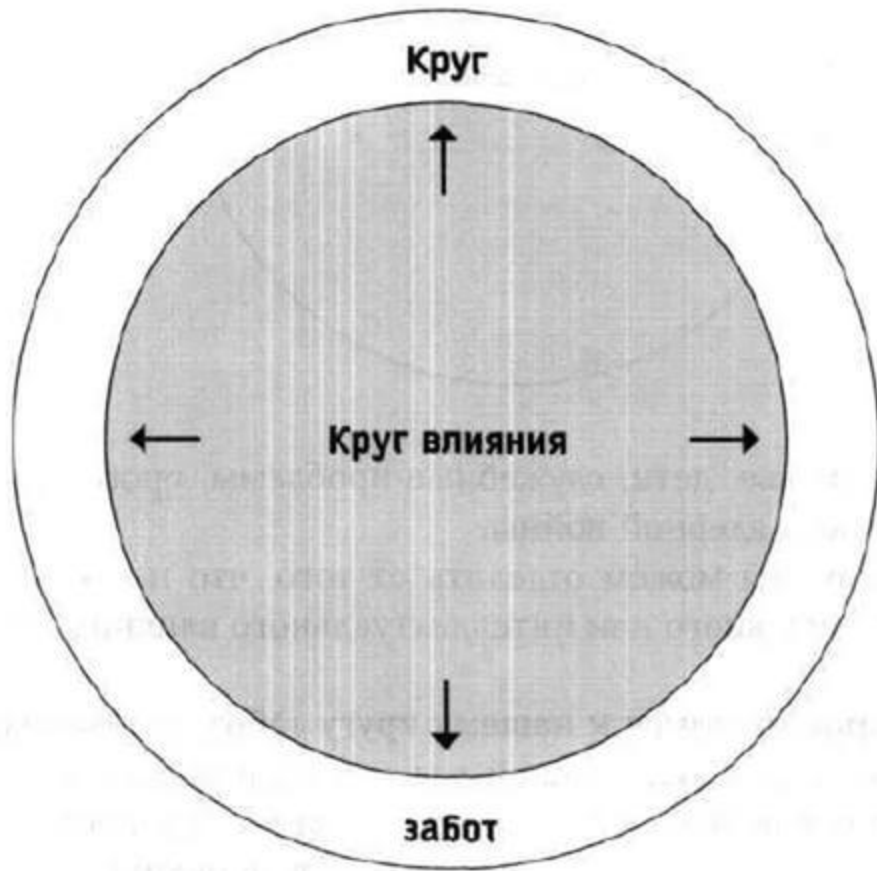
Каков ВАШ центр?!



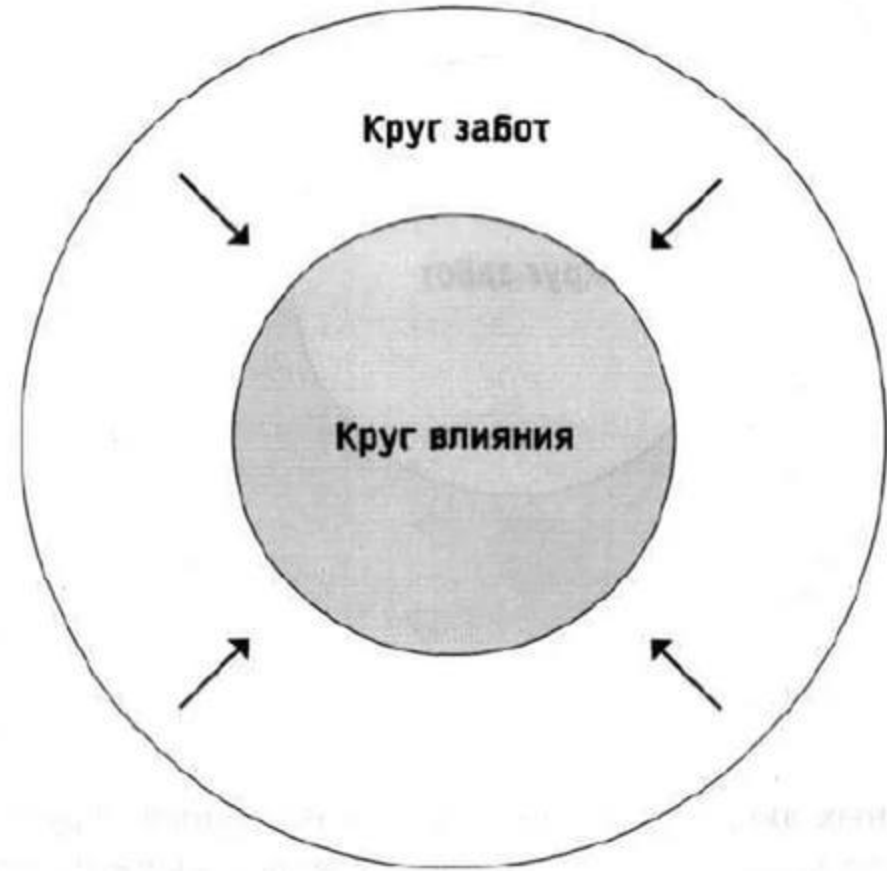
Если ты можешь получить
удовольствие сегодня,
делай это



Искать свой центр надо в круге влияния



Проактивный фокус (позитивная энергия расширяет круг влияния)



Реактивный фокус (негативная энергия сужает круг влияния)

Дела в различных Квадратах

Срочные

Не Срочные

Важные

Квадрат I

Дела:

- Критические ситуации
- Неотложные проблемы
- Проекты с " горящим" сроком исполнения

Квадрат II

Дела:

- Профилактические действия, поддержание РС
- Создание связей
- Поиск новых возможностей
- Планирование
- Восстановление сил

Не важные

Квадрат III

Дела:

- Отвлечения, некоторые телефонные звонки
- Какая-то корреспонденция, какие-то сообщения
- Некоторые заседания
- Предстоящие неотложные дела
- Распространенные виды деятельности

Квадрат IV

Дела:

- Мелочи, отнимающие время
- Корреспонденция
- Звонки
- Пустая потеря времени
- Праздное времяпрепровождение

Матрица распределения времени (по Стивену Кови)

+

I	СРОЧНО - ВАЖНО	С	В	II	НЕ СРОЧНО - ВАЖНО	С	В
Сектор кризисов		✓	✓	Сектор качества			✓
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Критические ситуации ▪ Неотложные проблемы ▪ Проекты с горящими сроками ▪ Срочные дела с высоким приоритетом, требующие вашего немедленного участия в преодолении кризиса 		Результаты: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Управление в условиях кризиса ▪ Стресс ▪ «Перегорание» ▪ «Тушение пожаров» и «вечный бой» ▪ Разрушение жизни 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Профилактика ▪ Прояснение ценностей ▪ Планирование ▪ Укрепление связей, отношений ▪ Восстановление сил ▪ Поиск новых возможностей 		Результаты: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Видение, перспектива ▪ Эффективность ▪ Целесообразность ▪ Баланс ▪ Удовлетворенность ▪ Уменьшение количества кризисных ситуаций ▪ Управление жизнью 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Давление окружающих ▪ Ежедневные помехи и отвлечения ▪ Реализация чужих желаний и целей ▪ Распространенные (привычные) виды деятельности ▪ Некоторые заседания 		Результаты: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Краткосрочный фокус ▪ Ощущение себя в роли «жертвы» ▪ Репутация хамелеона ▪ Представление о бессмысленности целей и планов 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Потери времени ▪ Замешательство ▪ Мелочи, отнимающие время ▪ Праздное времяпровождение ▪ Наркотическая зависимость от каких-либо занятий 		Результаты: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Полная безответственность ▪ Зависимость в основных вопросах от других лиц или организаций ▪ Накопление негативных эмоций, разрушение жизни 	
Призрак сектора кризисов		С	В	Сектор деградации		С	В
III	СРОЧНО - НЕВАЖНО	✓		IV	НЕ СРОЧНО - НЕВАЖНО		

□



Срочное (немедленно)! Важное
(имеет отношение к миссии)!



Квадрат 2

- Выбрать основные роли
- Сформулировать в них цели (2-3 для каждой роли)
- Планировать неделю с точки зрения ролей и целей

Квадрат 3

- Совещания
- Общение
- Ответ на письма

Квадрат 4. Не важно. Не срочно



Упражнение «Планирую неделю»

- Спланируйте свою следующую неделю. Начните с выписывания ваших ролей и целей на неделю, затем преобразуйте цели в конкретный план действий.