САМ мотивация О дисциплина

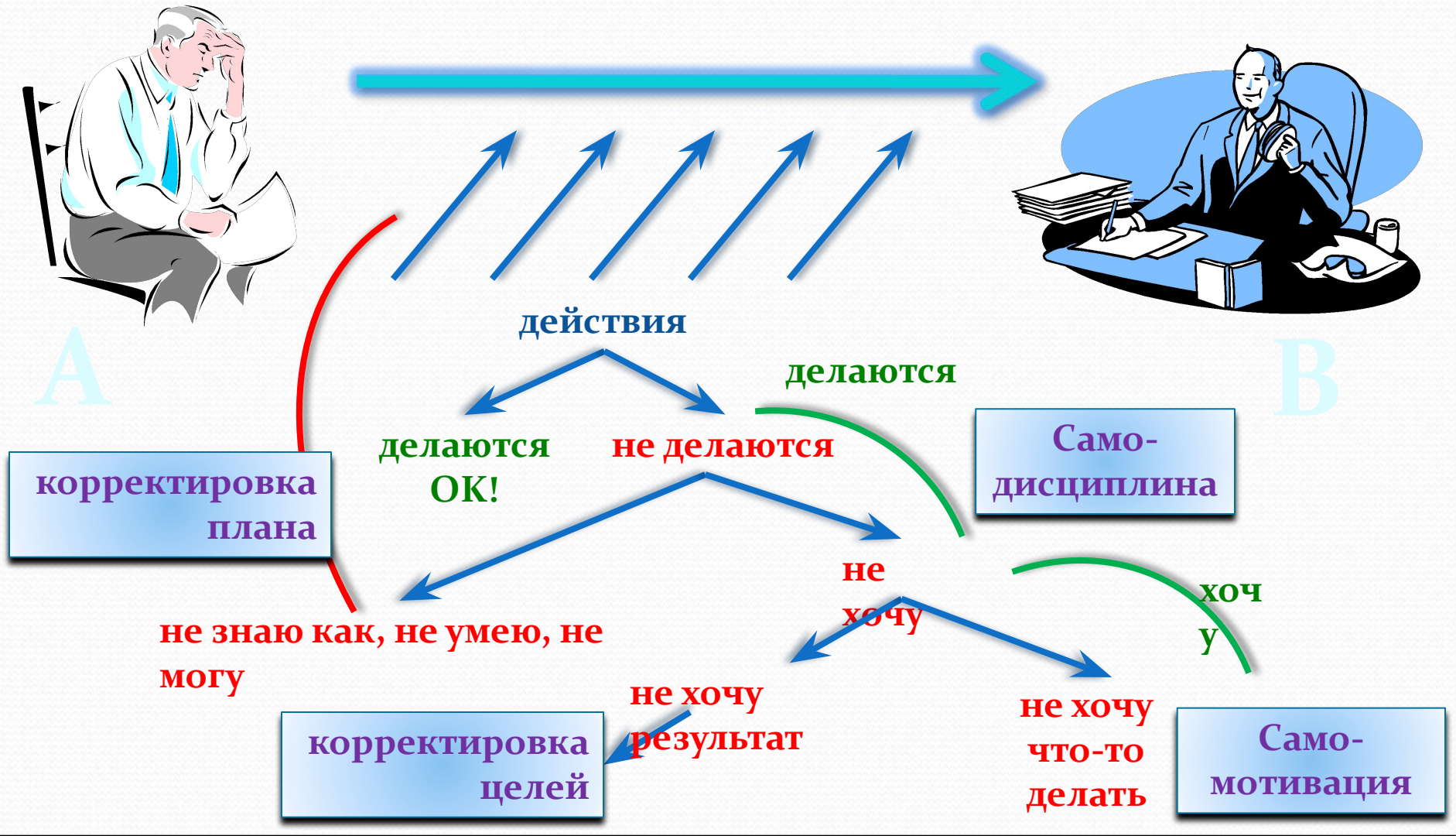
Юрий Ландграф
Вице-президент по разработке, GlobalLogic Inc.

для Stratoplan.ru

who is who: Юрий Ландграф

- 1990-1995 – Харьковский университет Радиоэлектроники, специальность ПОВТАС
- 1995-1997 - аспирантура
- 1993-1997 – QA, программист
- 1997-1999 – менеджер проектов (PM)
- 2000-2004 – директор по производству
- 2005-2007 – Validio Software, вице-президент по разработке
- 2008-2009 – руководитель подразделения Healthcare компании GlobalLogic
- 2009 - … – EMBA в Киевском Международном институте бизнеса
- 2010 - … – вице-президент по разработке, подразделение Telecom & Healthcare компании GlobalLogic
- Женат, дочь
- Увлечения – футбол, теннис, фотография

Самомотивация и самодисциплина



Не хочу!

- Не знаю с чего начать…
- Непонятно что нужно делать…
- Еще есть время…
- Нет времени!
- Неинтересно…
- Надоело…
- Зачем…

Постановка целей и планирование

Дисциплина и Time management

Мотивация

Мотивация. Что мотивирует, кроме денег?

- Много денег ☺️
- Интересная работа
- Дружеская атмосфера
- Ясность целей
- Challenge
- Обучение новому
- Карьерный рост
- Видимый прогресс
- Возможность влиять на результат
- Внимание руководства
- Принадлежность к группе
- Признание и благодарность окружающих
- Сопротивление окружающих ☺️
- Собственное сопротивление
- Власть
- Ответственность
- Страх
- Свобода
- Отличный результат
- FUN!

Самомотивация – найти свои «причины»

PAIN AND PLEASURE

Every person on this planet is driven by two things. The need to avoid pain, and the desire to gain pleasure. If you do something, it's because you associate a pleasure with it. If you don't do something, it's because of pain and fear you link to it.

-- Anthony Robbins, Personal Power program

Дисциплина и Time management

- Мотивация без дисциплины = намерения, но не больше
- Создайте свою систему управления задачами (пример: GTD, Autofocus) и держите ее под рукой
- Фокусируйтесь на главном
- Next Action
- Обещайте и выполняйте
- Инвестируйте в себя
- Включайте автопилот ☺️
- Кушайте лягушек ☺️
- Награждайте себя ☺️
- Не распыляйтесь
- Знайте свои слабые места и обходите их
- Цените свое время. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить время попусту.

Постановка целей и планирование

- Всегда начинайте с целей
- Efficiency vs Effectiveness
- Визуализируйте результат
- Определитесь с Next Action
- Разбивайте на мелкие задачи
- Учитывайте интересы других людей
- Делегируйте

NEXT FIVE MINUTES

EXCELLENCE IS NOT AN "ASPIRATION.“
EXCELLENCE IS THE NEXT FIVE MINUTES.

(Think about it.)

--Tom Peters

Что еще помогает в самомотивации

- Читайте (слушайте) мотивационную литературу (Tony Robbins, Brian Tracy, Tom Peters, David Allen, Steve Pavlina). Темы:
  - Personal Development
  - Time management
  - Goal setting and achievement
  - Personal effectiveness
- Тренируйтесь в самомотивации и дисциплине
  - Изучение иностранного языка
  - Учет личных финансов
  - Занятия спортом
  - Питание
  - Ограничивайте привычки-паразиты отвлекающие вас и забирающие ваше время (Internet surfing, social networks)
- Просыпайтесь раньше и занимайтесь своим развитием

4 шага к результату

1. Разберитесь что и почему не делается (PAIN)
2. Решите почему это нужно сделать (PLEASURE)
3. Спланируйте как вы это сделаете
4. Сделайте первый шаг сегодня же (помните про Next Action и про Next 5 minutes)

Q&A

- **1.** Список дел написан, явных вопросов нет, но дело начинать не хочется. Как разобраться, что мешает? Бывает так, что хочется одновременно заниматься несколькими проектами. Сейчас я понимаю, что брать больше, чем сможешь выполнить - не стоит. Однако иногда убеждают это делать, иногда сам за это берешься. А вопрос здесь такой - как сделать так, чтобы новые дела появлялись только тогда, когда есть уверенность что старые будут закончены точно и в срок ?
- Кстати еще такое бывает, когда только устраиваешься на работу, на тебя сваливают все подряд, Плюс сам берешь дополнительно, чтобы показать, что ты все можешь, все сделаешь, только для того чтобы пройти испытательный срок и работать в компании.

Q&A

- **2.** Ситуация: начинается новый интересный проект, ты окунаешься в него с головой, планируешь команду, распределяешь бюджет, изучаешь спецификации, проводишь митинги и т. д. по тексту. проходит месяц, два
и вообще проект на два-три года. как себя мотивировать на постоянно активное участие в таких долгоиграющих проектах, как бороться с надоеданием?..

Q&A

- **3.** Мой вопрос является скорее продолжением вопроса о планировании при условиях неопределенности.(см Обсуждение в группе) .Как поднять мотивацию свою и команды, если "сваливается на голову" проект,
  который:
  - а) заранее провальный - понимаем что это только дело времени, точнее провальный в том виде в котором он сейчас существует
  - б) от него никуда не денешься - невозможно отказаться
  - в) вся команда знает "о качестве" проекте знает и настроение на уровне его понимания - "ниже плинтуса"

  Как найти в себе силы на то чтобы сказать "прорвемся", а не "бог терпел и нам велел" понятно что ни о какой эффективности речи быть не может если в голове пункт в). Конечно как выход - это просто уволиться, но все таки есть ли иной выход?

Q&A

- **4.** Есть мнение, что сотрудников демотивирует информация о размере заработной платы их коллег.
  - Сейчас размер своей з. пл. принято считать коммерческой тайной и запрещается разглашать эту информацию - коммерческая тайна. (Вариант 1)
  - В некоторых компаниях наоборот, считается, что открытая зарплатная сетка не оставляет каких-либо вопросов и проясняет, что необходимо делать, чтобы з пл была выше. (Вариант 2)

Как Вы считаете, насколько гласность информации о з. пл. влияет на мотивацию сотрудников и какой вариант (1 или 2) предпочтительнее, на Ваш взгляд?

Q&A

- **5.** Есть такое понятие как "полевая зависимость" - человек ведет себя сообразно окружению, обстановке если угодно. Поясню:
  - Обстановка1 - в кабинете работают в "расслабоне", человек соответственно открывает страницу на автосайте или еще какую нить онлайн игру. День проходит мимо , время как песок сквозь пальцы.
  - Обстановка2 - Атмосфера творческая живая, как минимум все "пашут аки негры на плантации" - человек соотвесвенно себя ведет, тоже пашет, кидая большой лопатой.
- Думаю последствия последнего ясны - кидая большой лопатой, получается некачественная работа.
  Ходить жандармом и дергать его, блокирование сайтов которые "мимо работы" - не в моих правилах, надеюсь что все как бы люди взрослые. Что еще хуже что порой невольно сам приходишь на работу и сам делаешь тоже самое- активность на нуле.
- Самомотивация это явление непостоянное- сегодня ты горишь, завтра уже меньше вообще думаешь - что тут не так. Прежний инструментарий не действует, опять тратишь время на поиск, того что даст “адреналин", который выражается в успехе проекта - люди горят видя тебя.

Q&A

- Как себя поддерживать в состоянии постоянной активности, "заряженности", зная о том что завтра про может и не быть, что ты опоздал что то сделать или не успел.
- Как совместить жизнь семейного человека и успешного менеджера?
- Что человек должен видеть впереди, чтобы у него не было в голове - "а ну вот очередной проект, а что дальше?".

Q&A

- **6.** Насколько сильно влияет на выбор методов мотивации тип личности (интоверт, экстраверт) и темперамента (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик) человека? Какие мотивационные воздействия наиболее предпочтительны для разных психотипов?

Q&A

- **7.** Как лучше бороться с негативным влиянием окружения на свою самомотивацию: просто игнорировать или пытаться активно противостоять?

Q&A

- **8.** Можно ли расматривать построение планов своего развития (профессионального, социального и т.п.) как инструмент самомотивации и самодисциплины? Какое влияние может оказывать долгосрочность этих планов (1 неделя, …,5 лет, …, 10 лет) ?

Q&A

- **9.** (Возможно, вопрос некорректный, но я не нашел пока в правилах группы ничего запретного на этот счет.... -- заранее прошу прощения, если так, но все же осмелюсь спросить.) Может ли Юрий поделиться информацией касательно его уровня зарплаты/компенсации/паевого участия в доходах компании и т.д., ну хотя бы в очень грубом приближении для VP-уровня? Вопрос не праздный, ведь хочется понять стоит ли игра свеч, да и к чему надо стремиться. Спасибо!

Q&A

- **10.** Проекты тянутся достаточно давно. Зачастую - допиливание уже существующего.
  И порядком поднадоели. Как быть в этом случае?

Q&A

- **11.** Мне интересно как реагировать на обратную связь? Что делать в случае если обратная связь не очень конструктивная и вообще негативная, как при этом сохранить мотивацию - хочется с одной стороны что-то исправить у себя, а с другой не потерять в своих глазах своего авторитета.

Q&A

- **12.** Хотел бы услышать несколько советов по само-мотивацию в следующих ситуациях:
- 1) Работа на проекте, который гарантированно закроют. То есть он не завершится с премиями и бонусами, не провалится с раздачей шишек, а именно будет закрыт. При этом закрытие проекта официально не объявляется и не признаётся, начальство "хочет" результатов, но собственно участники проекта понимают, что через месяц-другой их труды уйдут в никуда. Даже не в ящик, а просто будут слиты. Как себя вести в этой ситуации менеджеру. Тут нужно не просто само-мотивировать себя, но и заряжать энергией подчинённых.

Q&A

- 2) Самомотивация в коллективе людей, которые настроены не на результат, а на процесс. То есть группа людей, которых всё устраивает в текущей ситуации: з. п., задачи, отсутствие профессионального роста. Любые попытки продвинуть новую идею, попробовать поработать в другом ключе - пресекаются не то, что начальством, а в целом коллективом.
- 3) (если конечно был подобный опыт) Самомотивация в экстренных ситуациях. Бывают ситуации, когда компании поглощаются. При этом наступают различные "заморозки" бюджетов на командировки, конференции, обучение, повышения и "тимбилдинги". Как продолжать работать на все 100%, чтобы позитив передавался подчинённым?

Q&A

- **13.** С какими задачами приходится сталкиваться VP of Delivery в повседневной работе и как обычно вы мотивируете себя на выполнение рутинной работы?

Q&A

- **14.** Юрий, как Вы считаете, не достигли ли вы своего карькреного плато ?

Q&A

- **15.** Как бы Вы оценили карьерную лестницу в компании Global Logic и насколько реально в такой компании подняться на должность VP или AVP ?

Q&A

- **16.** Что Юрий считает своей сильной стороной, которая позволила ему стать менеджеров, а затем и ТОР-менеджером в ИТ?
- **17.** Каких людей он отбирает на позиции менеджеров и почему?
- **18.** Каким качествам Юрий отдает предпочтение в людях, если противопоставить: опыт или активность?
- **19.** Как предпочитает действовать в критических ситуациях - когда надо быстро решить чье решение выбрать, если решений несколько?
- **20.** Как удается находить общий вектор между интересами подчиненных и целями компании?

Q&A

- **21.** Что Юрий пожелал бы себе десятилетней давности, если предоставилась бы такая возможность?

Q&A

- **22.** Как организовать рабочий день (и на работе и дома), и не только рабочий, но и выходной, когда хочется много всего успеть? На сегодняшний день почти нет свободного времени, и ощущение, как будто всегда куда-то мчусь. Много планов, желаний, целей и.т.д. В принципе многое успеваю, но и на многое не хватает времени. Как живут люди семейные - вообще не представляю. Возможно, вопрос больше по теме правления временем. Но, возможно, есть какие-то рекомендации по управлению своими желаниями и целями. Поделитесь, пожалуйста, своим опытом. Думаю, человек, который достигает высокого положения в крупной успешной организации, также уделяет достаточно много времени обучению и при этом успевает жить.

Домашнее задание

- YouTube, search “Motivation”, посмотреть первые 10 роликов
- YouTube, search “Procrastination”, посмотреть первые 10 роликов

Спасибо за внимание, удачи и успехов всем!