Техники личной работы: тайм-менеджмент и стресс-менеджмент

к.психол.н. Ксения Белогай

instagram.com/ksenia_belogai/

Над чем работаем:

- Как правильно ставить цели
- Что такое дерзкие цели, и нужны ли они в принципе
- Личная мотивация
- Как управлять временем
- Что делать в ситуации стресса

Как правильно ставить цели?

Критерии для постановки целей SMART

S PECIFIC
КОНКРЕТНЫ

M EASURABLE
ИЗМЕРИМЫ

ACHIEVABLE
ДОСТИЖИМЫ

R ELEVANT
ЗНАЧИМЫ

T IME BOUND
СООТНЕСЕНЫ СО СРОКАМИ

- ЗАДАЧА СОДЕРЖИТ РЕЗУЛЬТАТ
- ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОЦЕНИВАТЬ СТЕПЕНЬ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА
- ВИДЕН ВКЛАД ЗАДАЧИ В БОЛЕЕ ГЛОБАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ

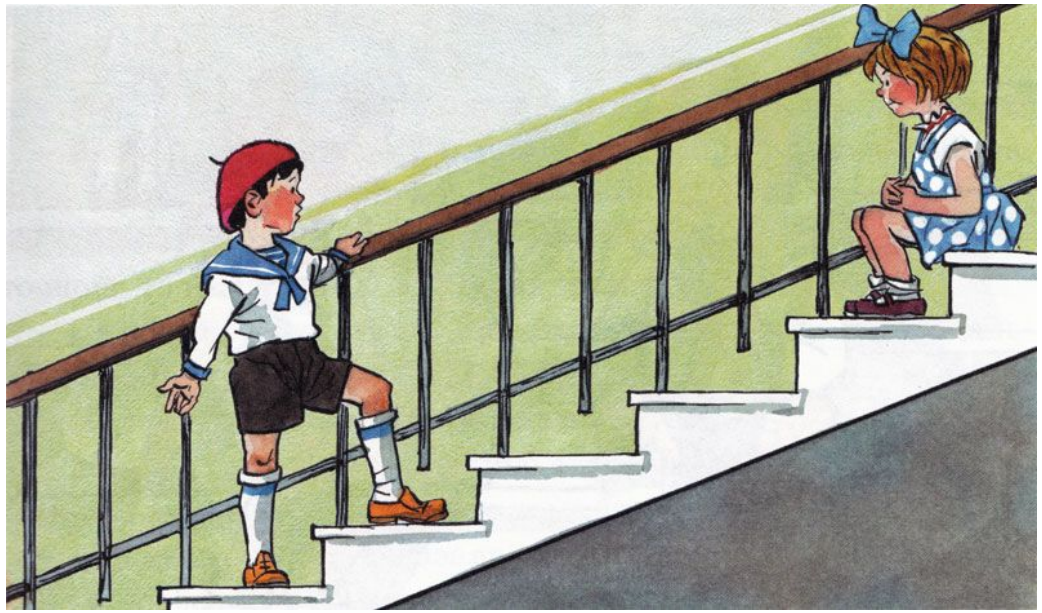
- Найти двух постоянных клиентов в течение трёх ближайших месяцев, работа с которыми обеспечит доход свыше ….
- Цель раскладывается на задачи - шаги – ступеньки к ней

Метод «Обзор»

- Выпишите все цели и задачи (можно начать с «хочу», то есть с желаний)
- Сгруппируйте их в 5-9 областей
- Обозначьте какими-то привлекательными словами и (или) образами
- Составьте итоговую картинку

В чем разница?

Цели



Мечты

Что такое дерзкие цели?

Виды целей

Обычные цели

- Зарабатывать свыше 150 тыс. ежемесячно
- Шаг 1
- Шаг 2
- Шаг 3

Дерзкие цели

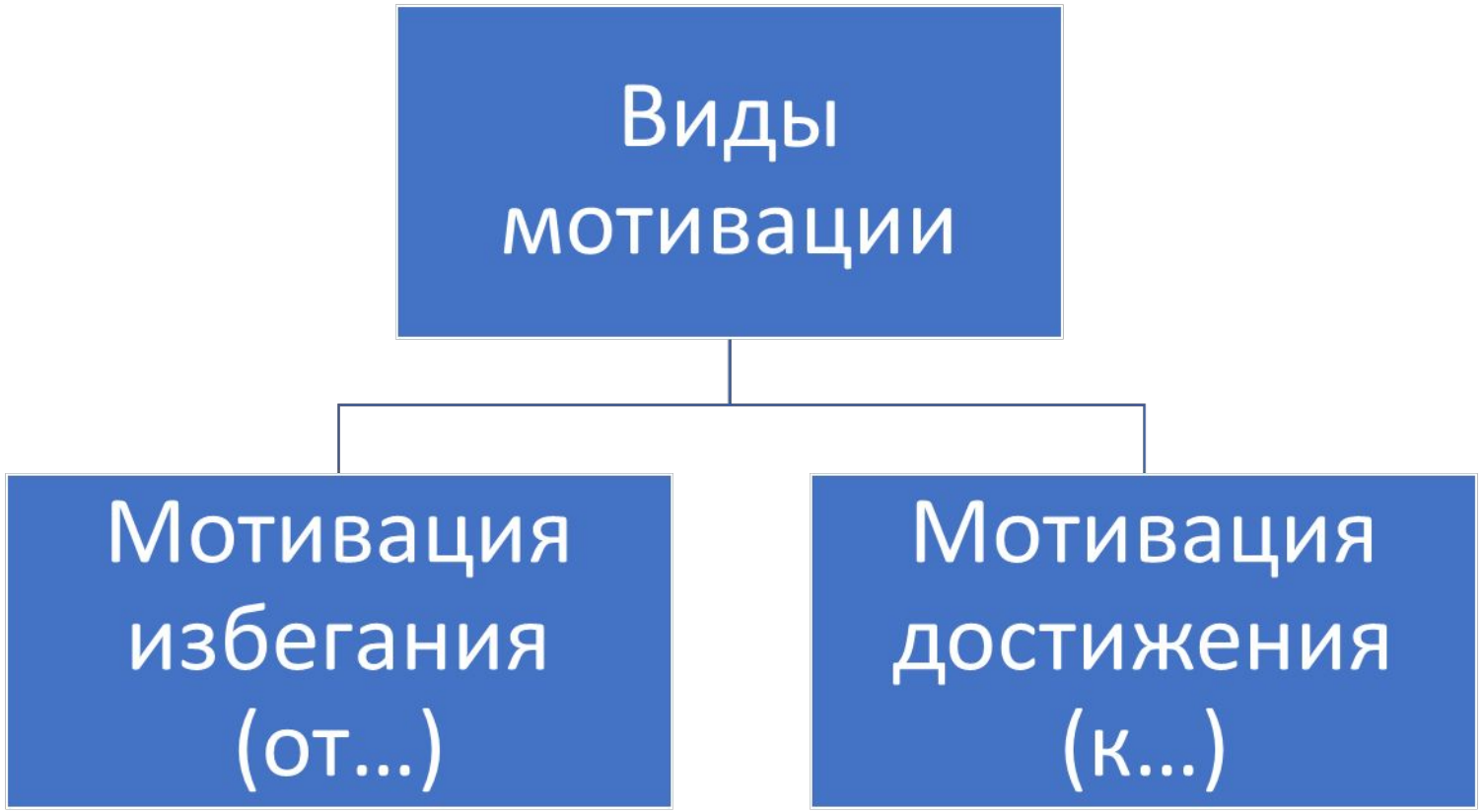
- Открыть свою онлайн школу
- Стать блогером с миллионной аудиторией

- Добавьте их в ваш обзор целей

Домашнее задание

- Сделайте ваш собственный обзор целей на ближайшие 6 месяцев (5-9 областей)

Мотивация


Виды мотивации
Мотивация избегания (от…)
Мотивация достижения (к…)

Если у человека более развита мотивация избегания,

- Он двигается ОТ неприятностей, безденежья, одиночества, напряжения в офисе и т.п.
- Меньше склонен рисковать
- Больше прислушивается к мнению окружающих
- Синица в руках предпочтительнее
- Ему легче работать в команде, чтобы разделить риск
- Легче работать под чьим-то руководством
- Возможно, дерзких целей вообще нет в обзоре

Пример: хочет работать удаленно, потому что надоел офисный режим.

Рекомендации для человека с высокой мотивацией избегания

- При высокой мотивации избегания труднее справляться со страхами резко – тут лучше «постепенно входить в воду» - например, какое-то время совмещать офис и фриланс, стараться не класть яйца в одну корзину – иметь несколько ключевых клиентов, а не одного
- Поддерживающее окружение для человека с МИН максимально важно, как и более определенные условия труда – например, работа по трудовому договору. Вообще важно создание любых страховок и подушек безопасности

Рекомендации для человека с высокой мотивацией избегания

- Такой человек скорее пойдет постепенно – будет брать небольшие задания, постепенно наращивая темп
- В качестве эксперимента стоит сформулировать цели в варианте «К», а не «ОТ» – проверить свой список

Если у человека более развита мотивация достижения.

- Он чаще двигается К успеху, богатству, свободе и т.п.
- Больше рискует
- Прислушивается к мнению только значимых людей и хорошо фильтрует информацию
- Ему нужен журавль – дерзкие цели
- Комфортно работает и один

Пример: человек хочет работать удаленно, потому что стремится свободно путешествовать.

Рекомендации для человека с высокой мотивацией достижения

- При высокой мотивации достижения человек бросается в воду с разбега. Опасность – можно больше потерять в случае неудачи, поэтому подушки безопасности и пути отступления тоже важны.
- Нужна работа со сложными задачами и высоким уровнем ответственности, менее рутинная, чем в первом случае

Рекомендации для человека с высокой мотивацией достижения

- Можно работать с начинающими бизнесами и вполне можно браться за дело в одиночку
- Такой человек скорее откликнется на трудную задачу – «прыгнет в воду»

Нам часто кажется, что деньги мотивируют.
Это ошибка. Мотивируют не деньги, а возможности, которые они дают.
МОТИВИРУЕТ СМЫСЛ.
Почему так?

Двухфакторная теория мотивации

Гигиенические факторы	Мотиваторы
Зарплата	Высокая степень ответственности
Режим работы и условия труда	Рост карьерный, профессиональный
Отношения с руководством и коллегами	Творческий рост
Степень непосредственного контроля	Признание, одобрение

Ситуация: вы пришли учиться новой професси только исходя из причин, описанных в первом столбце. Будет ли успех?

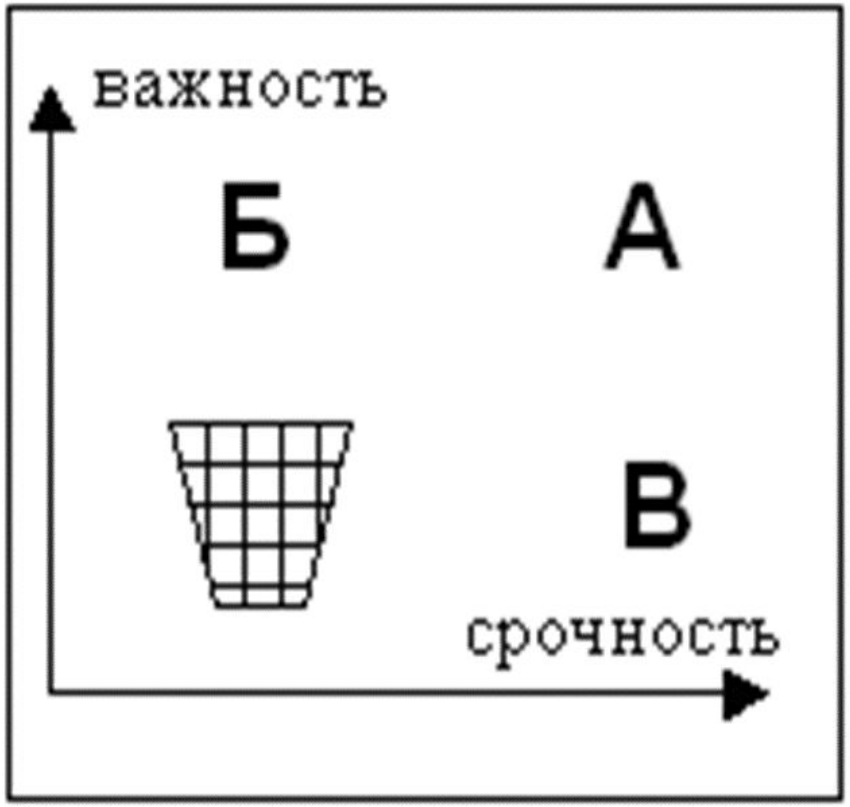
Как управлять временем?

Матрица Эйзенхауэра

- АВБ – типичный вариант – тонете в текучке, до стратегических целей «руки не доходят»

- <u>АБВ – правильный вариант</u>

- <u>? Что делать с текучкой и как быть с времяпоглотителями</u>



Как начать ценить свои победы?

Обопремся на принцип Парето: 80 процентов дел дают 20 процентов результата. Поэтому важно делать важные дела. Даже в ущерб текучке.

Принцип трех дел: нужно каждый день выполнять *три самые важные задачи*. Сосредоточьтесь на них
и не распыляйте внимание на другие, менее важные дела.

Как делать трудную или нудную работу?

Метод POMODORO

поставьте таймер на 25 минут и в течение этого времени выполняйте работу, ни на что не отвлекаясь. Перерыв пять минут и повторите цикл заново. Через каждые четыре цикла сделайте большой перерыв в 30 минут. Смысл: монотонная работа разбивается на части, после каждой вы получаете отдых. Так легче взяться за такие задачи, и можно выполнить их лучше (есть программы для использования на телефоне и компьютере)

Можно ввести свои промежутки (час и 15 мин. перерыв, например)

Ситуация – мне некому делегировать дела

Принципы ежедневного планирования

Принцип	Примеры реализации
Управляйте вниманием:	Больше крупных переключений, меньше мелких. Мелкие дела объединяйте в блоки. 3 текста, написанных в разное время в течение дня, займут больше времени, по сравнению с теми же текстами, подготовленными в один заход. Минимизировать мелкие переключения можно еще одним способом: возвращаясь к мелким делам *один раз.* Для крупных, если появился ступор – лучше переключиться.

Принципы ежедневного планирования

Принцип	Примеры реализации
Резервируйте время на отдых	Планируйте это время – ставьте будильник

Принципы ежедневного планирования

Принцип	Примеры реализации
В фокусе внимания держите только одно дело	Занимаясь одной главной проблемой (текстом), вы можете держать в поле зрения еще 5-9 – но не больше – они будут в вашем *предсознании*. *Подсознание* работает с *бесконечным* количеством объектов. Пока ваше сознание работает над одной проблемой, подсознание работает над всеми остальными. Не мешайте ему в этом

Принципы ежедневного планирования

Принцип	Пример реализации
Освободите сознание	Всю информацию записывайте, не надо держать её постоянно в голове. Храните информацию так, как это проще и удобнее именно вам.

Принципы ежедневного планирования

Принцип	Пример реализации
Правильная установка – выше результат	Воспринимайте любое дело или событие не как проблему, а как задачу, требующую решения, и стараться это решение найти.

Что делать в ситуации стресса?

Развитие стресс-реакции

Стрессоры

- Физиологические
- Психологические

Посредники стресса

- Установки
- Контроль
- Навыки преодоления

Стресс-реакции:

- Физиологические
- Психологические
- Поведенческие

Экстренная помощь – самый простой способ – через тело

Профилактика

Автоматические мысли влияют на эмоции – меняем автоматические мысли – профилактируем стресс

Типы людей

Первый тип	Второй тип
Всегда часть решения.	Всегда часть проблемы.
Имеют план.	Имеют объяснения.
Воспринимают людей, как возможности.	Воспринимают людей, как конкурентов.
Говорят: «Разрешите мне помочь Вам».	Говорят: «Это не моя проблема».
Видят возможность в любой проблеме.	Видят проблему в любой возможности.

Домашнее задание

1. Сделайте ваш собственный обзор целей на ближайшие 6 месяцев (5-9 областей). Если он у вас есть – проверьте, попали ли в него дерзкие цели, если нет – добавьте их.

2. Дела на ближайшую неделю распределите в матрице Эйзенхауэра на важные и срочные, важные и не срочные, не важные и не срочные. Отметьте поглотители времени и уменьшите их количество, например, введя ограничения времени в соц. сетях.

3. Завтра вечером проверьте, насколько ваш день соответствовал принципам ежедневного планирования: было ли запланировано (и реализовано) время на отдых, как вы управляли вниманием, держали ли в фокусе внимания одно дело.