КЛУБ
УСПЕШНЫХ
ФРИЛАНСЕРОВ

Интенсив по тайм-менеджменту для фрилансеров

ВЕБИНАР 2

Живность тайм-менеджмента: слоны, лягушки, кролики и другие животные

Расскажите о трудностях, с которыми пришлось столкнуться во время выполнения первых 2 заданий

Вы уже поняли, сколько реально времени на работу у вас есть?

КЛУБ УСПЕШНЫХ ФРИЛАНСЕРОВ

Неконкретные задачи, идеи - слоны

- Как съесть слона? Разрезать его на кусочки и есть по одному кусочку за раз!
- Какое дело неконкретное? То, которое вы не знаете как решить, с какой стороны подступиться, где у вас нет четкого плана решения
- Сначала разбить одно большое дело на несколько частей
- Затем раздробить эти части на небольшие измеримые задачи
- И запланировать по одной такой задаче в день для себя или исполнителей
- Важно сделать первый шаг – измеримую задачу, последующие будет сделать легче
- План может меняться, какие-то задачи отпадать (портиться, мы их выбрасываем), а какие-то появляться (будете резать слона на еще более мелкие кусочки)

Задачи, которые вовсе не хочется делать - лягушки

- Многие говорят, что нужно съедать по одной лягушке в день, но я с этим в корне не согласна
- Очень часто за лягушками прячутся слоны! Просто лягушка такая большая, что «слона то я и не заметил»
- Любые задачи, которые вам не хочется делать – это либо задачи «не ваши», либо слоны, которых вы не замечаете
- Если вы не знаете, с какой стороны начать выполнять задачу, и поэтому не хотите ее делать – это слон! Разрежьте его и съежьте по кусочкам
- Если задача «не ваша» - найдите того, кто может ее выполнить

КЛУБ УСПЕШНЫХ ФРИЛАНСЕРОВ

Мелкие задачи, которые мы оставляем «на потом» - кролики

- Помыть тарелку сразу после еды – 1 минута, положить документы сразу в нужную папку – 1 минута, сложить одежду сразу на нужную полку – 30 секунд
- Но такие дела зачастую кажутся настолько незначительными, что накапливаются, так появляются кролики!
- Кроликов можно просто не накапливать, но терпения хватает не у всех, да и не всегда это целесообразно
- Можно ежедневно отводить по 10 минут на «тушение кроликов», например, отвечать на все личные сообщения в строго отведенное время
- «Тушение» некоторых кроликов можно делегировать

КЛУБ УСПЕШНЫХ ФРИЛАНСЕРОВ

Сила привычки

- Очень и очень многие дела мы делаем по привычке, и именно из-за привычек не можем изменить своего поведения
- Сигнал – действие – награда
- Чтоб изменить привычку, нужно изменить действие
- Мозг устал – полистать ленту соц сетей – удовлетворение
- Мозг устал – поприседать – удовлетворение
- Мозг устал – выйти на прогулку – удовлетворение

КЛУБ УСПЕШНЫХ ФРИЛАНСЕРОВ

Сила привычки

- Шаг 1: каждый раз, когда вы захотите сделать то, что очень хотите изменить, просто фиксировать это. Например, потянулась рука за смартфоном полистать ленту – поставьте галочку на листике или сделайте пометку в этом же смартфоне
- Шаг 2: когда вы начнете осознавать привычное действие – спрашивайте себя «что я сейчас чувствую» или «какое желание я удовлетворяю» - записывайте, каждый раз
- Шаг 3: когда вы начнете осознавать свое желание, то как только почувствуете его, осознанно выберите другое действие, новое, которое хотите сделать привычкой – например приседайте))))
- Найдите единомышленников, у которых аналогичные привычки и обсуждайте с ними сложности, связанные с их изменением, свои чувства, эмоции

КЛУБ УСПЕШНЫХ ФРИЛАНСЕРОВ

Сила крошечных шагов

- Если вы хотите начать заниматься спортом, начните с 1 отжимания или 1 приседания в день – это крошечный шаг, который невозможно не сделать, вы не сможете найти отговорку для «неделания»
- Если вы решили регулярно заниматься спортом, то придумайте свой спортивный минимум – норму – максимум. Минимум – это то действие, которое невозможно не сделать. Норма – это столько, сколько вы хотели бы делать. Максимум – это столько, сколько вы хотели бы делать в идеале
- Если нет настроения делать норму, делайте минимум и не ругайте себя за это, ведь вы выполнили задуманное действие!

КЛУБ УСПЕШНЫХ ФРИЛАНСЕРОВ

Сила плотного времени

- Я не самый большой приверженец делать несколько дел одновременно, но иногда дела приходится уплотнять
- Что можно совмещать: механический труд + интеллектуальный, легкий физический + интеллектуальный
- Что нельзя совмещать: слушать ребенка и отвечать на сообщения, смотреть телевизор и листать ленту новостей в соц сетях – это рассеивает наше внимание и очень плохо сказывается на работе нервной системы. Вы становитесь очень невнимательны и перестаете замечать, что находится вокруг вас!

КЛУБ УСПЕШНЫХ ФРИЛАНСЕРОВ

Сила плотного времени

- Кто ведет хронометрах, наверняка найдет в своем дне до 30 минут времени, которое было потрачено на ожидание. Буквально по 1-2 минуты в течение дня
- Обычно такие минуты мы ничем не занимаем
- Согласно практике плотного времени, вы можете использовать их эффективно:
  - Осознайте, где вы находитесь и, что происходит вокруг вас, услышьте звуки – так вы тренируете осознанность и внимание
  - Имейте под рукой задания на 1 минуту: присесть 20 раз, повторить английские слова, записать дела во входящие, найти во входящих «не свои дела», написать вступление статьи, набросать план видеоролика, ответить на входящие сообщения

Задание 4. Найдите в своем списке входящие «лягушек и кроликов». Какие «лягушки» на самом деле «слоны»? Запланируйте «тушение кроликов» и разрезание «слонов»

КЛУБ
УСПЕШНЫХ
ФРИЛАНСЕРОВ

Ваши вопросы

КЛУБ
УСПЕШНЫХ
ФРИЛАНСЕРОВ

Мой подарок - доступ в мою библиотеку книг по личной эффективности