



Инструментальный Тайм-менеджмент Ю.Погорелова.

Айсберг тайм-менеджмента: инструментальный подход

- Модель:

1. Выбираемые инструменты, как правило, охватывают *отдельные* вопросы управления временем, например, отдельную функцию управления – учет, отдельный горизонт управления – месяц, но не дают *целостности* управления, не дают *системности* охвата ТМ.

2. Стихийно выбираемые инструменты управления временем не формируют *систему управления временем*.

3. *И главное.* Большинство инструментов позволяют ответить на вопрос, как делать, как экономить время, нормировать и учитывать затраты времени и т.д. Однако в какой-то момент возникают менее осознаваемые, но значительно более важные вопросы: *куда и зачем* делать. Как говорил классик (банальность, конечно, но «...в банальности таится глубина, которая ее увековечила»): «Неважно, с какой скоростью Вы идете, если Вы идете не туда».



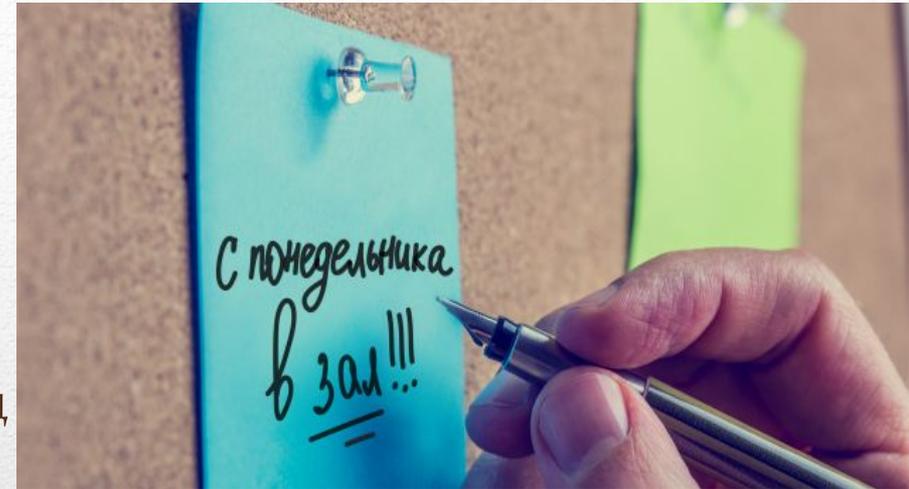
Видимая его часть (которая составляет около 1/10 от объема) – это ответ на вопрос, как идти (инструмент деятельности), менее видимая, но более объемная – ответ на вопрос, куда идти (вектор деятельности), самая глубинная, большая, но сравнительно невидимая – ответ на вопрос, зачем идти (причина деятельности)



Рис. 2. Составляющие тайм-менеджмента

В практическом тайм-менеджменте можно выделить три составляющие: инструментальную, мотивационную и «инсайтовую». Соотношение между ними представлено на рис. 2.

- Мотивационная составляющая есть способ отношения к возможному способу действия, текущему состоянию и будущему результату.
- Инсайт -это некое озарение, понимание, не просто знание, а осознание, «прочувствывание». Например:хороший игрок в бильярд «чувствует» шар и «видит» лузу, хороший ревизор «видит», где украли, без детального анализа баланса (который потом только часто подтверждает ранее сделанные выводы) и т.д. Инсайт очень тяжело описывать и легко прочувствовать.
- Инструментальная составляющая, представляя собой набор инструментов и техник, есть способ действия.



- Инструментальная составляющая влияет на результат напрямую (собственно с использованием инструментальной составляющей результат и создается).
- Мотивационная составляющая влияет на использование инструментальной составляющей (и в принципе определяет ее использование) и напрямую на результат не влияет, но влияет опосредованно (создавая общий настрой и влияя на субъективную оценку результата).
- Инсайт чаще влияет на инструментальную составляющую, когда применение определенного инструмента становится либо естественно понятным, либо настолько же привычным, как и многие наши ежедневные действия, уже давно ставшие «психическими автоматизированными алгоритмами».





Рис. 3. Характеристика составляющих тайм-менеджмента

Инсайт:

- Проблема анализа процесса творческого мышления была поставлена еще И. Кантом, и на сегодняшний день не решена, но есть методы выполнения отдельных задач творческого характера (те же методы мозгового штурма, синектики, поиска функционального разнообразия, метод морфологического анализа), есть упражнения на развитие творческого мышления, но единого комплексного описания творческого процесса в человеческой психике пока не разработано. Это сильно осложняет и индивидуализирует процесс достижения инсайта.



Существуют разные варианты создания состояния прозрения и всеобщего проникающего понимания из истории науки, искусства и бизнеса:

- работа в измененном состоянии сознания и подключение подсознательного
 - работа в четко определенной обстановке
 - максимальная визуализация
 - временное отвлечение на литературу, не связанную с исследуемой темой, но ориентированную на развитие восприятия и фантазии
-

Если и инструментальная, и мотивационная, и инсайтовая составляющая важны, как их можно в практической жизни создать?

Главный шаг это поставить задачу:

- Сформировать такую систему управления временем (в виде совокупности инструментов), которая бы, отвечая на три вопроса ТМ-Айсберга, для каждого его уровня позволяла выбрать совокупность адекватных инструментов, обеспечивая инструментальную, мотивационную и инсайтовую составляющие тайм-менеджмента.



При построении такой системы управления хорошо бы учитывать несколько сравнительно простых в формулировке, но сложных в выполнении требований

- Система управления должна быть целостной, то есть обеспечивать инструменты реализации всех функций управления временем (как минимум, планирование, учет, анализ и контроль) для трех уровней ТМ-Айсберга.
 - Система управления не должна быть чрезмерно сложной для понимания и применения, по крайней мере ее внедрение должно экономить время, а не отнимать его, отсюда закономерно следует, что такая система должна содержать достаточное, но не чрезмерное количество инструментов
 - Система управления временем не должна «напрягать» ее автора, ее применение должно стать естественным и постоянным, как умываться по утрам
 - При выборе инструментов хорошо бы учитывать некоторые принципы:
 - Нет однозначно эффективных, как и однозначно неэффективных инструментов тайм-менеджмента. Многое зависит от человека, его отношения ко времени и психологических особенностей
 - Невозможно, да и не нужно применять все инструменты одновременно, потому что, во-первых, часть из них по критерию цели дублирует друг друга, а, во-вторых это нарушит второе и третье из представленных требований
 - Все выбранные инструменты должны быть взаимосвязаны и обеспечивать выполнение первого требования, однако внедрение таких инструментов должно быть постепенным.
-

Инструменты управления временем, задачами и т.д

Составляющая ТМ/уровень айсберга ТМ	Элемент составляющей ТМ/уровня айсберга ТМ		Методы решения
Инструментальная составляющая	Отдельные функции управления (ТМ менеджмента)	Планирование	<p>Средства иерархизации совокупности объектов (диаграмма Эйзенхауэра, то есть матрица на 4 квадранта по осям «срочно-несрочно», «важно-неважно», попарное упорядочение по Саати (метод анализа иерархий), АВС классификация по Парето (выделение дел А,В и С))</p> <p>Средства двукритериальной визуализации задач и событий – матрицы «задачи/дни-отметка принадлежности», «дни/часы-задача», «проекты/задача-время выполнения», и любые другие матрицы, в которых по двум осям и на их пересечении рассматриваются такие параметры задач, как день выполнения, время выполнения, неделя выполнения, месяц или год выполнения, сущность задачи, дополнительные параметры выполнения...</p> <p>Средства сквозной линейной визуализации задач и событий – классический бумажный ежедневник, КПК/коммуникатор, ToDo -лист</p> <p>метод «ярлык на действие» для маленьких периодических задач</p> <p>метод пластиковой доски, метод единой тетрадки</p>
		Учет	Хронометраж во всех формах и всем своем многообразии, АВС-хронометраж, мемуарник, система сворачивающихся дневников, «музейная папка»
		Анализ	Мемуарник, вертикальный и горизонтальный анализ карты хронометража, анализ целедостижения, методы рефлексии
		Контроль	
	Отдельные задачи	Целеполагание	метод эпитафии, метод попарного сравнения приоритетов (упорядочение по Саати), метод личной жизненной миссии, метод детских желаний, метод И. Ли (список задач на период по убывающей важности), метод целей ролей (по С. Кови), метод структурирования списка целей, метод «замыслы-проекты-задачи»
		Целостное понимание проблемы/проекта/задачи	Карта ума Т. Бьюзена(Mind Map), обзор по методике Г. Архангельского, любая визуализация, построение когнитивной карты связей, метод пластиковой доски, метод единой тетрадки.
		Управление эмоциями	Эмоциональные якоря (визуальные, аудиальные, тактильные, обонятельные, внешнего окружения, любые другие)
		Управление идеями	Диктофон, картотека идей, методики ТРИЗ, визуализация
		Личностное развитие	Поддерживающая коммуникативная среда, целевое периодическое ознакомление с новой информацией, аудиотренинги, тренинги-семинары, любая целостная оздоровительная система (йога, восточные единоборства, рейки...), параллельное синергетическое развитие в нескольких направлениях

Мотивационная составляющая		Календарик-пинарик, аудиотренинги, литература, посвященная личностному развитию, посещение знаковых мест или знаковые события (создаваемые целевым образом), метод трех тысяч шариков, рефлексия (в форме системы сворачивающихся дневников, мемуарника, дневника, в любой другой форме)
Инсайт	Целеполагание	метод эпитафии, метод попарного сравнения приоритетов (упорядочение по Саати), метод личной жизненной миссии, метод детских желаний, метод И. Ли (список задач на период по убывающей важности), метод целей ролей (по С. Кови), метод структурирования списка целей, метод «замыслы-проекты-задачи»
	Совершенствование прощущения	Длительная осознанная практика, аудиотренинги, посещение знаковых мест, продуктивное общение-научение
уровень «как идти»		Вся инструментальная и частично мотивационная составляющая ТМ
уровень «куда идти»	Сочетание мотивационной составляющей и инструментов целеполагания	Календарик-пинарик, аудиотренинги, литература, посвященная личностному развитию, посещение знаковых мест или знаковые события (создаваемые целевым образом), метод трех тысяч шариков, рефлексия (в форме системы сворачивающихся дневников, мемуарника, дневника, в любой другой форме), метод эпитафии, метод попарного сравнения приоритетов (упорядочение по Саати), метод личной жизненной миссии, метод детских желаний, метод И. Ли (список задач на период по убывающей важности), метод целей ролей (по С. Кови), метод структурирования списка целей, метод «замыслы-проекты-задачи», когнитивные карты, карты ума Т. Бьюзена, посещение знаковых мест, любые целостные оздоровительные системы и религиозные практики
уровень «зачем идти»		посещение знаковых мест, создание целевых знаковых событий, метод трех тысяч шариков, рефлексия в любой форме, метод эпитафии, метод личной жизненной миссии, любые целостные оздоровительные системы и религиозные практики, целевые психологические тренинги и практики

Замечания по таблице

1. с мотивационной составляющей и инсайтом, как и ожидалось, получилось сложнее, чем хотелось бы. Увы, мотивация и озарение – это очень индивидуально;
 2. некоторые инструменты (и даже подразделы) повторяются. Это касается, например, целеполагания. Просто одни и те же методы можно использовать для целеполагания и на уровне «как» (тактические цели кратко и среднесрочного периода), и на уровне «зачем» (поиск собственных ценностей);
 3. Таблица не является полной. Например в состав инструментальной составляющей можно было бы включить «управление здоровьем» (пока не поздно!), «управление коммуникациями», «управление личными информационными потоками», но автор не претендует на то, чтобы объять необъятное, оставляя это в индивидуальном порядке уважаемому читателю;
 4. Уровни ТМ-айсберга связаны с составляющими ТМ, например уровень «как идти» практически полностью соответствует инструментальной составляющей, а уровень «куда идти» в значительной мере – мотивационной (впрочем, следует заметить, что куда идти – это вопрос стратегии, а не мотивации, но в условиях ежедневной суеты без достаточной мотивации отклонение от стратегических ориентиров весьма вероятно). Впрочем, это довольно закономерно, и было бы очень удивительно, если бы такая связь отсутствовала. Однако ставить знак равенства между составляющими ТМ и уровнями ТМ-айсберга прямо нельзя: например, на уровне «как идти» в его практической реализации все равно присутствует элемент мотивации, а уровень «зачем идти» все равно потребует применения каких-либо инструментов для выявления личных ценностей.
-

Пример таблицы:

	Инструментальная составляющая	Мотивационная составляющая	Инсайт
Уровень «Как идти»			
Уровень «Куда идти»			
Уровень «Зачем идти»			



Спасибо за внимание!
