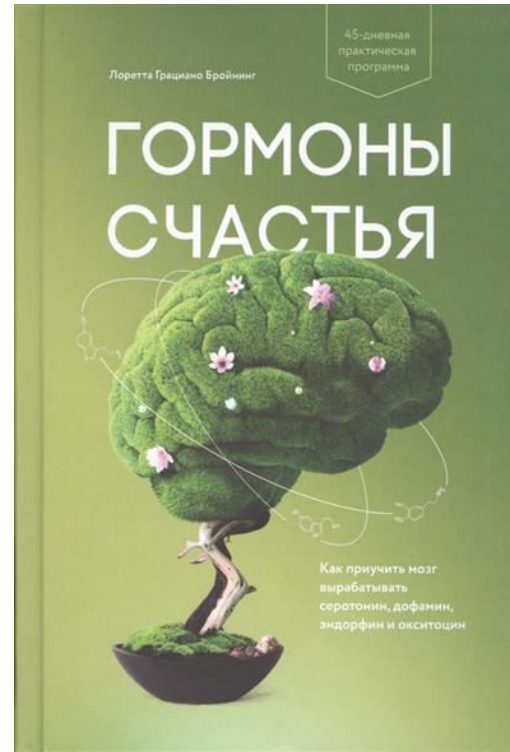
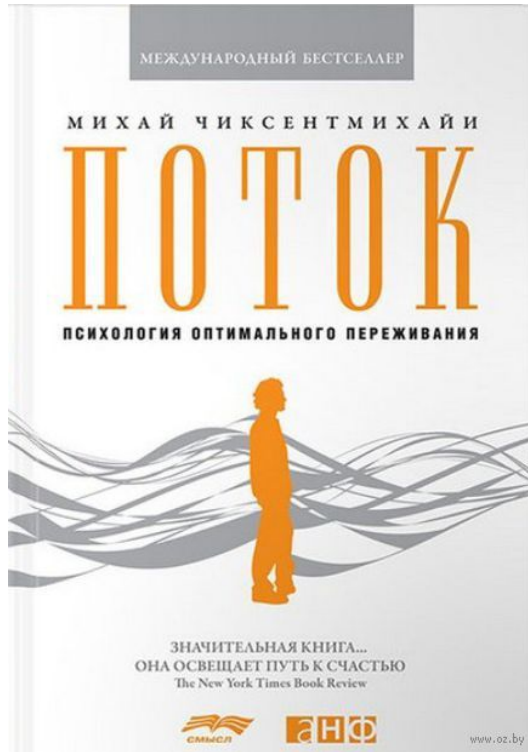


ВЫДАЮЩАЯСЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Небольшой курсик

НА ЧЁМ БАЗИРУЕТСЯ КУРС?



КТО ХОЗЯИН ВАШЕЙ ЖИЗНИ?

- Работодатель?
- Налоговая?
- Семья?
- Власть?
- Реклама?
- Вредные привычки?
- ...

ТРИ КЛЮЧЕВЫЕ ПРОБЛЕМЫ

1. Больше решений, чем прежде
2. Внимание чрезвычайно рассеивается
3. Нехватка ментальной энергии

ВЫДАЮЩАЯСЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ



ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОСТИ



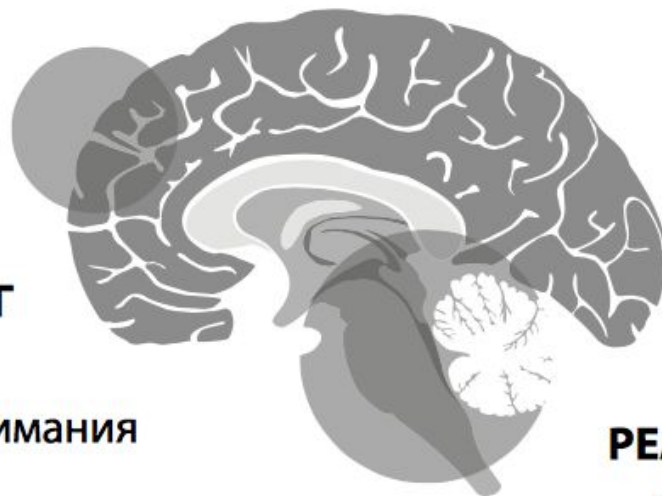
1

**ВОЗДЕЙСТВУЙТЕ
НА ВАЖНОЕ**

**НЕ БУДЬТЕ
РЕАКТИВНЫ
К СРОЧНОСТИ**

*Если мы не делаем осознанный выбор в пользу
важного,
то подсознательно выбираем несущественное.*

Стивен Кови



ЛОГИЧЕСКИЙ МОЗГ

- Планирование
- Концентрация внимания
- Самоконтроль
- Принятие решений
- Доведение дел до конца

РЕАКТИВНЫЙ МОЗГ

- Рефлексы
- Инстинкты
- Эмоции
- Реакции
- Импульсивное поведение

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ

Есть ли у вас видение проблем, чтобы в условиях дефицита времени, внимания и энергии осознанно выделять наиболее важные решения, которые позволяют в конце дня чувствовать настоящее удовлетворение

ВАЖНО



Квадрат 1

НЕОБХОДИМОСТЬ

Критические ситуации
Экстренные совещания
Горящие проекты
Неотложные проблемы
Непредвиденные события

Квадрат 2

ВЫДАЮЩАЯСЯ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Проактивная работа
Высокоэффективные цели
Творческое мышление
Планирование
Предупреждение проблем
Выстраивание отношений
Обучение и восстановление сил

НЕВАЖНО



Квадрат 3

ОТВЛечение

Неоправданные отвлечения
Ненужные отчеты
Бесполезные совещания
Незначительные проблемы
других людей
Несущественные электронные
письма, задачи, телефонные
звонки, размещение постов
в социальных сетях и т.д.

Квадрат 4

БЕСПОЛЕЗНАЯ ТРАТА

Пустая работа
Уклонение от работы
Излишнее расслабление,
просмотр телепередач, игры,
сидение в Интернете
Занятия — пожиратели
времени
Сплетни

СРОЧНО



НЕСРОЧНО



Квадрат 1

27,6%

Квадрат 2

30,8%

Квадрат 3

23,6%

Квадрат 4

17,9%



ВАЖНО

Квадрат 1 НЕОБХОДИМОСТЬ



Время +
энергия

Отдача

Квадрат 2 ВЫДАЮЩАЯСЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ



Время +
энергия

Отдача

Квадрат 3 ОТВЛЕЧЕНИЕ



Время +
энергия

Отдача

Квадрат 4 БЕСПОЛЕЗНАЯ ТРАТА



Время +
энергия

Отдача

НЕВАЖНО

СРОЧНО

НЕСРОЧНО

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СРОЧНЫХ ДЕЛ

*Если оставаться постоянно
занятым,
то правда жизни нас не застанет.
Иллюзия современной культуры*

- Дофамин – нейромедиатор
удовольствия
- Изначально - это награда за
достижения
- Срочное дело -> **«галочка»** -> дофамин

ПЛОХО ЛИ БЫТЬ ЗАНЯТЫМ?

- **ОТЛИЧНО:**

занятие важными делами ->

выдающиеся результаты ->

удовольствие от «созидательной» жизни

- **ПЛОХО:**

занятость становится самоцелью ->

посредственные результаты ->

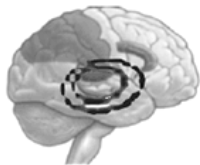
апатия от жизни в «море проблем»

КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ВЕДУТ В КВАДРАТЫ 1 и 3

- «Лучше всего я работаю в стрессовой ситуации!»
- Мы откладываем выполнение работы
- Мы становимся добровольными помощниками
- Мы боимся сказать «нет»

ЧТО ВЕДЁТ В КВАДРАТ 4?

*Всё, что я люблю является
противозаконным, аморальным и
способствующим ожирению*



Ощущение удовлетворения возникает, когда запускается процесс производства «гормонов счастья».



Система запуска их производства зависит от нейронных связей, которые возникли в прошлом.



Одновременно с производством «гормонов счастья» организм постоянно производит и «гормоны стресса».



«Гормоны счастья» отвлекают от эффекта действия «гормонов стресса».



Ощущение комфорта провоцирует «включать» принесшую его нейронную связь снова и снова.



В результате возникают побочные эффекты, которые вызывают приливы большего количества «гормонов стресса».



Решением является формирование новых нейронных связей. Ниже будет рассказано, как этого добиться.

ПРИМЕР ПОРОЧНОГО КРУГА

- Зарплаты не хватает
- Кортизол мотивирует что-то предпринять
- Вместо решения я «заедаю» проблему сладким
- На это я трачу лишние деньги, а также толстею
- Зарплаты не хватает, да ещё и толстый...



КАК ПОПАСТЬ В КВАДРАТ 2?



ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО?

(ПАУЗА-ПРОЯСНЕНИЕ-РЕШЕНИЕ)

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЛОГИКИ

- К какому квадрату это относится?
- Когда это реально необходимо сделать?
- Как это повлияет на конечную цель?
- Можно ли это сделать иначе?
- Как это влияет на другие приоритеты?



ЗАДАНИЕ 1

- Запишите отвлекающее дело из квадрата 3, которое вы взяли на себя.
- Разработайте стратегию работы с ним.

ЗАДАНИЕ 2

- Запишите типичный для вас «порочный круг» из квадрата 4.
- Разработайте стратегию работы с ним.

ЗАДАНИЕ 3

- Запишите 1 дело из квадрата 2 на следующую неделю.
- Разработайте стратегию работы с ним.



2

**СТРЕМИТЕСЬ
К ВЫДАЮЩЕМУСЯ**

**НЕ
ДОВОЛЬСТВУЙТЕС
Ь**

ПОСРЕДСТВЕННЫ

М

*Каждый может жить
полноценной жизнью.*

Уильям Пауэрс