



Катерина Ленгольд

Предприниматель, инвестор

Самый молодой вице-президент
в мировой аэрокосмической
индустрии

Катерина Ленгольд — предприниматель, вице-президент по развитию бизнеса в компании Astro Digital. Выпускница МИФИ, ВШЭ, Сколтеха и MIT. Является самым молодым вице-президентом в индустрии. Живет в Калифорнии В 14 лет поступила в университет, в 20 — основала свой первый технологический стартап, в 23 — продала его калифорнийской спутниковой компании и стала самым молодым вице-президентом в мировой аэрокосмической индустрии. У Катерины за плечами пять высших образований ведущих университетов мира и место в рейтингах «Топ-100 Лидеров Будущего» и списке «Молодых и перспективных» по версии РБК, а также сотне лучших инноваторов России.

Мир VUCA. Его характеристики:

V — Volatility: непостоянство

U — Uncertainty: неопределенность

C — Complexity: сложность

A — Ambiguity: неоднозначность

ВANI-мир. Его характеристики:

B — Brittle: хрупкость

A — Anxious: беспокойство

N — Nonlinear: нелинейность

I — Incomprehensible: непостижимость

ЧТО ТАКОЕ AGILE-СПРИНТ



3 НЕДЕЛИ

3 ЦЕЛИ

3 ПРИВЫЧКИ

**ежедневные
маленькие
шаги**

+ рефлексия

ЧТО ДАЮТ СПРИНТЫ В VUCA-МИРЕ

СФОКУСИРОВАННОСТЬ

маленькие шаги, сконцентрированные усилия на ограниченном числе целей

ГИБКОСТЬ (ЭКСПЕРИМЕНТЫ)

горизонт планирования 3 недели, сверка с собой и корректировка курса, пулемет вместо лука

ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА

регулярная авторизация результата и фокус на том, что зависит от тебя для стабилизации состояния



КВАДРАНТЫ ЭНЕРГИИ



БАЛАНС ЦЕЛЕЙ

ЛИЧНАЯ

СОЦИАЛЬНАЯ

КАРЬЕРНАЯ



ЛИЧНАЯ СФЕРА

БАЗА

РОСТ

Снять напряжение в шее (консультация специалиста, 3 занятия по пилатесу, 3 сеанса массажа)

Подняться на степпере на Зверест (16 сессий по 40 минут = 58 000 шагов)

Пройти базовую проверку здоровья (изучить варианты медцентров и их цены, записаться на консультацию, сдать анализы)

Развить навыки рисования (взять 6 онлайн-уроков, нарисовать 3 картины)

Проработать эмоции с психологом (пройти 3 тестовые консультации, выбрать "своего" психолога, провести 3 сессии)

Подготовиться и сдать теоретический экзамен по вождению (посмотреть видео, конспект, 3 практических занятия)

Разнообразить питание (составить список из 20 блюд до 300 ккал, требующих до 30 минут, купить красивые контейнеры, 15 раз за спринт приготовить полезные обеды)

Подготовиться к сдаче TOEFL (18 получасовых занятий по грамматике за спринт, 3 фильма с субтитрами, пройти тест до / после)

Улучшить физическую форму (купить гантели + утяжелители для ног, составить программу, провести 10 тренировок по 20 минут, сходить на 3 сеанса фитнес-массажа)

Записаться на занятия по танцам (попробовать 3 разных направления, сходить на 6 занятий, выбрать стиль, который нравится больше всех)

КАРЬЕРНАЯ СФЕРА

БАЗА

РОСТ

Провести анализ личных финансов (таблица доходов и расходов, подать заявку на пересчет ипотеки и узнать про вычеты)

Подготовить 5 новых позиций для продуктовой линейки (анализ конкурентов, брейнсторм вариантов, презентация команде)

Сформулировать коммерческое предложение по своим услугам (сделать лендинг, запустить таргетированную рекламу, провести 10 ознакомительных консультаций)

Запустить школу публичных выступлений (составить план лекций, подготовить слайды презентаций, выкупить домен, продумать структуру и контент лендинга)

Подготовить возможность для смены работы (получить обратную связь от руководства и коллег, подготовить список достижений, провести анализ предложений на рынке)

Подготовиться к сертификации по web development (прослушать 9 лекций, каждая по 40-60 минут, сдать тестовый экзамен)

Начать поиск работы (обновить резюме и профиль на LinkedIn, отобрать вакансии, отправить резюме с сопроводительными письмами в 10 компаний)

Написать статью по своей экспертной теме (подготовить структуру и тезисы, вычитать материал, показать 3 коллегам для обратной связи, отправить в 5 профильных журналов для публикации)

Составить кейс для встречи с руководителем по поводу повышения (проанализировать предложения на рынке, обсудить план с HR, запланировать беседу с начальством)

Проанализировать текущую архитектуру коммуникаций компании (вычленить проблемные аспекты, подготовить и презентовать предложения по оптимизации)

СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА

БАЗА

РОСТ

Подготовить черновик семейной книги рецептов (30 рецептов + семейные фото + фотосессия с родителями)

Организовать онлайн-встречу для коллег (составить программу, выбрать дату, продумать игру для онлайн-формата)

Приготовить 10 совместных ужинов за спринт с супругом, наслаждаясь общением (телефоны отключены) + 3 свидания (продумать место, забронировать билеты, нарядиться)

Найти моделей для съемки портфолио (написать скрипт для знакомства, подготовить лендинг с контактами и примерами, подойти к 10 людям и обменяться контактами)

Провести 30 часов, фокусируясь на общении с сыном (забирать ребенка из сада и проводить час, гуляя по парку, сходить в зоологический музей, планетарий и зоопарк в выходные)

Организовать сообщество фотографов (создать чат и группу в соцсетях, определить план деятельности на первый месяц, отправить рассылку с приглашениями 10 партнерам)

Спланировать встречу с родителями и близкими родственниками с ужином и душевными беседами (скоординировать время, составить меню и программу, приготовить вместе ужин, проговорить по душам до позднего вечера)

Сходить на 3 мероприятия (выставка / мастер-класс / концерт, подойти на каждом к 3 людям, пообщаться и предложить одному из них встретиться на ланч)

Восстановить контакт со старыми друзьями (составить список, связаться с 5 людьми, провести 3 звонка + личную встречу)

Отправить 15 писем с благодарностью людям, которые вдохновили вас за последний год

AGILE-КОМПАС

Что из указанного ниже вы испытывали за последний месяц?
За каждый ответ "никогда" поставьте себе 2 балла, "иногда" – 1 балл, "часто" – 0 баллов.

1. Личная сфера

Я чувствую себя уставшим(ей) даже после длительного сна и отдыха	
Я могу разозлиться без видимой причины, меня раздражают позитивные и успешные люди	
Мне сложно концентрироваться на задаче больше 5 минут	
Я чувствую собственную беспомощность, кажется, что от меня ничего не зависит	
Все вокруг кажется пустым и неинтересным	
ИТОГО:	 ___ / 10

2. Социальная сфера

Я чувствую, что мне не к кому обратиться за помощью и поддержкой в сложной ситуации	
Я думаю, что близкие ценят меня за то, что я делаю и как себя веду, а не просто за то, что я есть	
В кругу близких и друзей я вынужден(а) играть чужую роль, чтобы меня принимали таким(ой), какой(ая) я есть	
Я чувствую, что никому не нужен (нужна) и никто меня не любит	
Мне кажется, что никто из близких меня не понимает	
ИТОГО:	___ / 10

3. Карьерная сфера

Я боюсь потерять работу, потому что это приведет к финансовым трудностям	
Мне не хватает денег на питание, оплату жилья и на то, чтобы покрыть привычные расходы	
Я финансово завишу от других (родителей, супруга(и), босса, партнеров по бизнесу)	
Я боюсь, что перемены в стране, отрасли, в которой я работаю, или экономике лишат меня средств к существованию	
Мой доход скачет (то густо, то пусто) и находится вне моего контроля	

НАБОР ЦЕЛЕЙ

AGILE-КОМПАС			НАБОР ЦЕЛЕЙ		
Л	С	К	Л	С	К
8-10	8-10	8-10	★	★	★
8-10	8-10	0-7	★	★	●
8-10	0-7	8-10	★	●	★
8-10	0-7	0-7	★	●	●
0-7	0-10	0-10	●	-	-

● БАЗА

★ РОСТ

ОШИБКИ

РАЗМЫТАЯ ФОРМУЛИРОВКА

 Начать бегать

 Пробежать за спринт 30 км (по 5 км два раза в неделю)

ВНЕ КОНТРОЛЯ

 Получить повышение на работе

 Подготовить резюме рабочих достижений за последний год и презентовать его на встрече с руководителем

БОРЬБА

 Избавиться от токсичного окружения

 Расширить круг общения: Посетить мастер-класс по кулинарии, обменяться контактами с 5 людьми, одного пригласить на кофе.

ОШИБКИ

СИНДРОМ ХОМЯКА

*Бюджет времени
на все цели:*

*10 часов в неделю
30 часов за спринт*

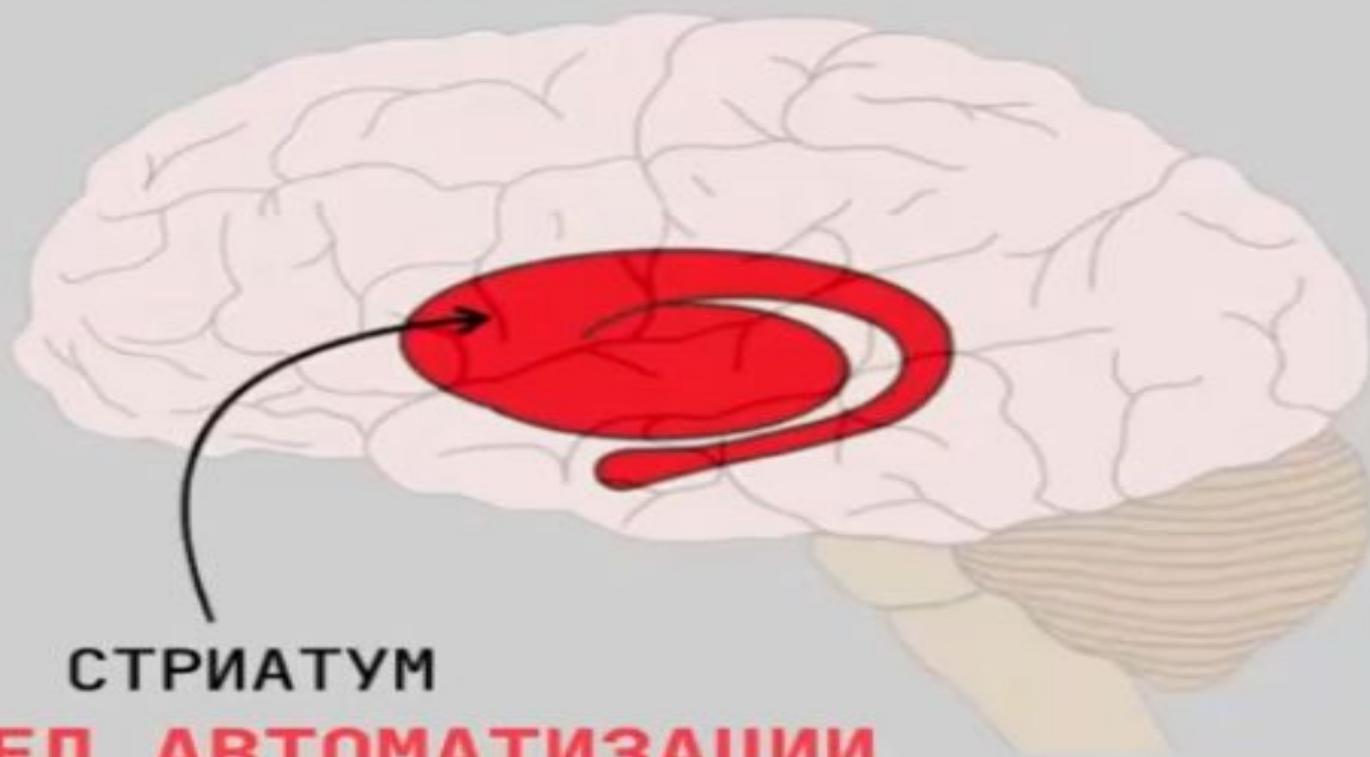
ЧУЖИЕ ЦЕЛИ

*Задайте себе вопрос
"Почему для меня это
важно"*

НЕДЕЛЯ =
100 ЧАСОВ



ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ

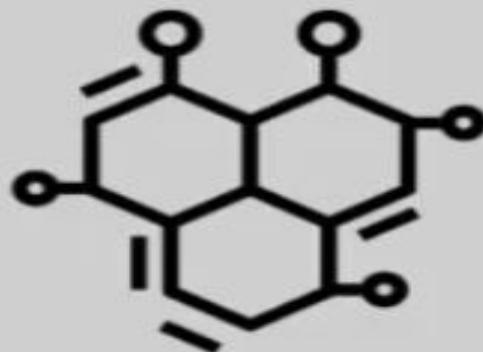


СТРИАТУМ

ОТДЕЛ АВТОМАТИЗАЦИИ

*несознательные, без вариативности
и разделения на "плохие" и "хорошие"*

ФОРМУЛА ПРИВЫЧКИ



Для программирования привычки
нужен четкий алгоритм

ЗАРЯДКА

КАК

*10 отжиманий /
10 приседаний / 30 сек планка*

ГДЕ

Перед зеркалом в спальне

КОГДА

Сразу как вылезу из-под одеяла

ОШИБКИ

Для программирования привычки стриатуму нужен четкий алгоритм

НЕРЕГУЛЯРНОСТЬ

Ежедневно, а не "по будням" или "по четвергам"

ВАРИАТИВНОСТЬ

В одно и то же время, в одном и том же месте, а не как придется

СЛОЖНОСТЬ

Простота выполнения (сложнее придумать отмазку, чем сделать) – около 5 минут на старте

РЕСУРСНАЯ ГИБКАЯ ОПОРА



РЕСУРС

*Планируем дела + отдых, проактивно
"заряжаем батарейку, а не когда выдохлись"*

ОПОРА

*Выделяем приоритеты и создаем структуру,
а не жесткие рамки*

ГИБКОСТЬ

*Оставляем пространство для маневра,
если что-то пойдет не по плану*



Человеческое благоденствие порождается не большими удачами, которые случаются редко, а маленькими успехами, которых мы достигаем каждый день.

Бенджамин Франклин

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ РЕФЛЕКСИЯ 25-30 МИНУТ



*это не процесс
самобичевания или
поиска виноватых, а
возможность вынести
уроки из побед и
поражений*

1. БЛАГОДАРНОСТЬ **СЕБЕ / ДРУГИМ / МИРУ**
2. ПРОГРЕСС **СДЕЛАЛ / НЕ СДЕЛАЛ**
3. АНАЛИЗ **ВЫВОДЫ + КОРРЕКТИРОВКА КУРСА**

ПРЕВРАТИТЕ РЕФЛЕКСИЮ В ПРИЯТНЫЙ РИТУАЛ
(ЛЮБИМОЕ КАФЕ / ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК...)



ОШИБКА + РЕФЛЕКСИЯ = ТОЧКА РОСТА

- знания и навыки, которые помогут преодолеть сложности в будущем
- способность приоритизировать и направлять усилия в нужное русло
- опыт и понимание своих сильных сторон, слабостей и уязвимых мест

ЧТО ЕСЛИ ВЫ НЕ КОНТРОЛИРУЕТЕ РЕЗУЛЬТАТ?

Вы не контролируете, что выпадет
на кубике, но *вы контролируете*
количество попыток.



1 попытка = 16.7%
60 попыток = 99%