

Максим Денисов

*Тайм-
менеджмент
для всех*

сборник статей



Максим Денисов

**Тайм-менеджмент
для всех. сборник статей**

«Издательские решения»

Денисов М.

Тайм-менеджмент для всех. сборник статей / М. Денисов —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-749322-6

В сборник включены 12 статей, опубликованных на порталах e-executive.ru и interesno.co в 2015—2016 гг. Вы познакомитесь с рабочими инструментами тайм-менеджмента, известными всем и совершенно новыми, созданными автором. Вы научитесь планировать, ставить цели, бороться с перегрузкой, экономить и приумножать собственные ресурсы, управлять вниманием и действовать для достижения собственных целей.

ISBN 978-5-44-749322-6

© Денисов М.
© Издательские решения

Содержание

Анонс	6
Знание vs. Действие	6
Три инструмента тайм-менеджмента, которых я не понимал	7
Комплексный метод борьбы с перегрузкой на работе	8
Ментальные ловушки	9
Жизнь быстрее – год короче или мой первый 12-ти недельный год	10
Привычки. Хорошо это или плохо	11
Тайм-менеджмент: как решить основные проблемы целедостижения	12
Не для галочки: как чек-лист помогает решать задачи точно и в срок	13
Пять приложений для android, меняющих жизнь к лучшему	14
Десять ошибок руководителя при делегировании полномочий	15
Батарейка планирования	16
Почему управлять вниманием важнее, чем временем	17
Знание vs. Действие	18
Три инструмента тайм-менеджмента, проверенные на себе	21
1. Дневник	22
2. Чек-лист	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Тайм-менеджмент для всех
сборник статей
Максим Денисов

© Максим Денисов, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Анонс

Знание vs. Действие

Что выбрать путь теоретика или путь практика? Есть третий, более успешный, путь. Хотите узнать какой?

Три инструмента тайм-менеджмента, которых я не понимал

Статья о том как дневник хронометраж и чек-лист помогают в управлении своим временем.

Комплексный метод борьбы с перегрузкой на работе

Из этой статьи вы узнаете:

почему задачи копятя как снежный ком?

как планировать свой день, когда задач много и они поступают и поступают?

как успевать больше за то же время?

для чего нужно резервировать час рабочего времени?

почему планировать следующий день лучше с вечера, а не утром?

Ментальные ловушки

Ментальные ловушки – это особенности нашего мировосприятия, которые затрачивают наше время или нашу энергию, но не создают пользы. Как от них избавиться? Несколько советов из личного опыта вы найдёте в этой статье.

Жизнь быстрее – год короче или мой первый 12-ти недельный год

Чем ближе горизонт планирования, тем быстрее обратная связь. Это и другие преимущества планирования на 12 недель выявленные на собственном опыте.

Привычки. Хорошо это или плохо

Положительные привычки – хорошо, отрицательные привычки – плохо. Так ли всё просто?

Из статьи вы узнаете как обзавестись привычкой и зачем.

Тайм-менеджмент: как решить основные проблемы целедостижения

Как я исправил 8 ошибок в поведении, которые мешают достигать собственных целей.

Не для галочки: как чек-лист помогает решать задачи точно и в срок

Чек-лист помогает освободить голову от лишних мыслей. Это простой и наглядный инструмент, который на удивление редко используется для повышения эффективности.

Предлагаю это исправить и научиться составлять чек-листы.

Пять приложений для android, меняющих жизнь к лучшему

Пятёрка приложений, которыми я пользуюсь каждый день и вам рекомендую.

Десять ошибок руководителя при делегировании полномочий

Делегирование задач – сложный управленческий инструмент при использовании которого многие допускают ошибки.

Батарейка планирования

Простой и наглядный инструмент планирования. Получивший много положительных отзывов.

Почему управлять вниманием важнее, чем временем

Время по отношению к личной эффективности необоснованно считается ресурсом. То, что многие годы считалось аксиомой, оказалось недоказанной теоремой.

Предлагаю изменить парадигму и управлять не временем, а вниманием.

Знание vs. Действие

Недавно, в блоге я писал заметку про лавину инсайтов, которая накрыла меня во время короткой передышки после упорной работы. Вот один из них.

Предисловие

В 28 лет (5 лет назад) я осознал, что моих знаний для руководства персоналом не хватает. Обычно такое случается, когда лучшего работника повышают до мастера, но меня назначили мастером за пять лет до этого. А не хватало знаний, потому что их просто не было. А не было их, потому что до 28 лет я плыл по течению. А плыл по течению, потому что всё и так легко давалось. И вот приплыл. Вспоминается методика «пять почему» для поиска коренных причин проблемы. Но статья не о том почему я рос балбесом, а о том как я перестал им быть, и для этого мне понадобилось 5 лет. Целых пять лет. Теперь я знаю, как это можно было сделать быстрее. Но увы время не вернёшь вспять.

В тот момент я начал читать книги, слушать аудиокниги, смотреть тренинги. Среди авторов были Кови, Аллен, Архангельский, Трейси, Адизес, Рысев, Деревницкий, Иванова, Тарасов, Парабеллум, Мрочковский и многие другие. Как вы поняли направления были разные: саморазвитие, мотивация, продажи, менеджмент.

Некоторые методики я применял и применяю до сих пор, но большая часть легла мёртвым грузом знаний. Эти знания не давали ничего. Да, я знал как надо. Да, я видел, что другие делают неправильно, но это мне никак не помогало в карьере, а скорее мешало, я видел что вокруг неграмотные управленцы, а иногда даже давал это понять. Поумничать я всегда любил.

Со временем я стал читать всё больше и больше, получил дополнительное образование, в надежде, что диплом МВА будет что-то значить, но увы.

Спустя четыре года я начал писать статьи, так сказать делиться знанием. Потому что оно сварилось в котелке и во-первых, на выходе получились совсем другие блюда, а во-вторых, их было так много, что они уже не умещались и лезли отовсюду. «Горшочек не вари!» Часть статей опубликовали на «e-xecutive», часть на «Жить интересно», остальное в блоге.

И вот, спустя пять лет, на тренинге Андрея Парабеллума «Как научиться учиться» я получил урок, который должен был получить пять лет назад (хотя не исключено, что я только созрел для него).

Сформулировать его можно так: «Знание без действия – бесполезно!»

Самое обидное – я всегда утверждал и доказывал то, что теория должна ложиться на практику, а в ВУЗах учат неправильно, отправляя на практику на последнем курсе.

То есть понимая, что накопление знаний затея бесполезная я продолжал их копить. Единственное объяснение такому глупому поведению – это недостаток знаний в организме.

Оглядываясь по сторонам, я вижу что не одинок в своей глупости и вокруг полно людей, накапливающих информацию, которая никак и никогда им не пригодится.

Но есть ещё и обратная сторона медали.

Помимо теоретиков существует огромное количество практиков, которые всё постигают методом проб и ошибок. Они немного успешнее теоретиков, так как делать всегда лучше, чем знать. Ты можешь получить нужный результат с 10-ой или с 100-ой попытки. Но без попыток ты не получишь результата вообще.

Ещё один аргумент в пользу практиков – это огромное количество теоретиков вокруг, которые всегда рады помочь советом.

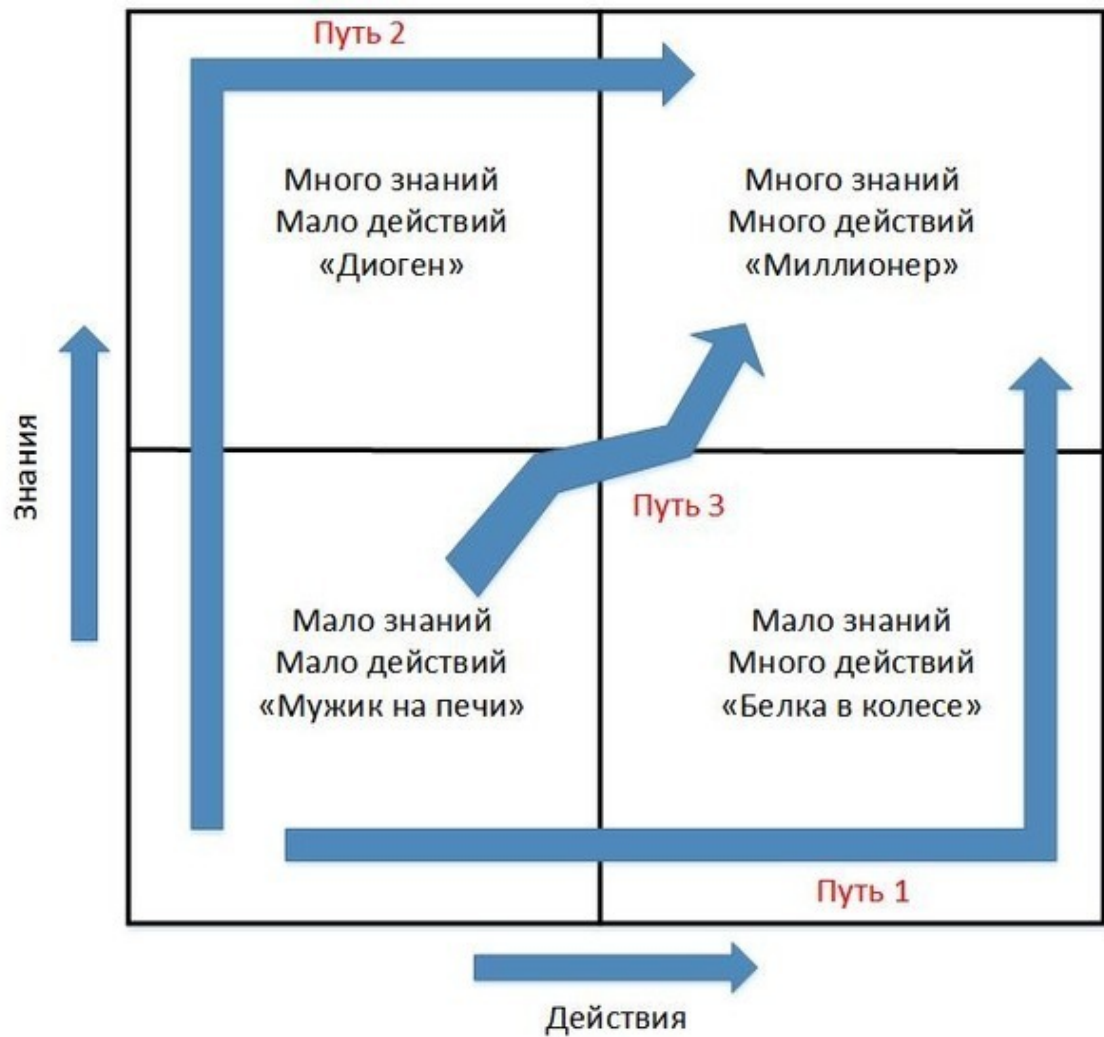
Но всё же это не лучший путь к успеху. Успеха достигают те, «кто стоит на ребре», кто совмещает теорию и практику.

Движение успешных людей вверх всегда идёт по разному, но траектория примерно одинаковая.

Сначала появляются знания и сразу за знаниями первые шаги. Потом, когда знаний не хватает небольшая остановка для того, чтобы накопить знания и снова движение. Иногда накопление происходит в пути – глядя по сторонам, иногда попадаетесь мудрый попутчик, а иногда даже приходится вернуться назад за нужными знаниями.

Так вот по поводу инсайта.

Мне пришла в голову идея выражения этого понимания в графическом виде. И всё встало на свои места. Пазл сложился.



Квадрат «Знание-Действие»

Путь 1. Путь практика. Действие без знания. Метод проб и ошибок. Он приводит к успеху, но локальному.

Путь 2. Путь теоретика. Мой путь. Знание без действия. Это путь в никуда. Я назвал верхний левый квадрат «Диоген», но чаще это Васисуалий Лоханкин.

Путь 3. Путь к успеху. Действие+знание. Они могут обгонять друг друга на виражах, но на прямой идут рука об руку.

Поняв этот принцип движения к успеху я решил пересмотреть план на год и в этом году у меня будет больше действий. Пора сделать разворот на 90 градусов.

А какой дорогой идёте вы?

Три инструмента тайм-менеджмента, проверенные на себе

Вы хотите стать успешнее? Эффективнее? Успевать больше? 80% – ответят «да», 15% – еще не повзрослели, а 5% – уже успешны, эффективны и все успевают. Три года назад я повзрослел и начал читать книги по тайм-менеджменту, личной эффективности, самомотивации и т. д., и т. п. Я читал, пробовал различные методики, смотрел семинары и тренинги, применял полученные знания, снова читал. За три года все знания и умения начали приобретать ясные контуры, и сейчас появляется что-то похожее на систему. Но статья о другом.

В каждой второй книге говорилось о чек-листах, или о дневнике, или о хронометрировании, или обо всем сразу. Но, до недавнего времени, я не понимал, для чего это нужно. Все эти инструменты отнимают время и ничего не дают взамен. Пока не решил опробовать их на себе. В результате я сделал три открытия, которыми хочу поделиться.

1. Дневник

Многие в детстве вели дневник, но не я. А зачем? Это же пустая трата времени. Это 5—10 минут, которые можно потратить на что-то интересное – книга, телевизор, друзья. С возрастом взгляды не изменились. Дневник – это пустая трата времени. Но авторы книг по тайм-менеджменту не могут все разом ошибаться. Нужно попробовать.

Сначала были редкие попытки, раз неделю, раз в месяц, потом пару дней подряд, потом снова перерыв. Помогло несчастье. Травма ноги и две недели я вел дневник каждый день и втянулся. И уже полтора месяца ежедневно делаю записи. И один раз их перечитывал и резюмировал месяц. Сначала это были длинные описания того, что я делал, куда ходил и что делали другие, потом записи стали короче и содержали события, которые вызвали эмоции. Сейчас понимание того, что нужно записывать, выкристаллизовалось. Я записываю только яркие события: начинания, свершения, эмоциональные всплески, новое и удивительное, а также мысли, которые кажутся новыми и удивительными. Дневник показывает, что меня удивляло и восхищало, а значит, кем я был, каким я был. Это нужно для того, чтобы понимать кем я стал.

Открытие первое. Дневник заставляет иначе прожить день.

Рациональное объяснение. Если в дневнике мусор, то и жизнь мусор. Чтобы записать удивительное, нужно найти удивительное или создать самому. Когда ведешь дневник, думаешь не что делал, а что сделал, не что прочитал, а чему научился, не что сказал, а к чему это привело.

Иррациональное объяснение. Вы смотрели фильм «Секрет»? Посмотрите. Он говорит о фокусировке на цели. Можно как угодно относиться к этому фильму, но фокусировка работает без нашего участия.

Одно время я долго играл в дозор и энкаунтер (активные городские игры). Цель этих игр – используя подсказки, найти небольшую черную метку в ночном городе. Со временем, на любую черную метку голова поворачивалась автоматически. Даже днем, даже в офисе. Это пример бесполезной фокусировки.

А вот пример полезной. Как-то раз я подумал о том, что было бы неплохо, нарисовать обложку для книги и вспомнил про знакомого художника, который мне уже помогал. В этот же день я встретил его в супермаркете.

Когда мы ведем дневник, мы записываем самое важное для нас. И мозг рано или поздно начинает подсознательно фокусироваться на этом.

Начните дневник.

2. Чек-лист

Что такое чек лист? Это памятка. Формуляр, в котором необходимо отметить выполненные или невыполненные задачи, время выполнения и ответственного. В туалетах торговых центров висят чек-листы, в которых работники клининговых служб делают отметки о проведенных уборках. То есть это инструмент, закрепляющий положительные привычки и дающий обратную связь.

На производстве чек-листы заполняются на рабочих местах. Например. «Не должно быть граблей», «Должна быть лопата», Вилы должны стоять острием вниз» Если так и есть, то напротив каждой записи ставится отметка.

Я никогда не вел чек-листы. Зачем? Это пустая трата времени, не дающая ничего взамен. У меня есть органайзер, в котором ежедневные задачи тоже прописаны. Сделать 200 отжиманий, прочитать двадцать страниц, ответить на письма, выпить шесть стаканов воды. Тот же самый чек-лист. Думал я.

Но иногда, по разным причинам, отжиманий делаю не 200, а 100, читаю не двадцать, а всего пять страниц и на следующий день эту разницу не покрываю. А задачу отмечаю как выполненную, иначе она будет висеть в планировщике и мешать. Но это лишает меня обратной связи. Как часто я не полностью выполняю задачи? В какие дни? Может быть, есть закономерность? Недавно я прочитал статью про чек листы и прозрел.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.