

Включи запись!

(Она будет потом доступна)

→ жедайская техника
пустого инбокса

или

доводим дела до конца



micromiles
CLUB

Максим Дорофеев
mnogosdelal.ru

В нашем мире не все, везде и всегда,

а кое-что, иногда и местами

Будьте бдительны, не выключайте мозг

„Столь простые и очевидные советы

я обычно вычеркиваю из списка сразу,

считая, что моя проблема требует

более сложного подхода”

Майкл Харрис о книге Питера Брегмана



„Со всеми
и ни с кем”



ПИТЕР БРЕГМАН

„18 минут”

„Понятно вам или нет станет ясно
только, когда придет время действовать”



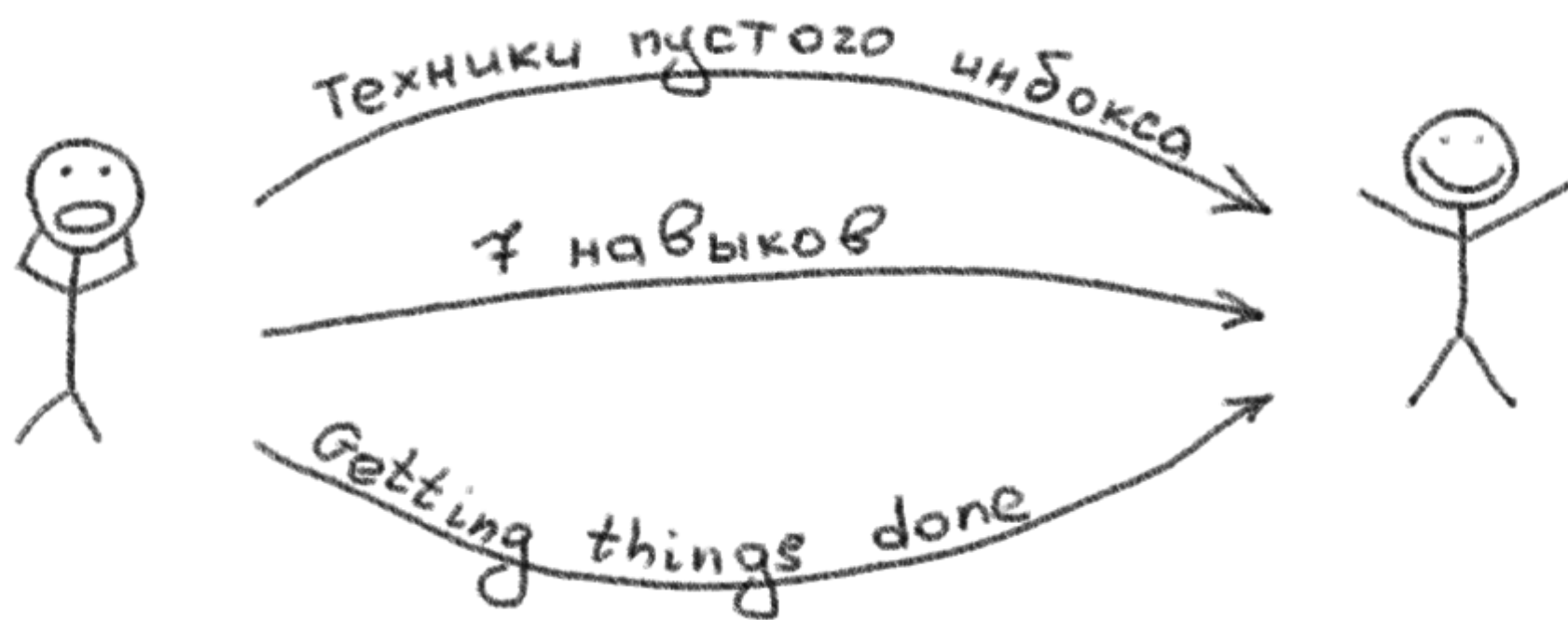
Г.П. Щедровицкий
„Оргуправленческое
мышление”

Тренинг в Москве 29 февраля 2016



<http://leadmachine.ru/event/jedi/>

Цель одна, пути разные



- Успеватель Василия Кислого
- Эссенциализм Грэга МакКеона
- "18 минут", "12 недель", ...

Основное положение

Большую часть времени большинство людей :

- иррациональны

- импульсивны

- действуют на автомате

- не считают такое поведение нормой

Немного важного о
мозге и мышлении



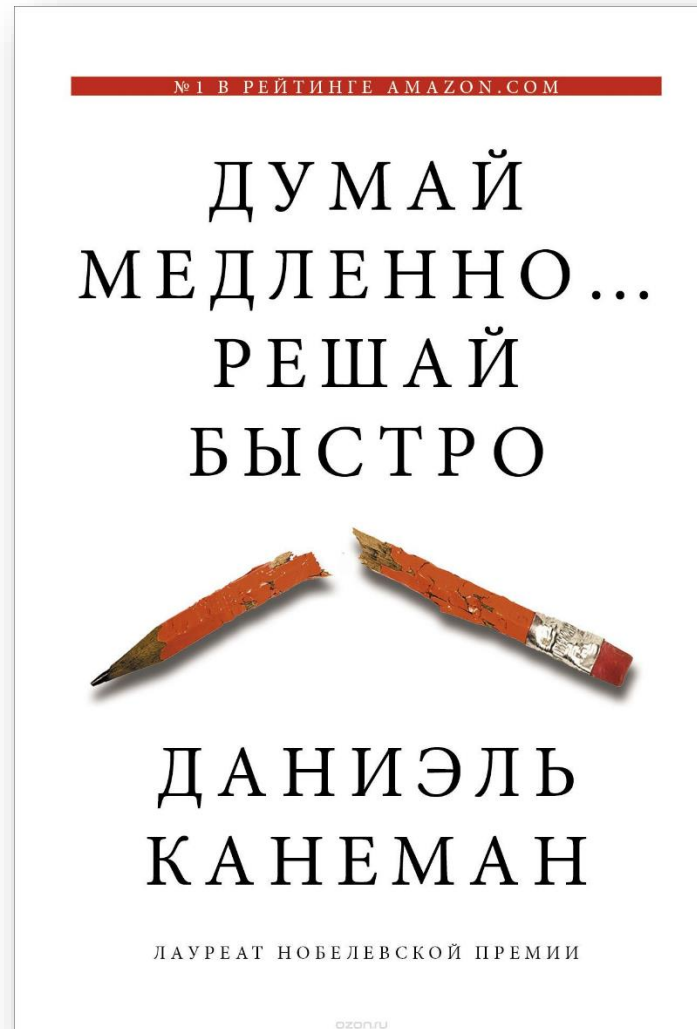
Понятное



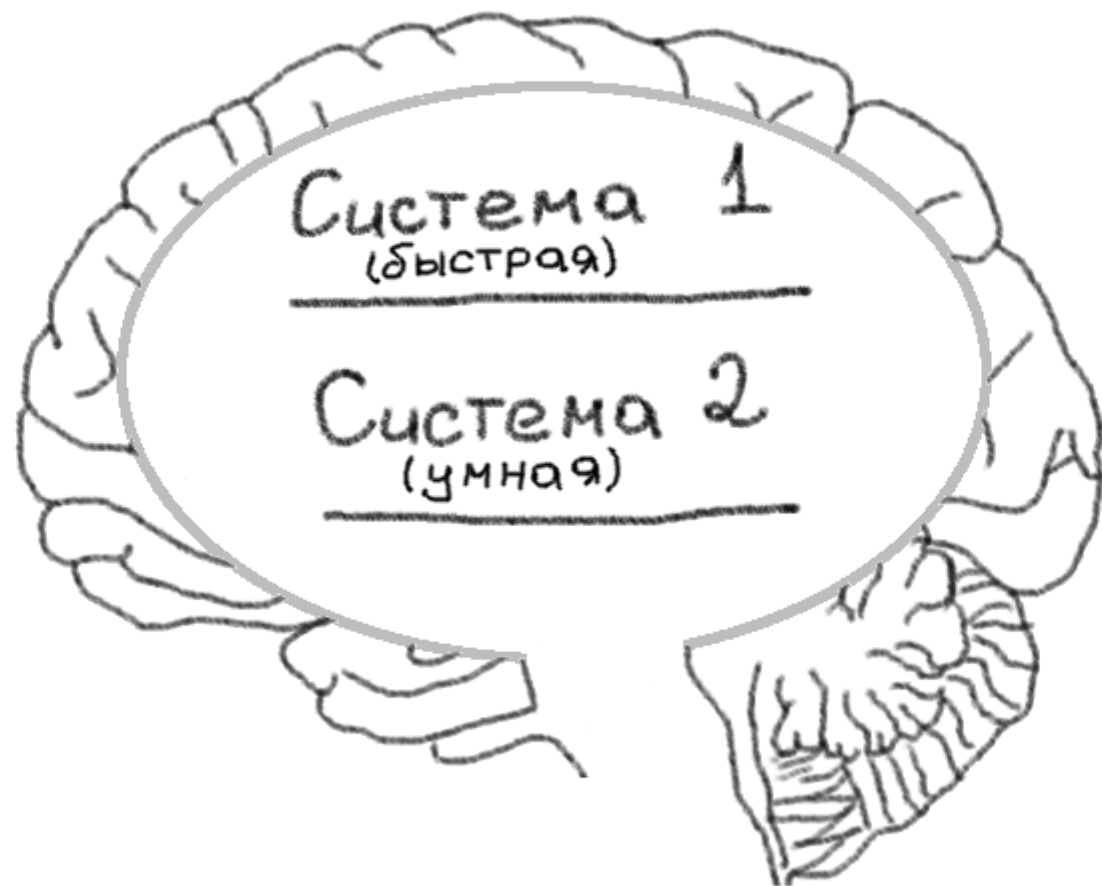
Срочное

Важное

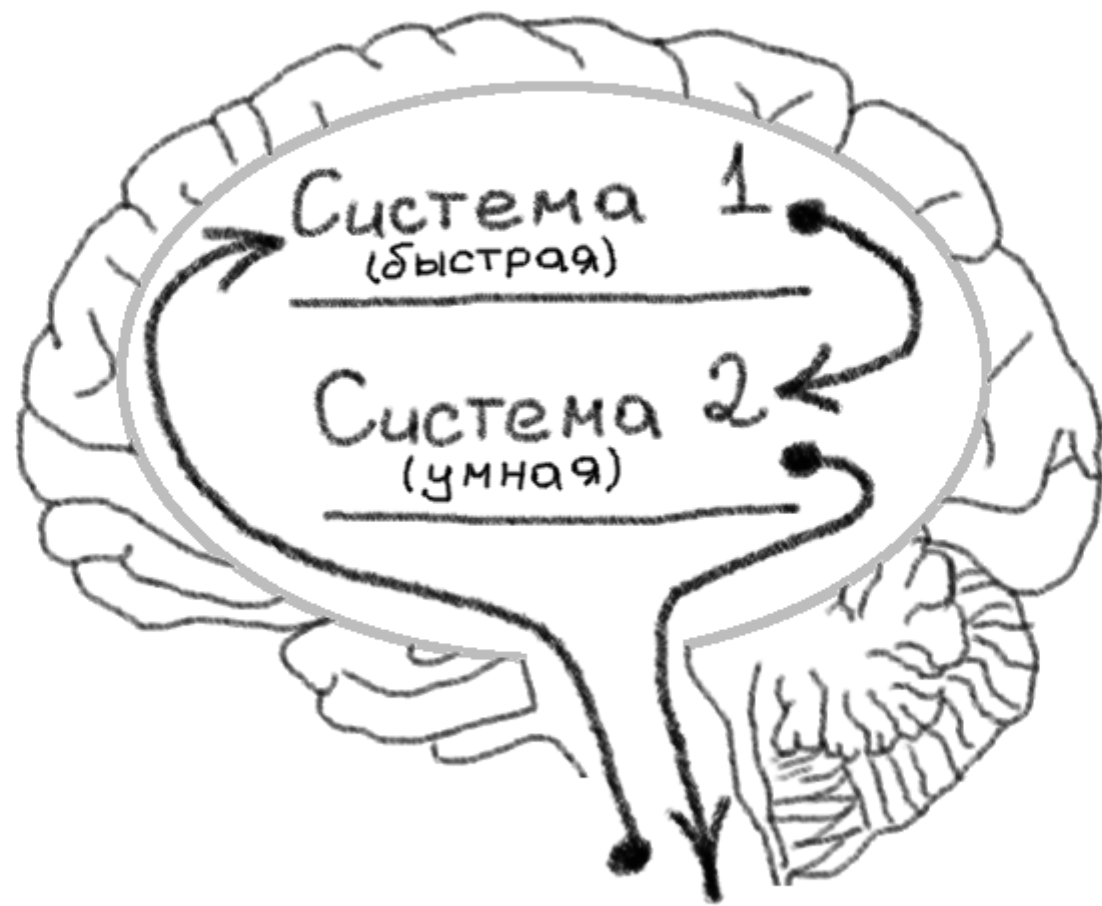
Модель мышления Д. Канемана



Модель мышления Д. Канемана



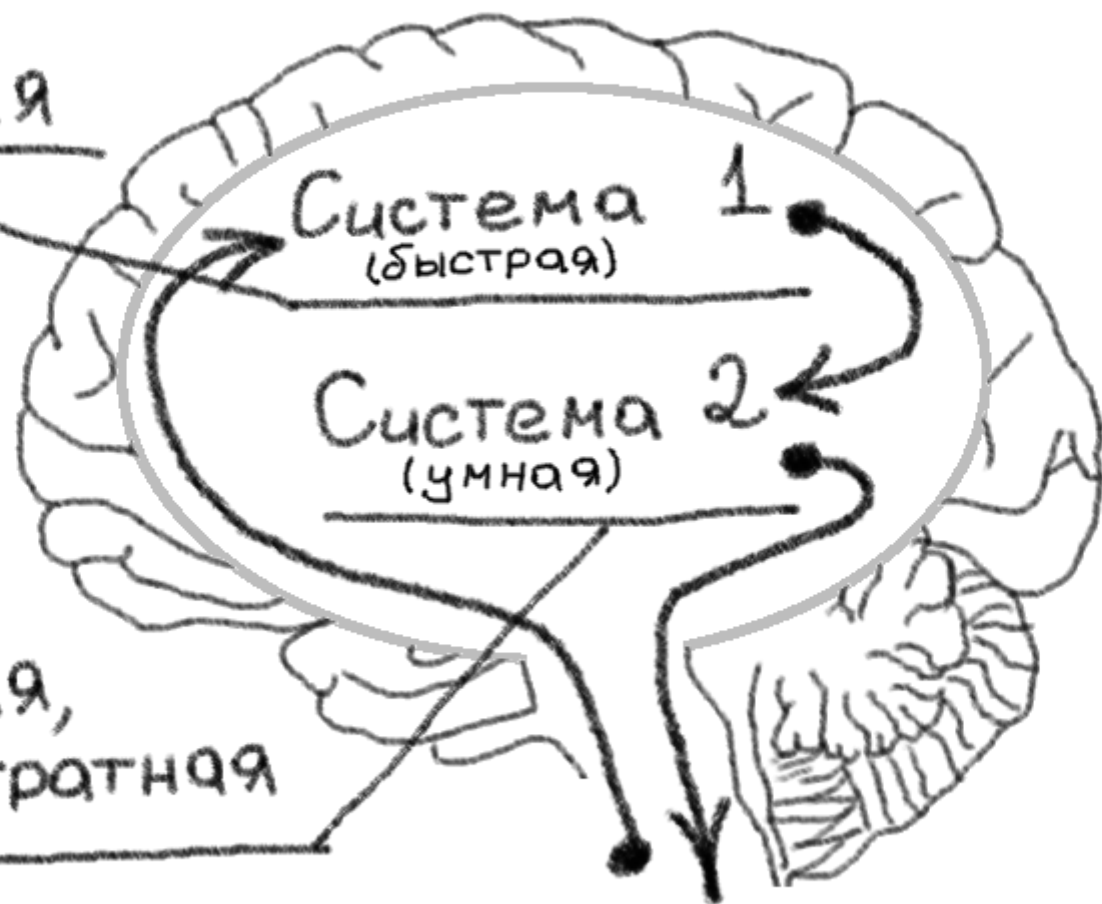
Модель мышления Д. Канемана



Модель мышления Д. Канемана

наивная,
глуповатая

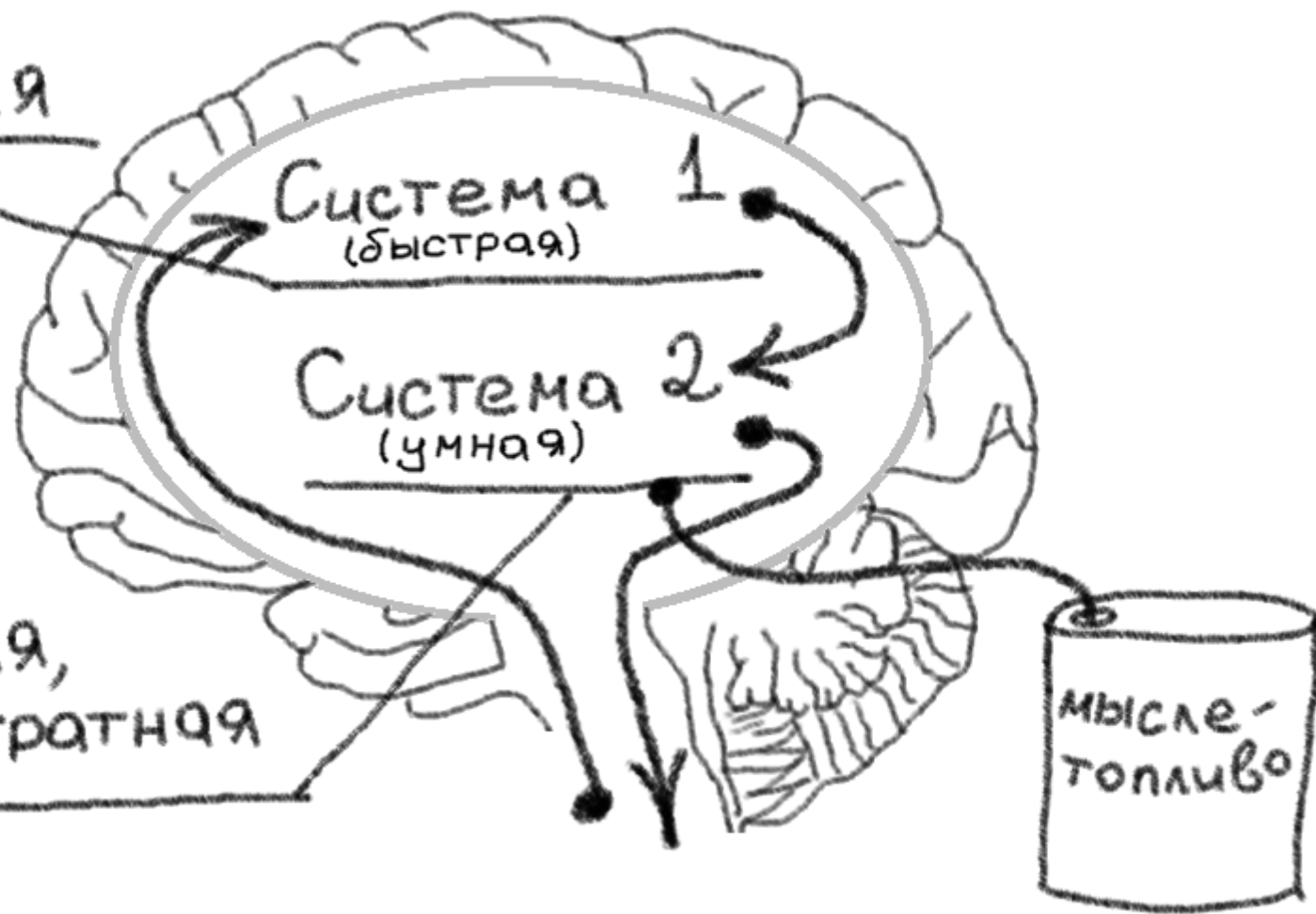
ленивая,
медленная,
энергозатратная



Модель мышления Д. Канемана

наивная,
глуповатая

ленивая,
медленная,
энергозатратная



Пошевелим мышлениями

Кирпич весит 1 кг плюс
0.5 кирпича

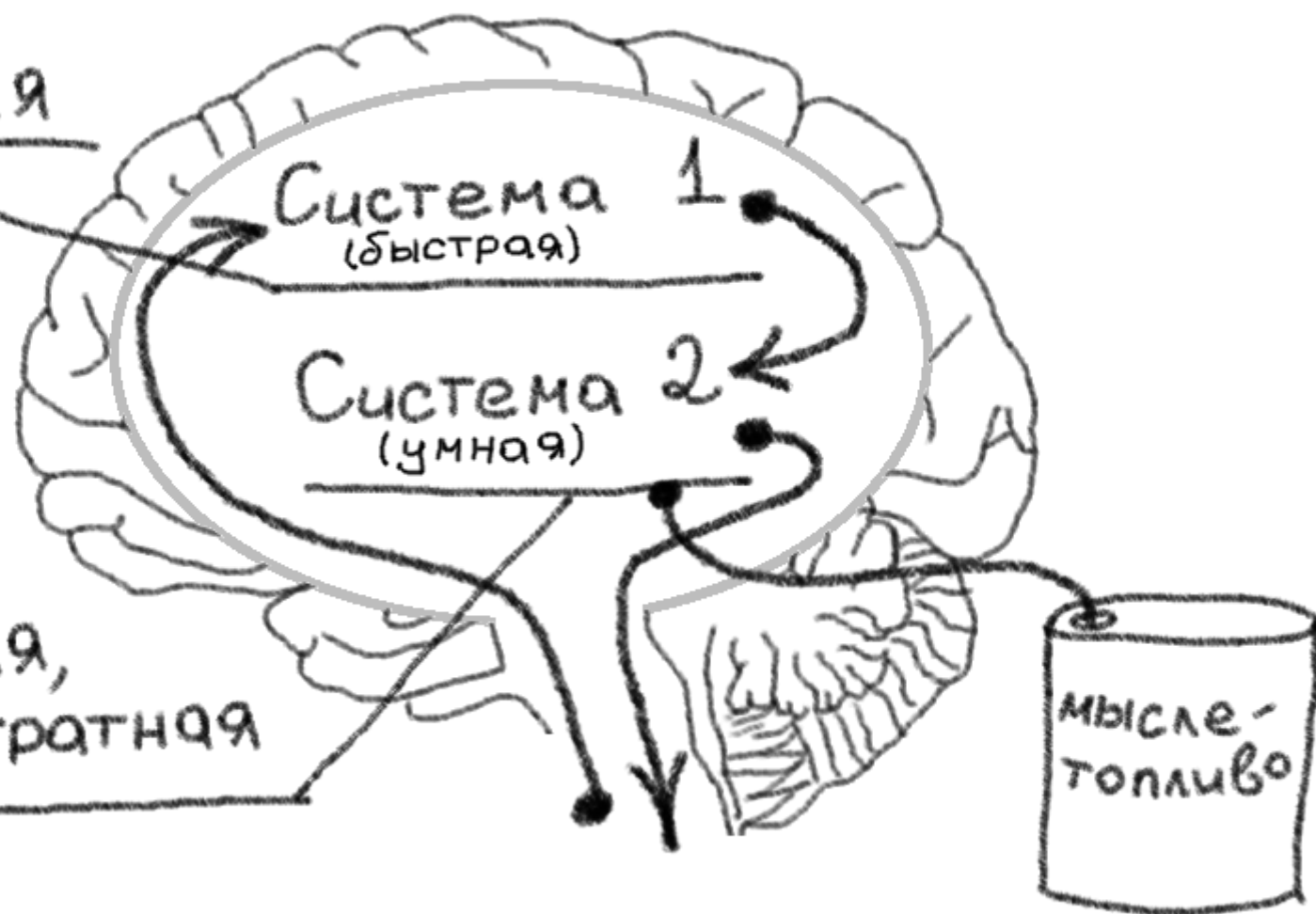
СКОЛЬКО ВЕСИТ КИРПИЧ?

Кто подумал, что

1.5 килограмма?

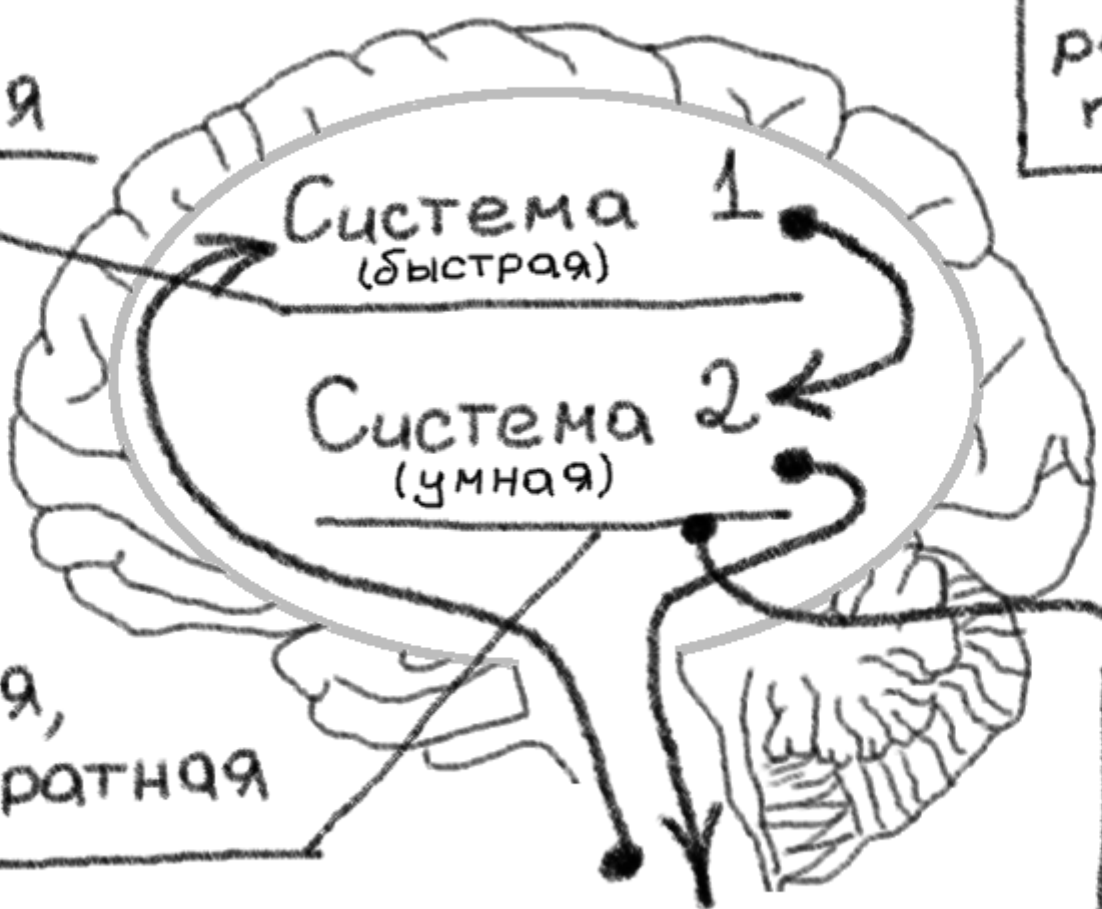
наивная,
глуповатая

ленивая,
медленная,
энергозатратная



наивная,
глуповатая

ленивая,
медленная,
энергозатратная



рабочая
память

мысле-
топливо

Особенности мозга:

- Мозг не может много думать
(мыслетопливо - ограниченный ресурс)
- Память работает криво:
 - Рабочая мешает думать
 - В долговременную физ запишешь
- Запуск мышления - процесс не приятный
(иногда непроизвольный)

Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



<http://waitbutwhy.com/>

Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

Конечно-конечно.
Смотри, какие милые
коты... и еноты...
рыбки, рыбки еще!

Эй! Нам эту
статью завтра надо
сдать. Давай
работать?



Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

Панический
монстр



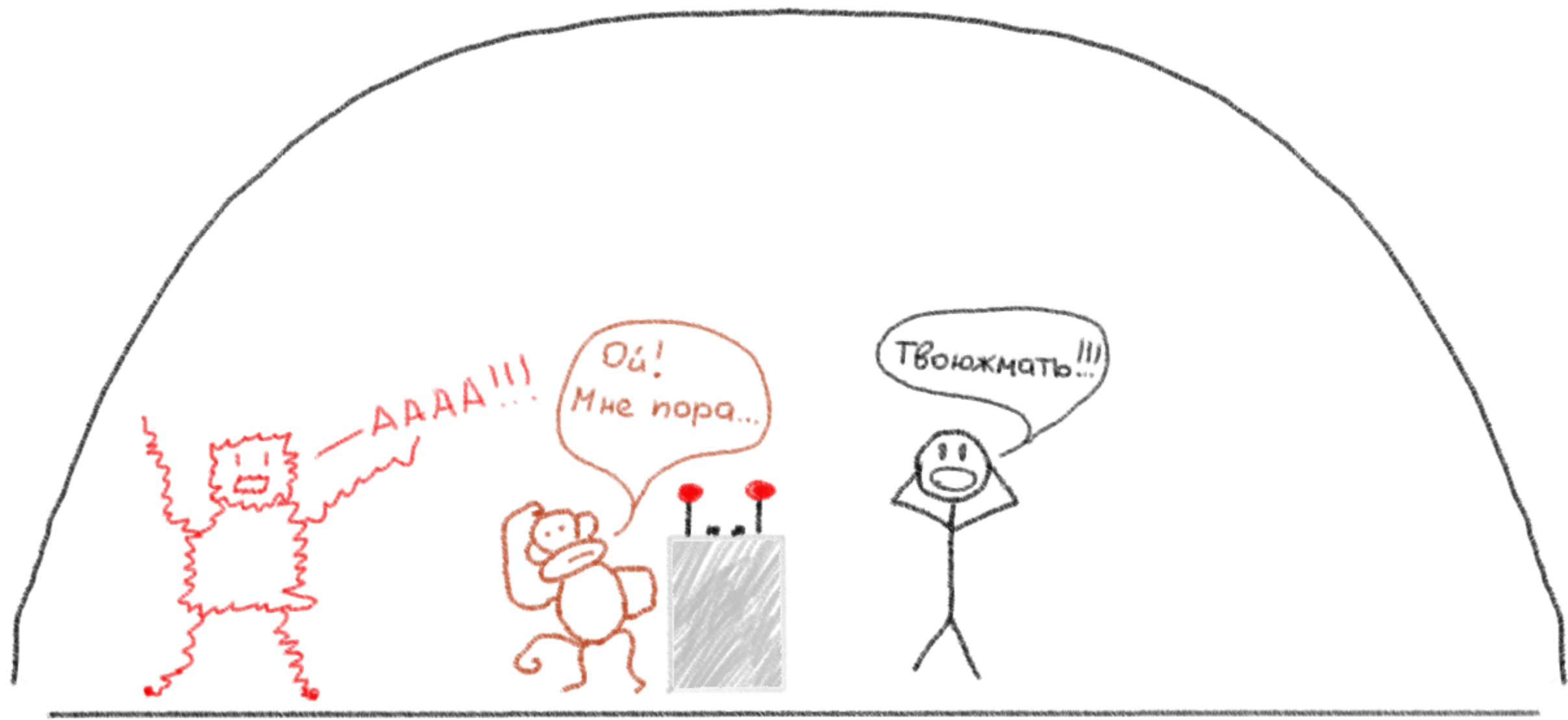
Конечно-конечно.
Смотри, какие милые
коты... и еноты...
рыбки, рыбки еще!



Эй! Нам эту
статью завтра надо
сдавать. Давай
работать?



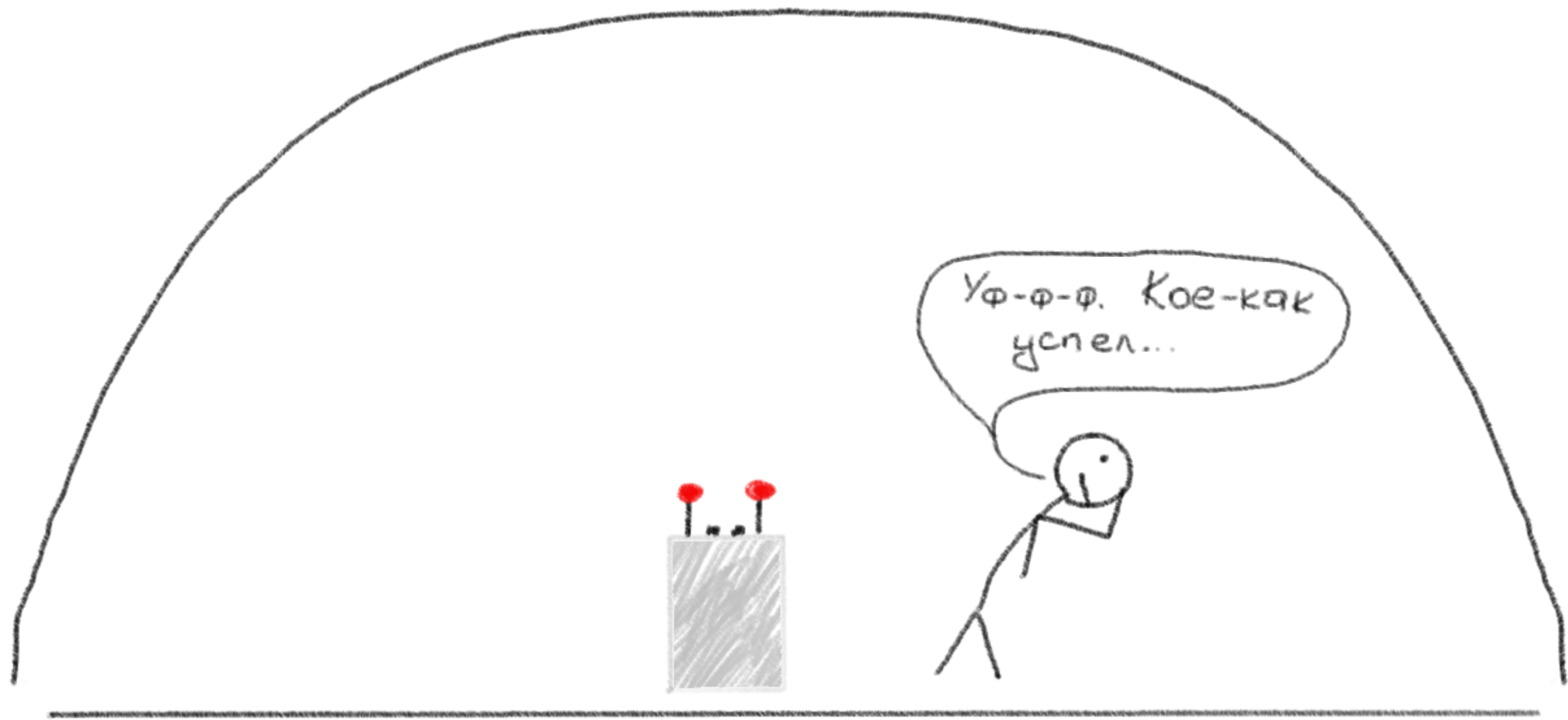
Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



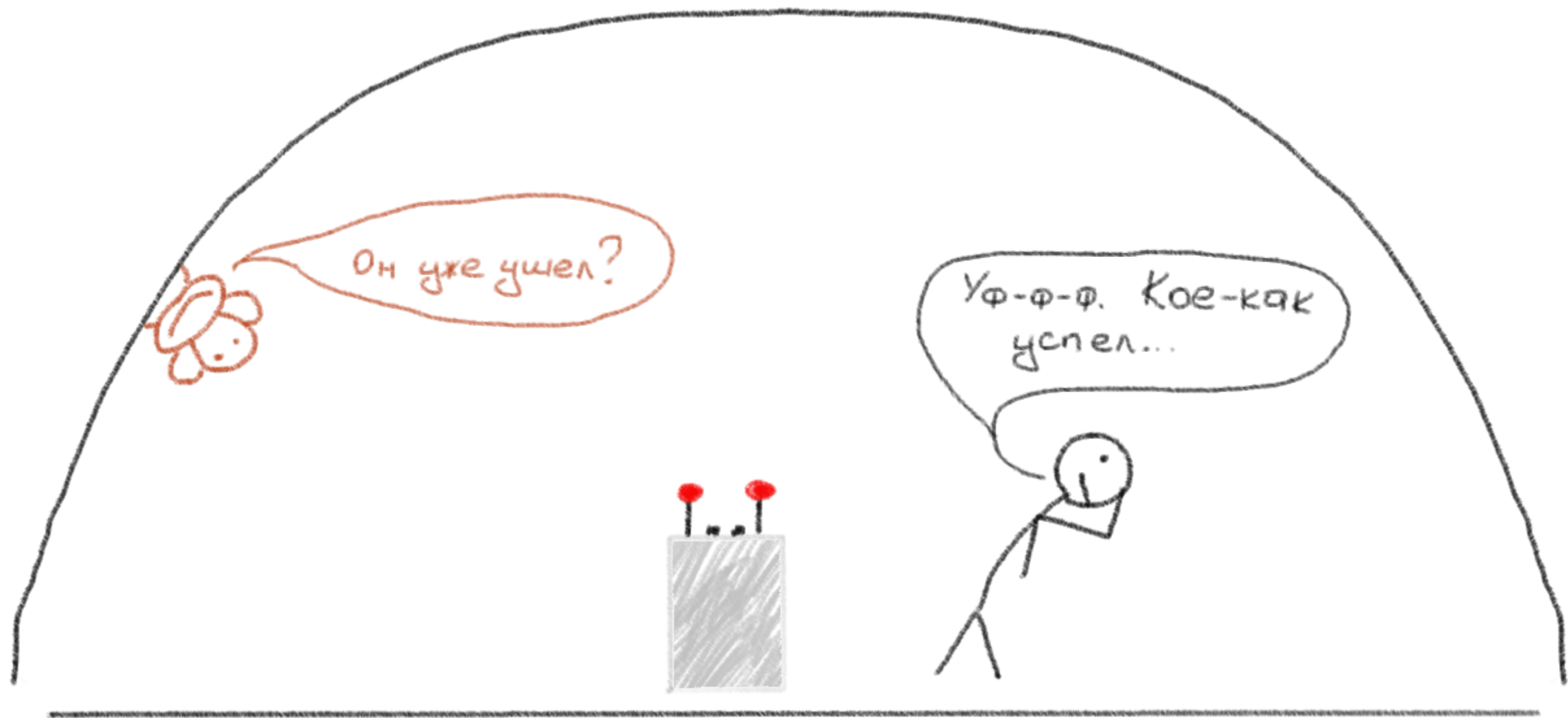
Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

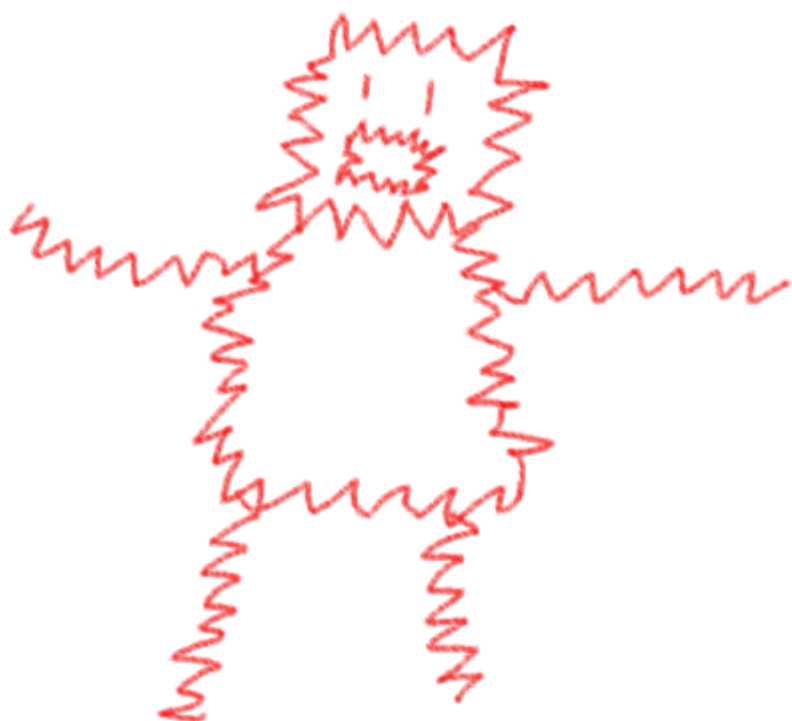


Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



Песец и паника

Часто приходит
перед дедлайном



Иногда приходит
после дедлайна.
Или вместо



Приручаем обезьяну

Приручаем обезьяну

й-й-е мейлы!!!
у-ха-ха-ха-ха!

разберись там,
я пока отдохну

Приручаем обезьяну

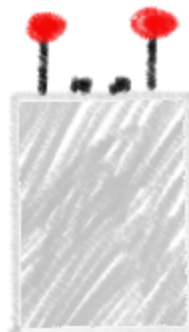
„сранные кретины“
с одной „н“, правильно?



Приручаем обезьяну

Смотри
список

это единственное,
что тебе надо
усвоить



Спасибо waitbutwhy.com

Принципи Матроскина

Время у нас есть. У нас ума не хватает



Главное — экономить мыслетопливо

Экономить
мыслетопливо

Экономить
мыслетопливо



Разгрузить
рабочую память

Экономить
мыслетопливо

Минимизировать
"повторные мысли"

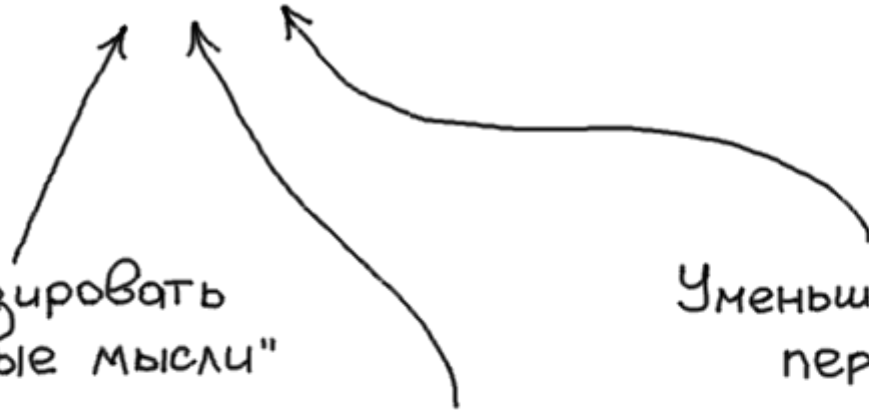
Разгрузить
рабочую память

Экономить
мыслетопливо

Минимизировать
"повторные мысли"

Разгрузить
рабочую память

Уменьшить вредные
переключения



Экономить
мыслетопливо

Минимизировать
"повторные мысли"

Уменьшить вредные
переключения

Разгрузить
рабочую память

Правильно
формулировать
задачи

```
graph TD; A[Правильно формулировать задачи] --> B[Минимизировать "повторные мысли"]; B --> C[Экономить мыслетопливо]; D[Разгрузить рабочую память] --> C; E[Уменьшить вредные переключения] --> C; D --> E;
```

Экономить
мыслетопливо

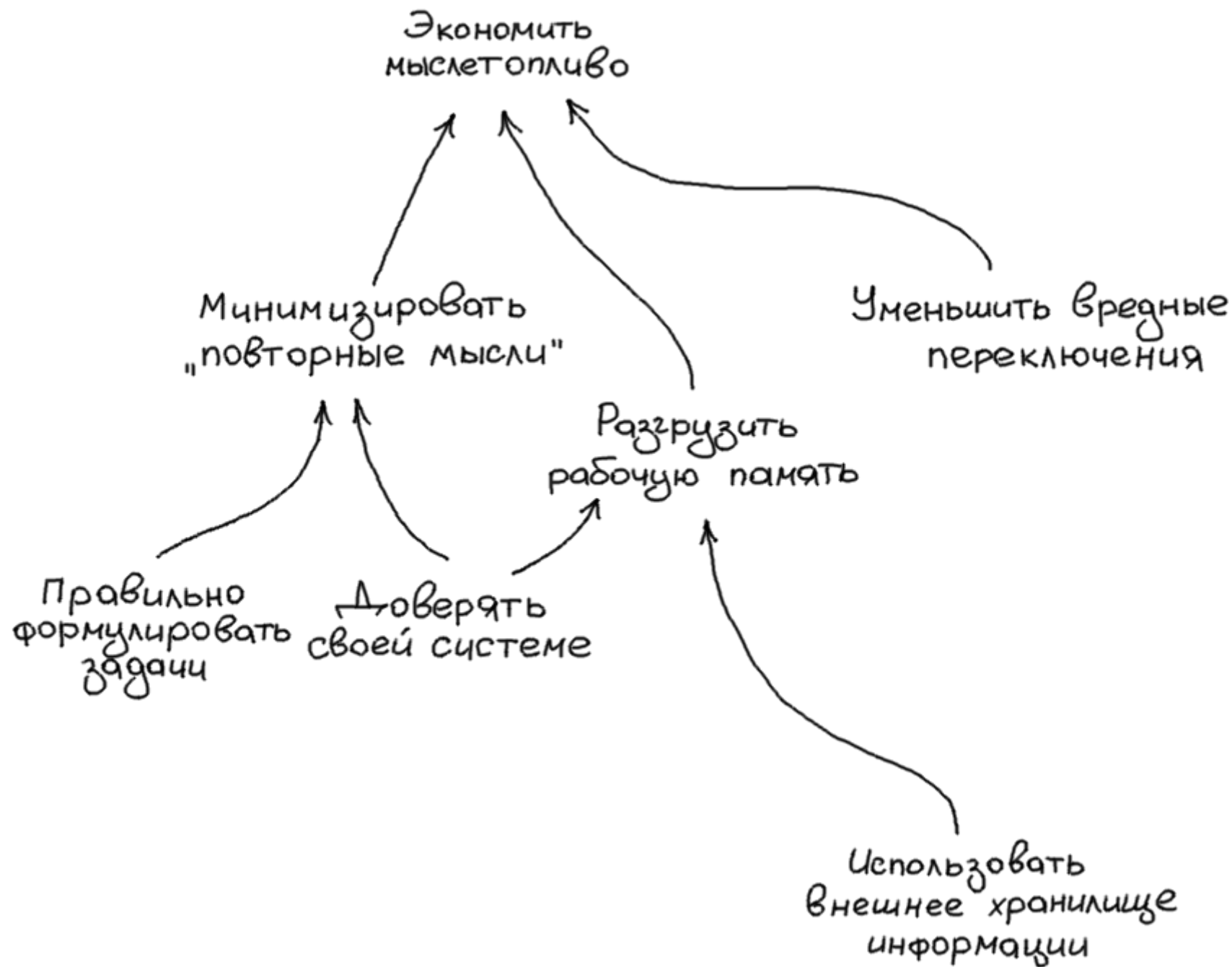
Минимизировать
"повторные мысли"

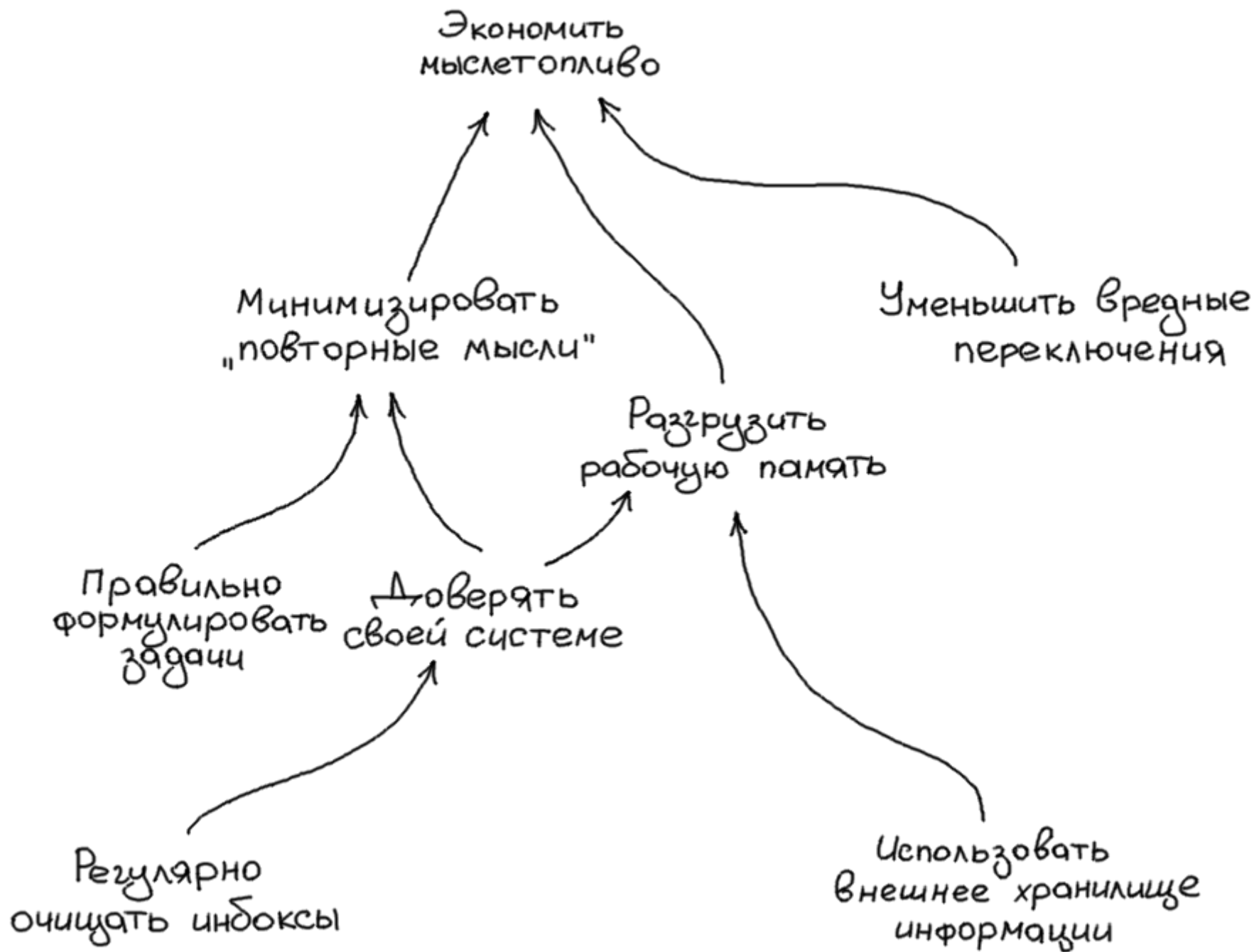
Уменьшить вредные
переключения

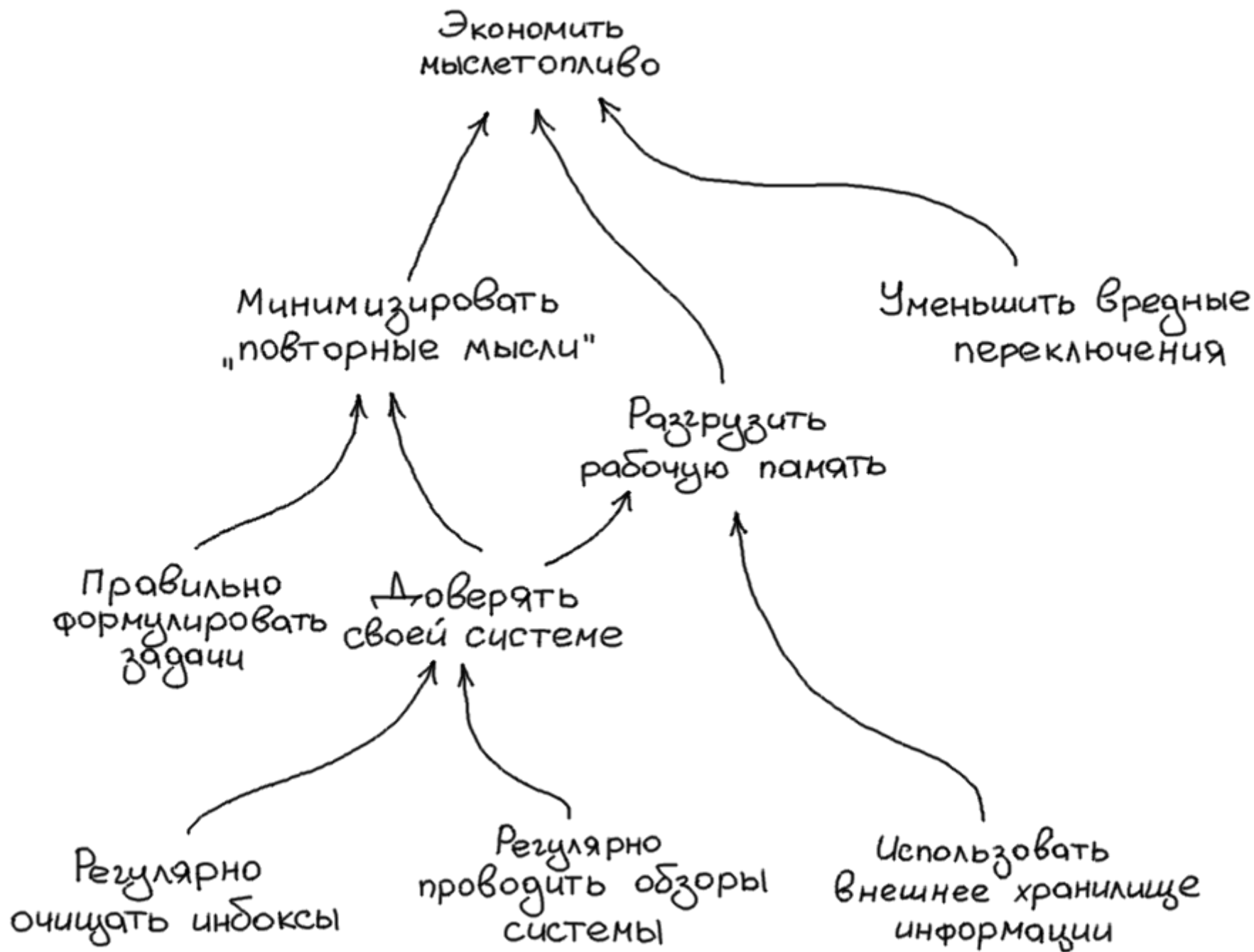
Разгрузить
рабочую память

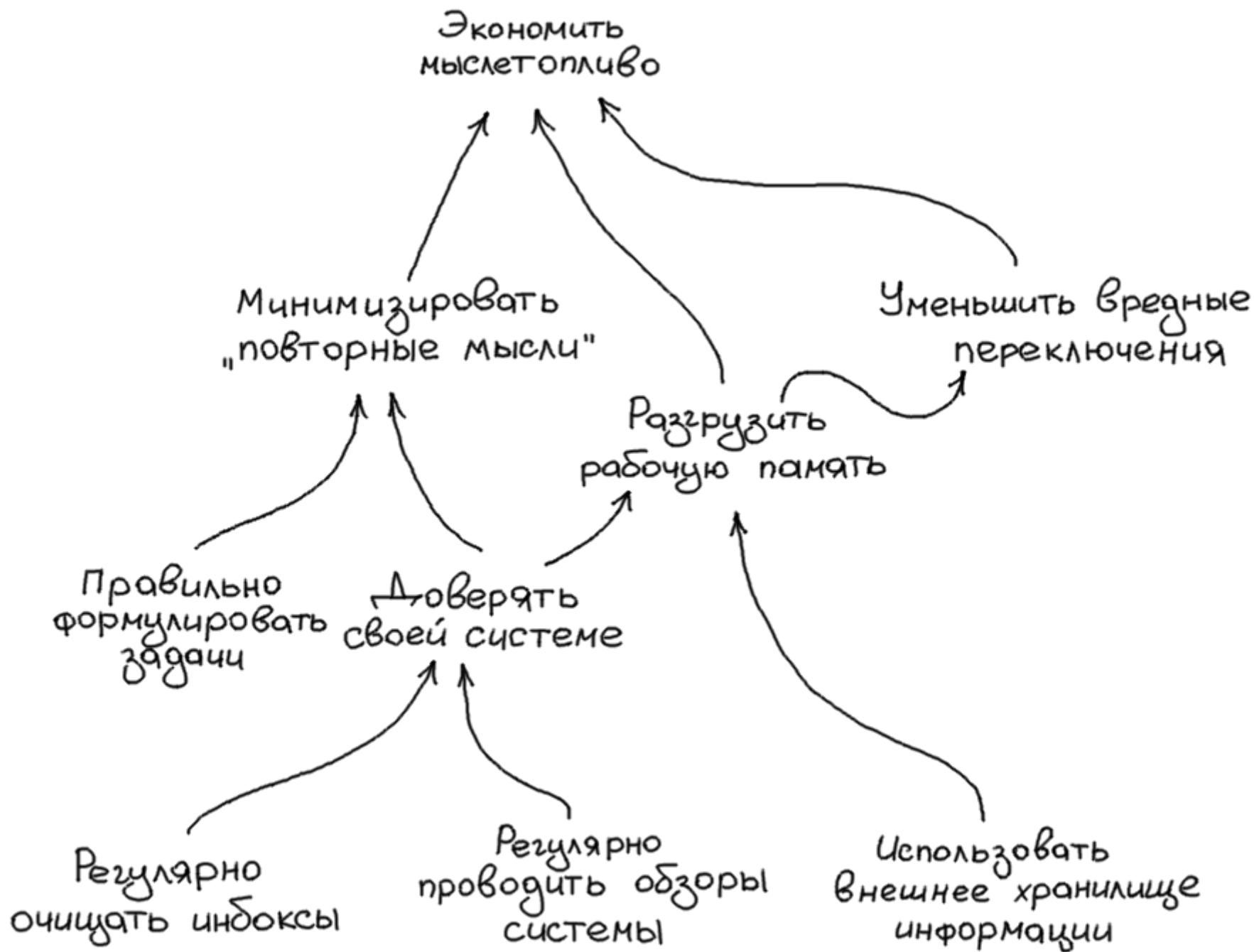
Правильно
формулировать
задачи

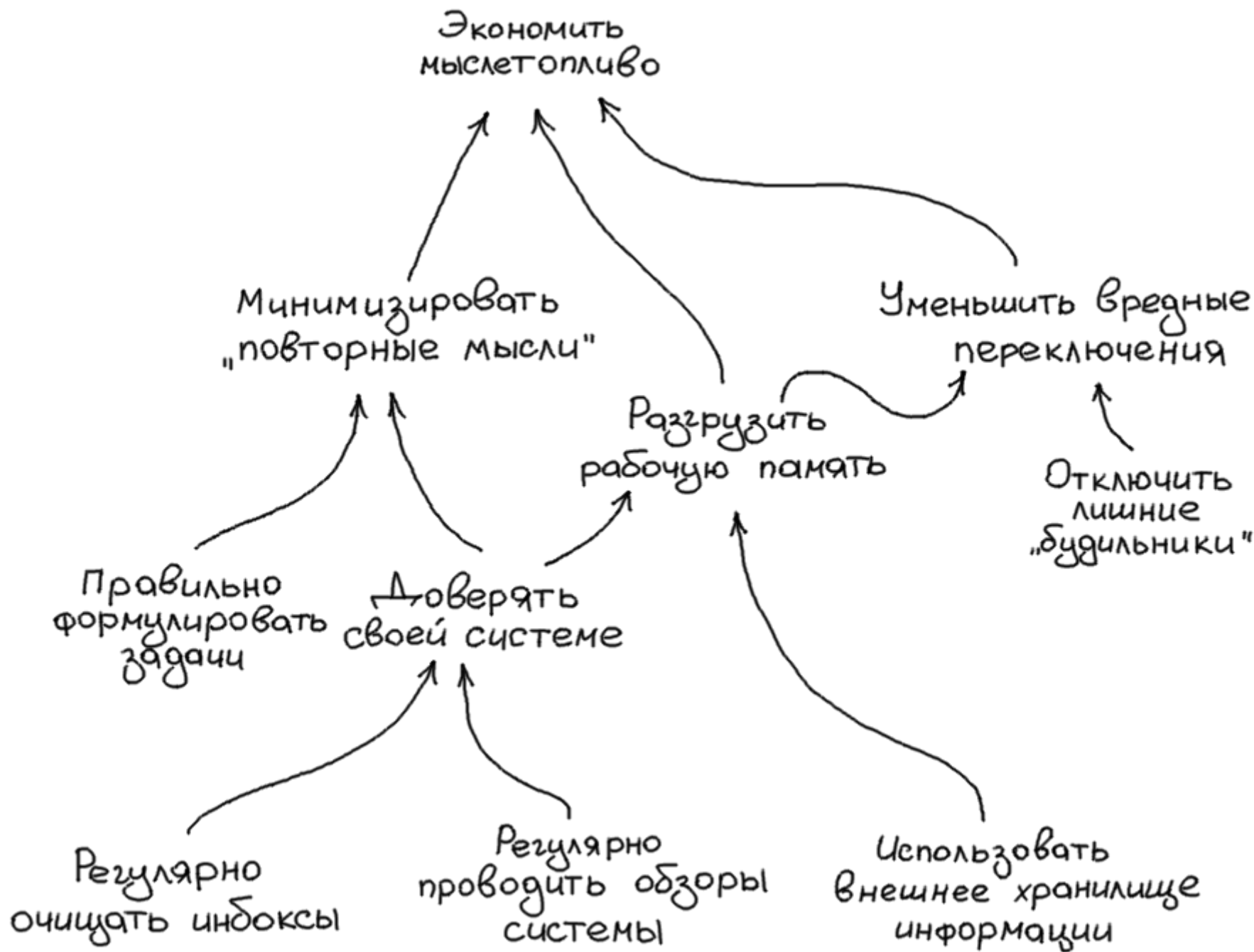
Использовать
внешнее хранилище
информации



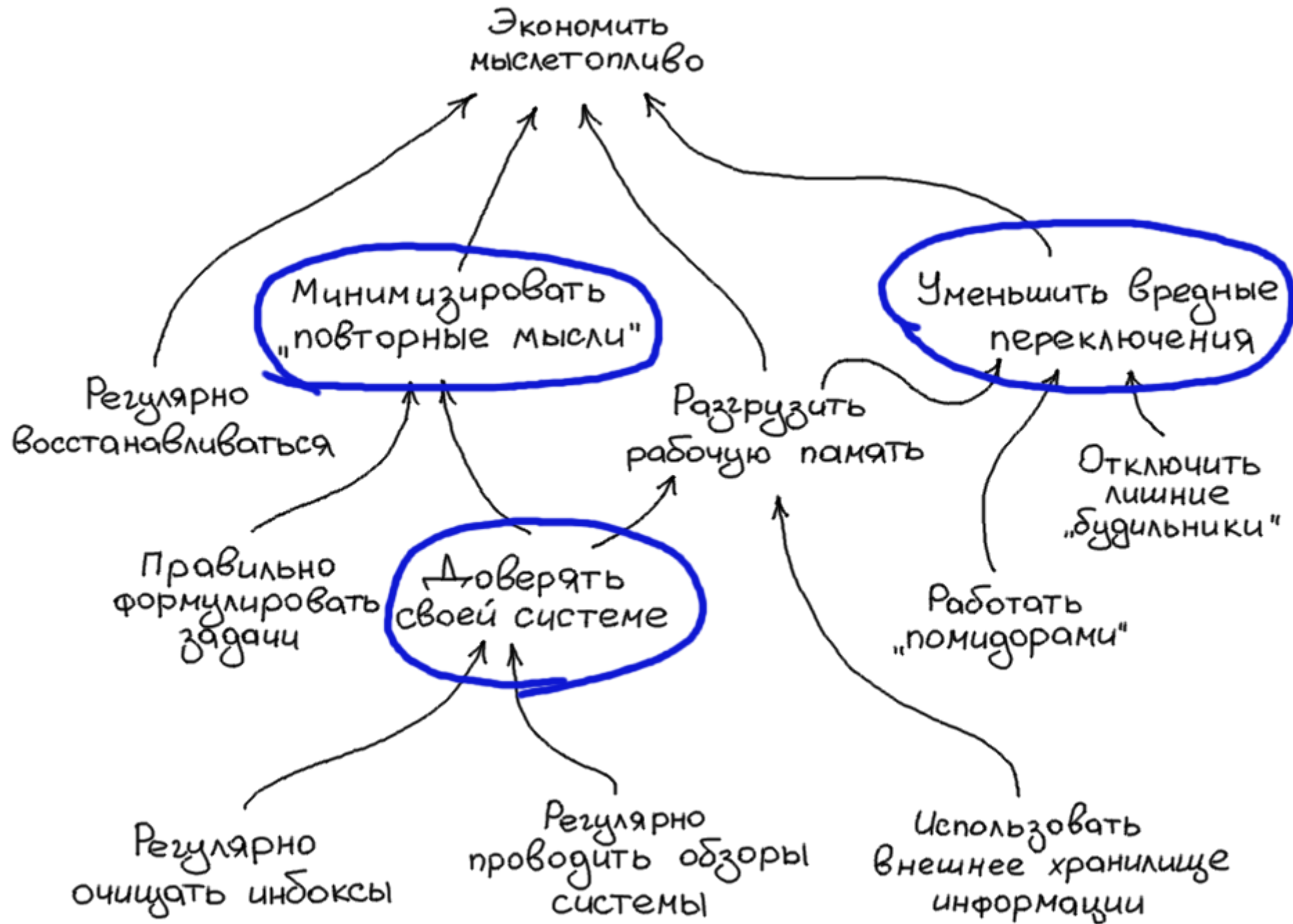






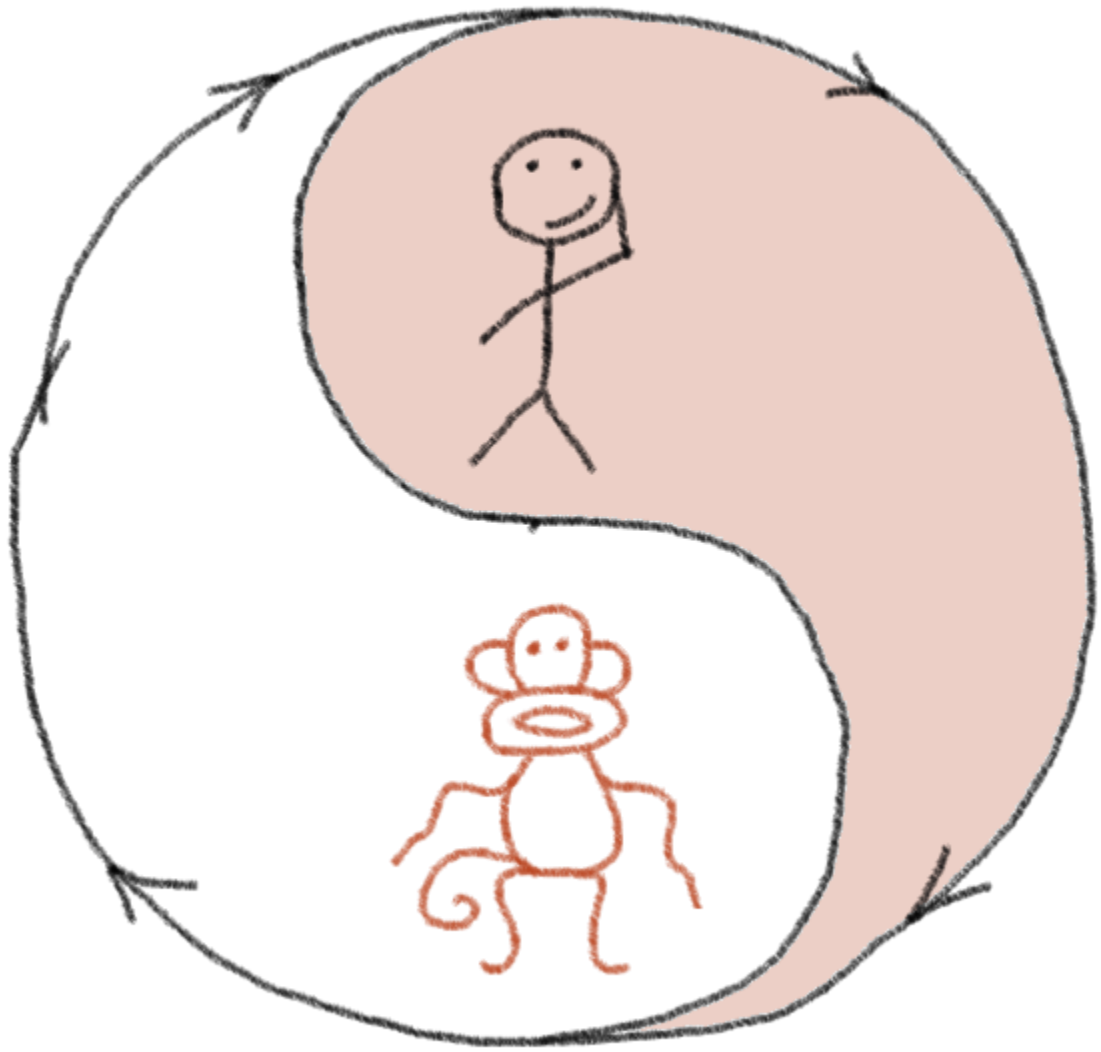






Думать / Переваривать

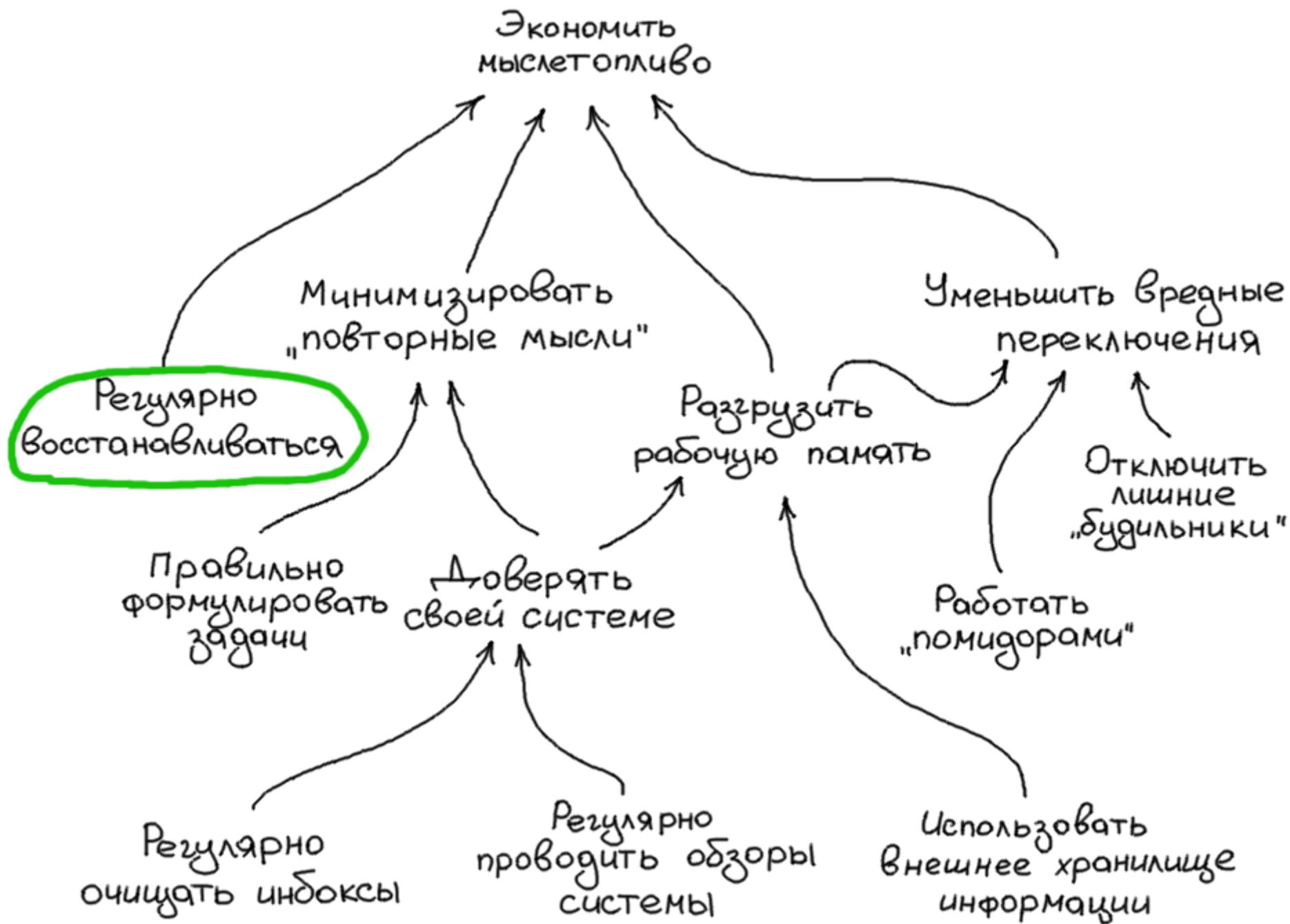
Получать
информацию



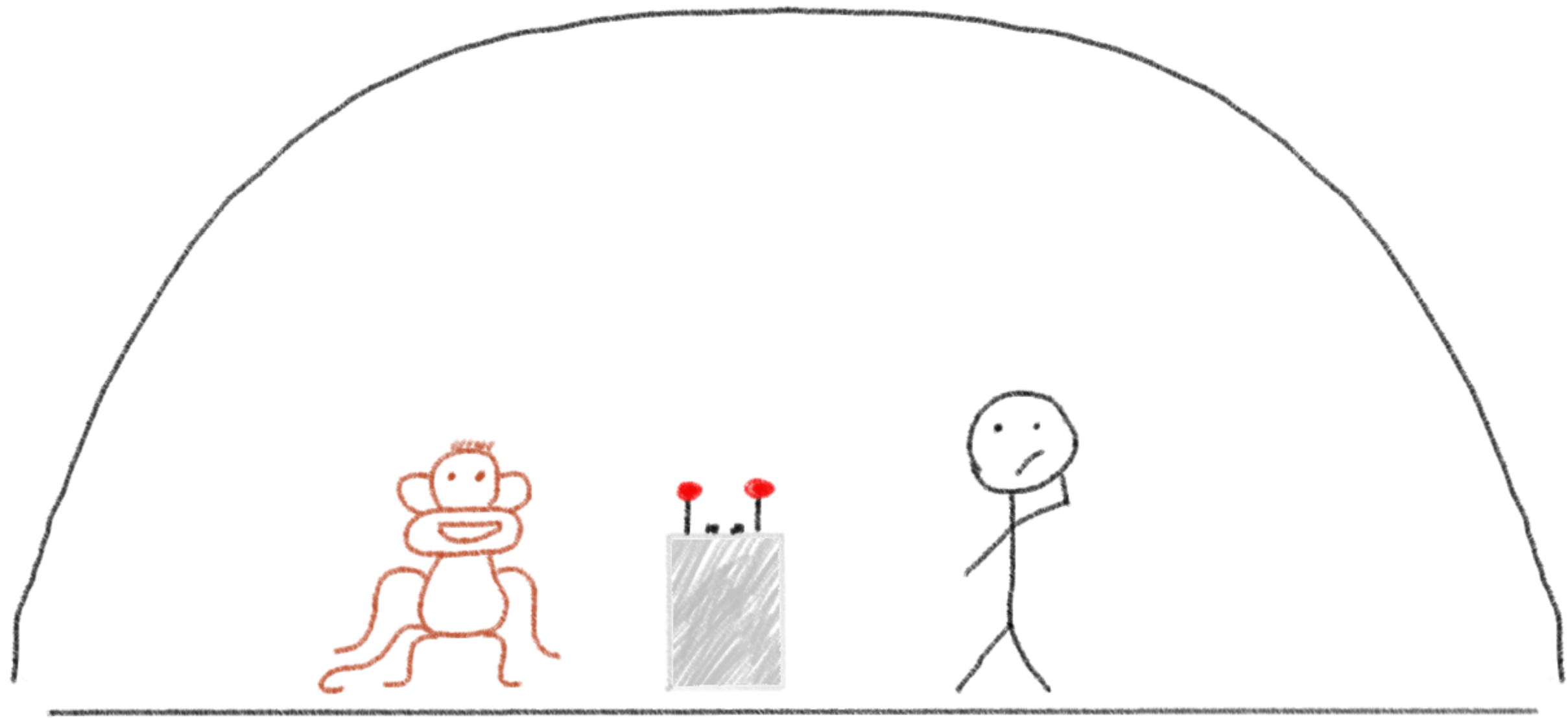
Проводить
обзоры



Делать



Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)



Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

Когда не выспался

Можно
я поведу?



Модель Тима Урбана (waitbutwhy.com)

Когда не выспался

Можно
я поведу?



Конечно,
дружище!



Что делать, чтобы отдохнуть?

Что делать, чтобы отдохнуть?

НИЧЕГО!

Ничего такого, от чего вы устали

Материалы я вам вышлю

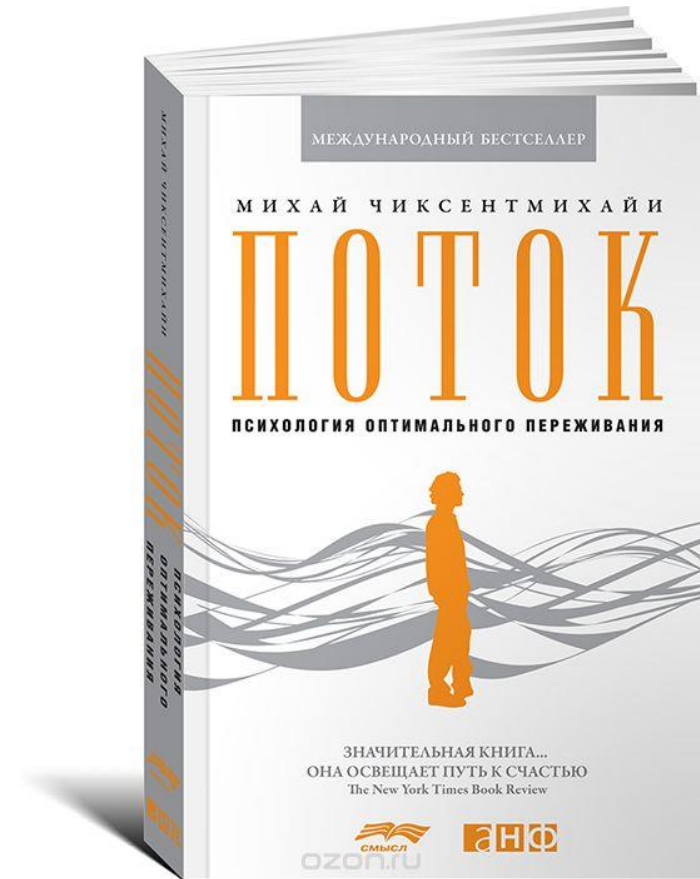
Ссылка на ветку про отдых мозга



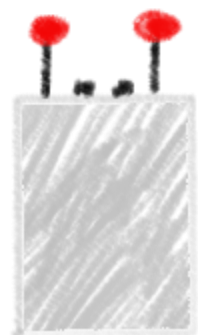
info.micromiles.co/webinar-docs



Беспорядок в сознании: психическая энтропия

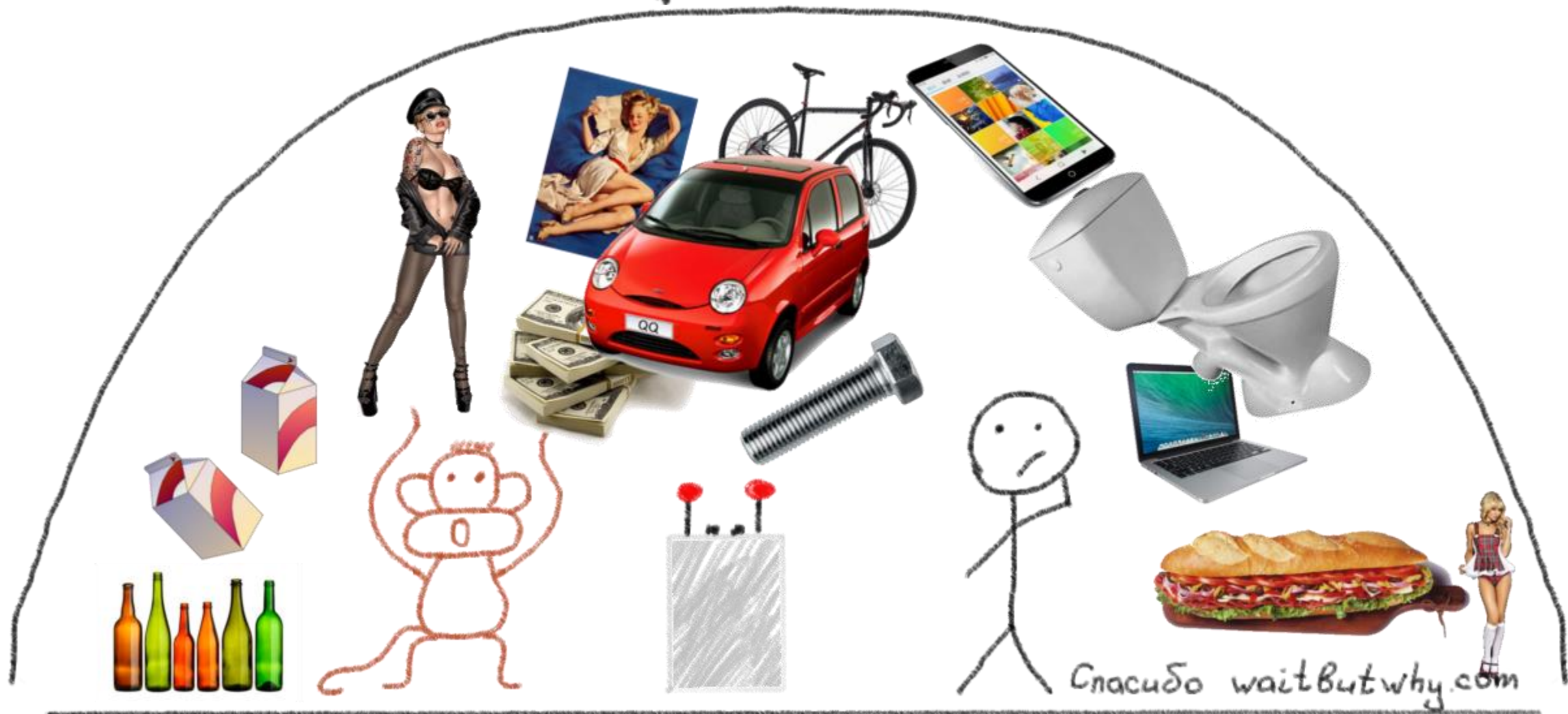


Беспорядок в сознании: психическая энтропия



Спасибо waitbutwhy.com

Беспорядок в сознании: психическая энтропия



О спусковых крючках...



Материалы я вам вышлю

Список ссылок



info.micromiles.co/webinar-docs

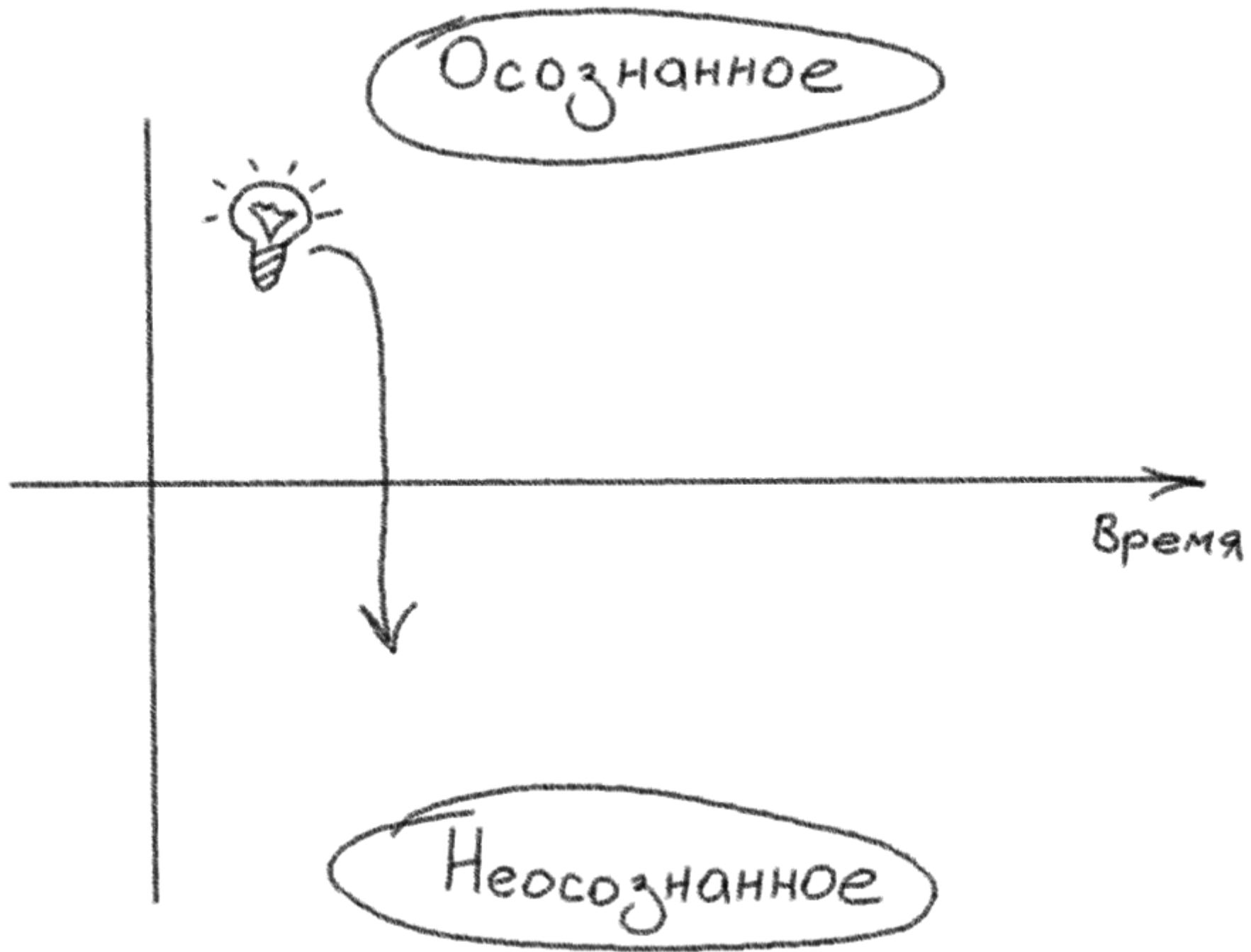
„Входящие“ это:

- Бумажки/чеки в карманах
- Документы на раб. столе
- Зудящие мысли
- Содержимое Evernote
(как правило)
- Закладки/вкладки/флажки



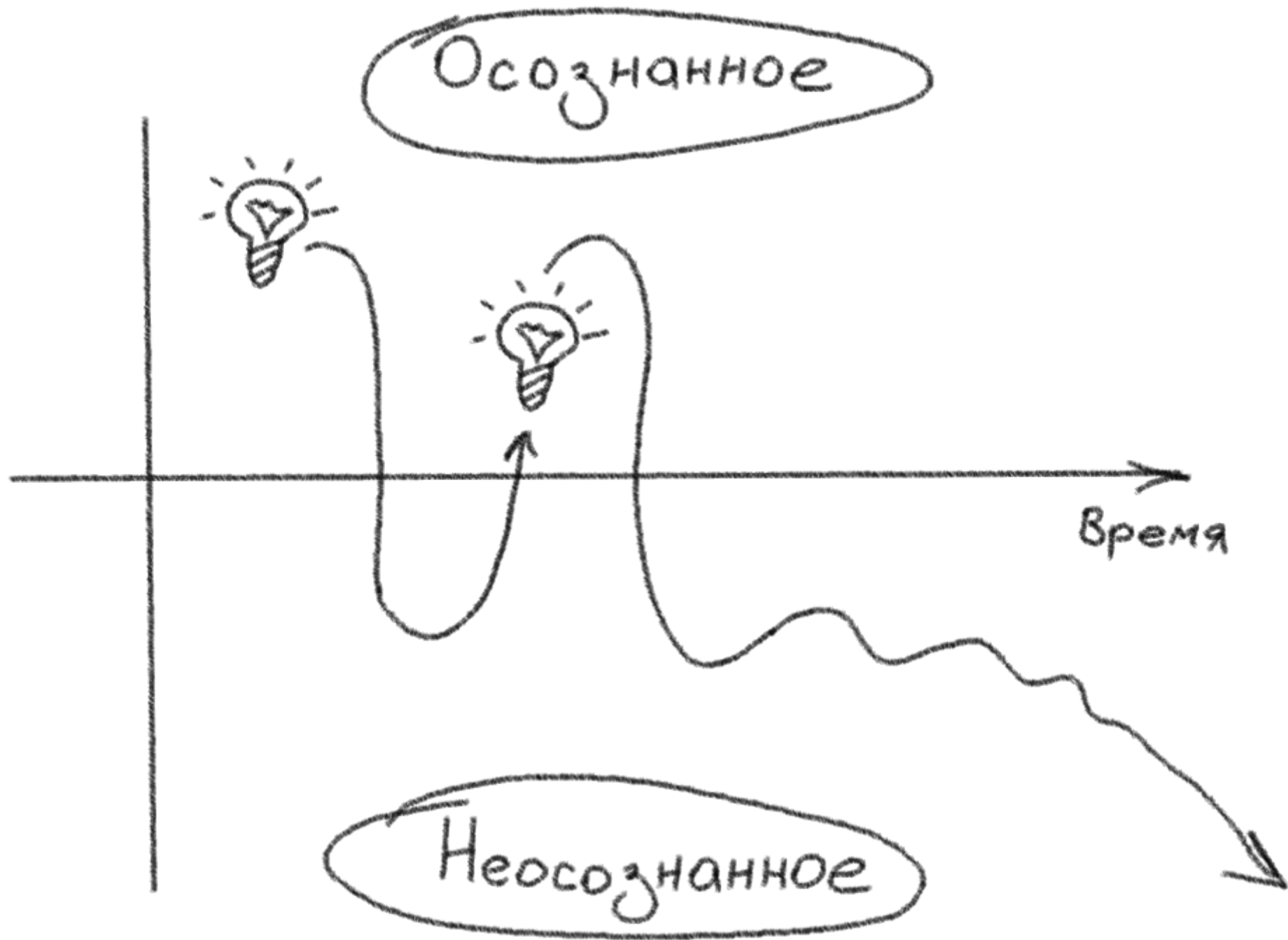


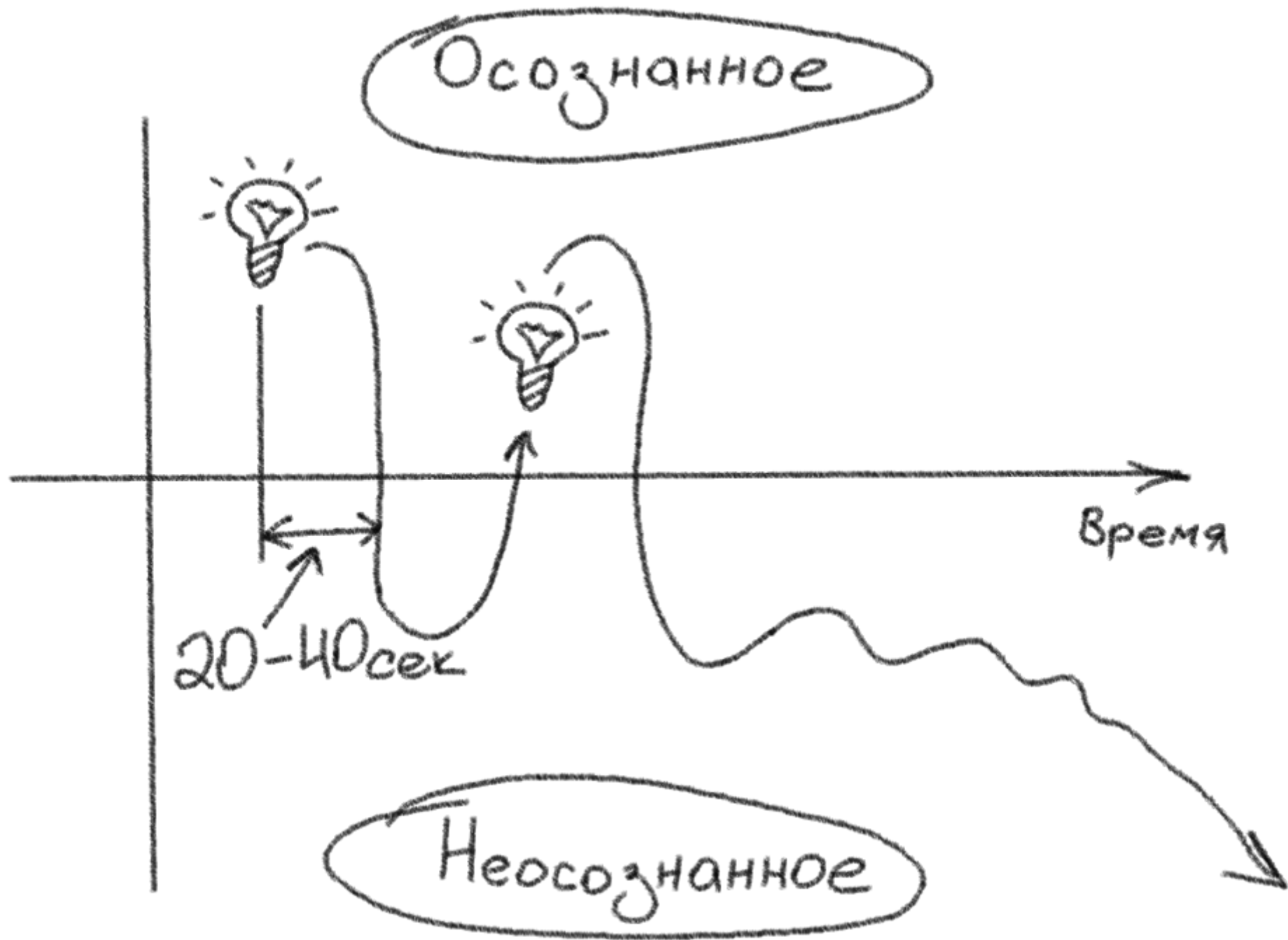


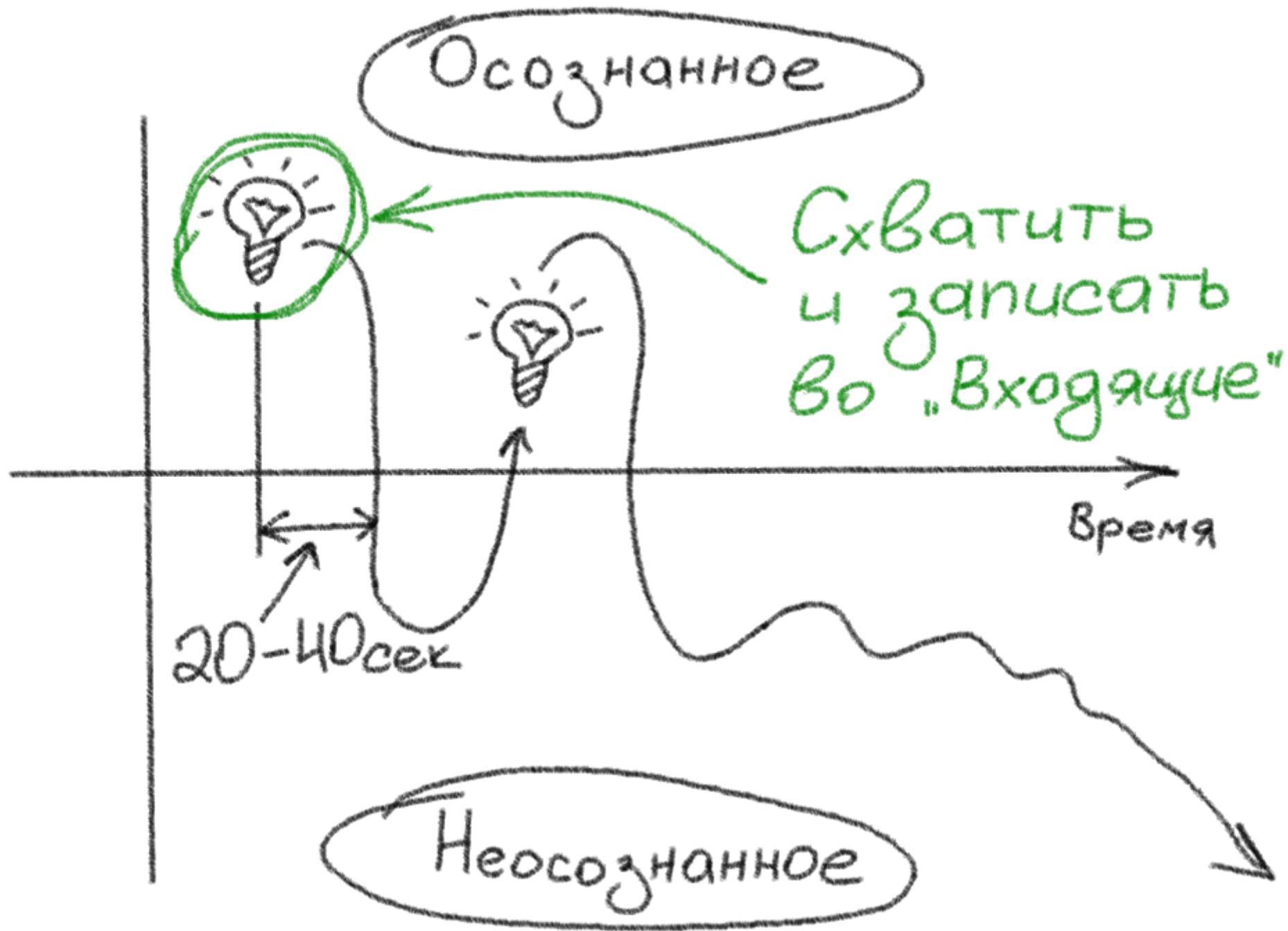






















Очистить = Обработать

Обработать - это разложить

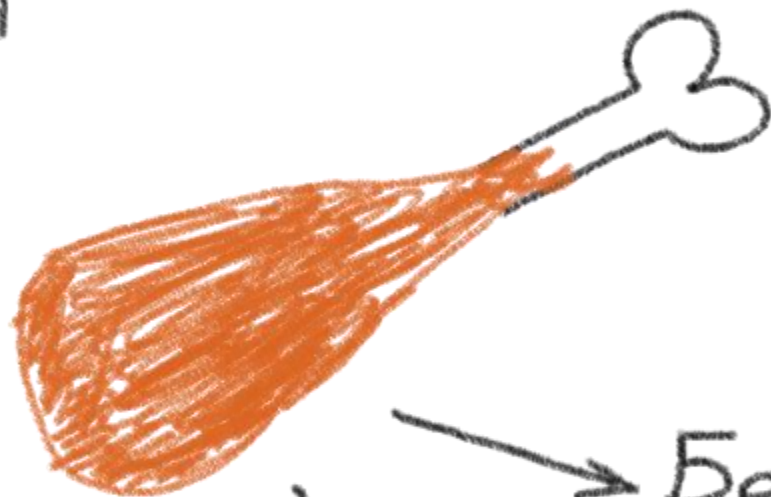
по своим местам

(а не бросить все и сделать)



О пищевой ценности

Всякие
микроэлементы

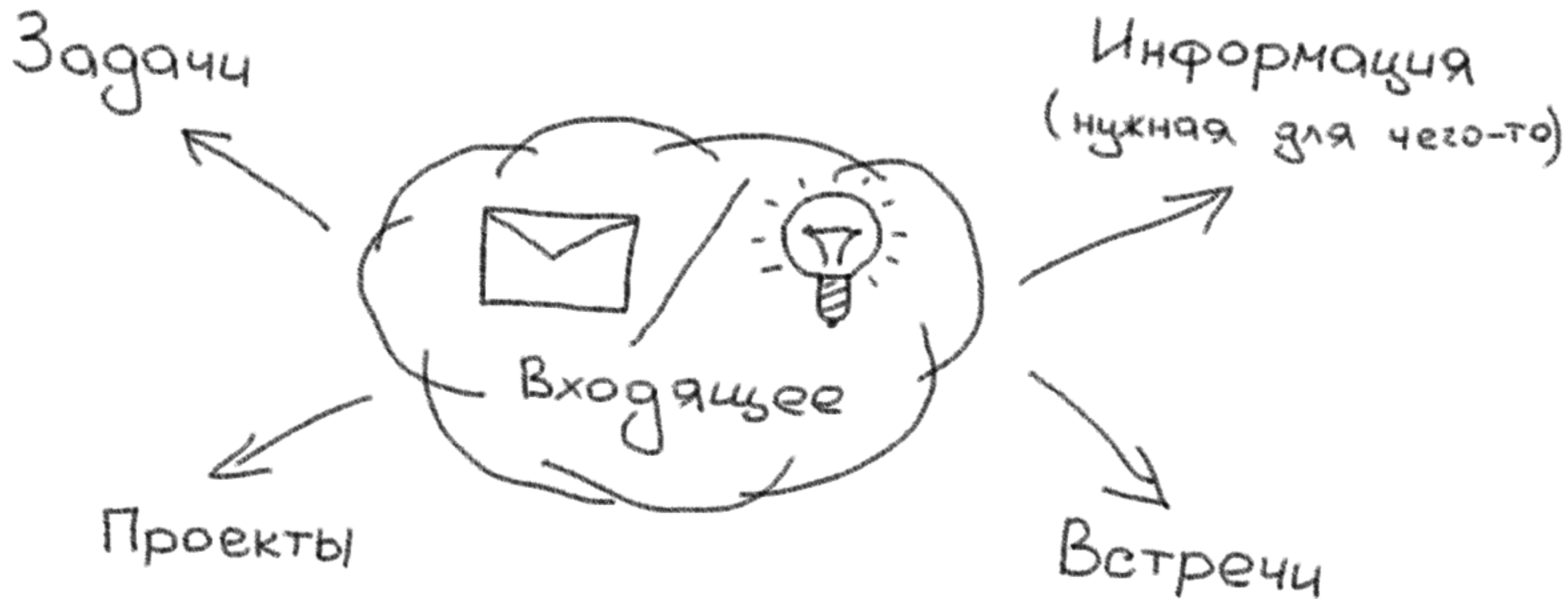


Белки

Углеводы

Жиры

О пищевой ценности



Важно хранить отдельно



75%



12:07

СЕГОДНЯ, ВТОРНИК

16 июня 2015 г. ▲

16

16

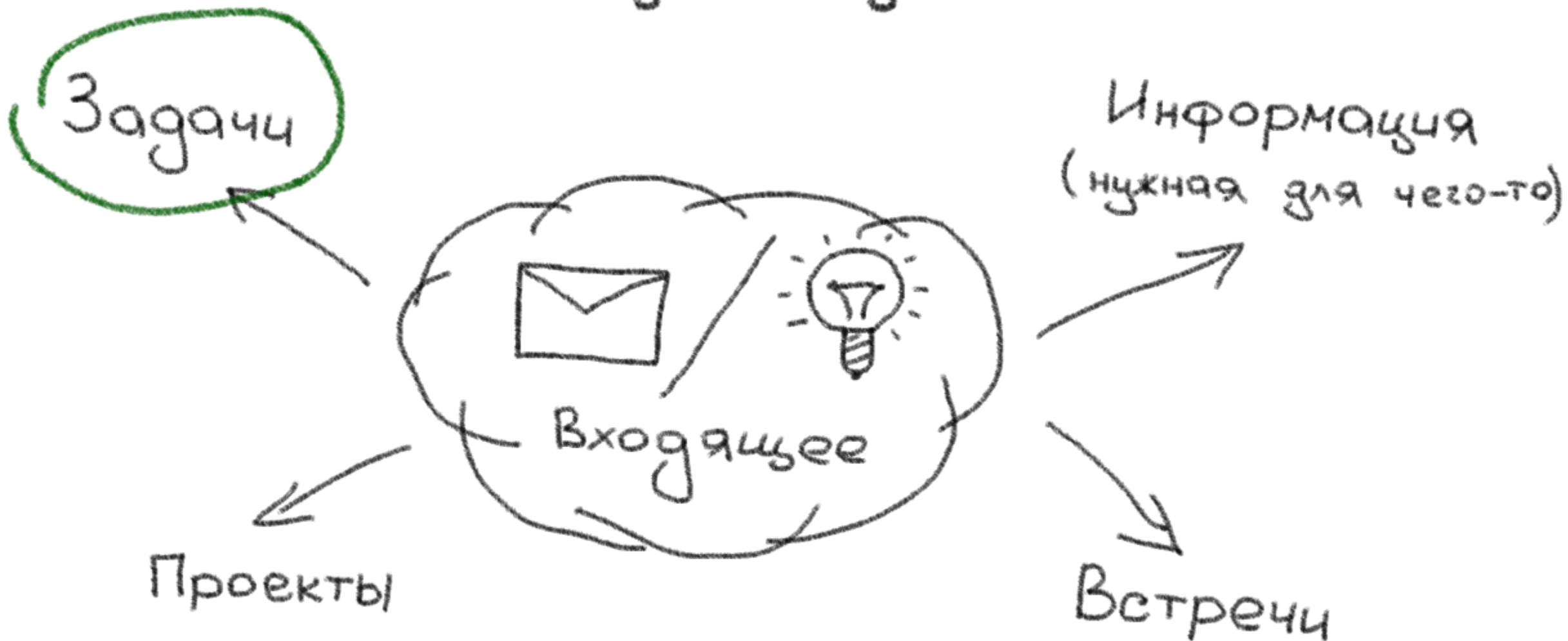
17

Купить туалетную бумагу, бл...ть

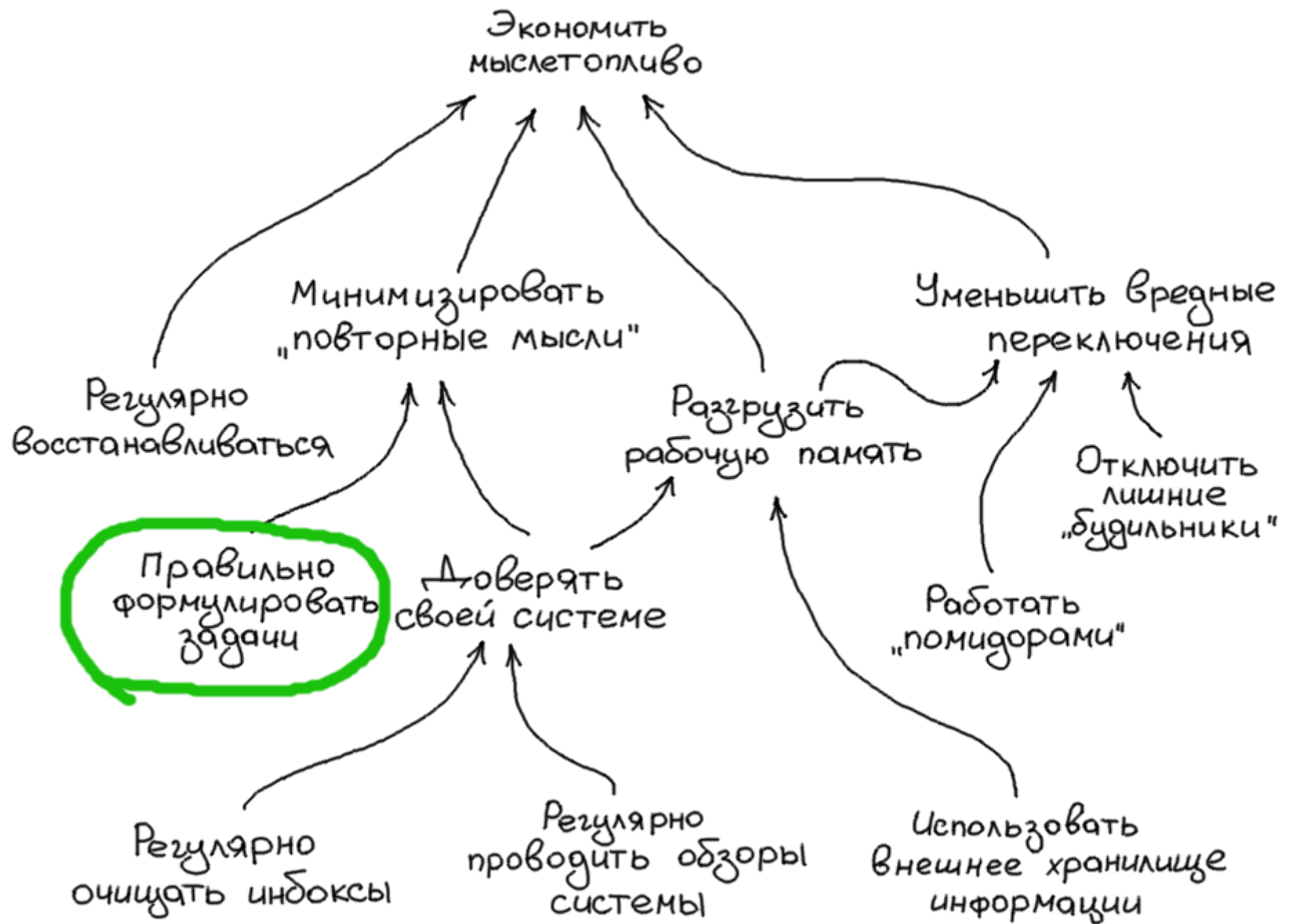
18

19

О пищевой ценности



Важно хранить отдельно



О правильной формулировке задач

“ Lomelind писал(а):

Мне иногда помогает представить, что я рассказываю последовательность действий не очень умной служанке. Ну вот как в унесённых ветром была девочка-негритянка.

Спасибо Lomelind
forum.mnogosdelal.ru

О правильной формулировке задач

Fwd: Re[7]: Информация для...

Тебе понятно,
вот ты и делай.
А у нас ко-о-о-тики...

Не, ну тут же все
понятно...



Спасибо waitbutwhy.com

Как формулировать задачи

- Звучит как ответ на „что надо сделать?“
- Содержит глагол в нач. форме, сказуемое и необходимые дополнения
- Выполнима с минимальным использованием мозга
- Формулировка совпадает с первым шагом, и понятна даже обезьяне

Приемы словооблудия

Встретиться Предложить X время Y

Узнать Спросить Y у X

Подумать <Сформулируйте первый вопрос>

Найти время <Откройте календарь. Найдите ближайший свободный слот>

Получить ответ Спросить как дела/нужна ли помощь/все ли понятно/есть ли вопросы

О поручениях

О поручениях



О поручениях



О поручениях



О поручениях

Ща сделаем!



Запиши-ка
прокак делировать
его в среду.

Я думала,
ты записал...

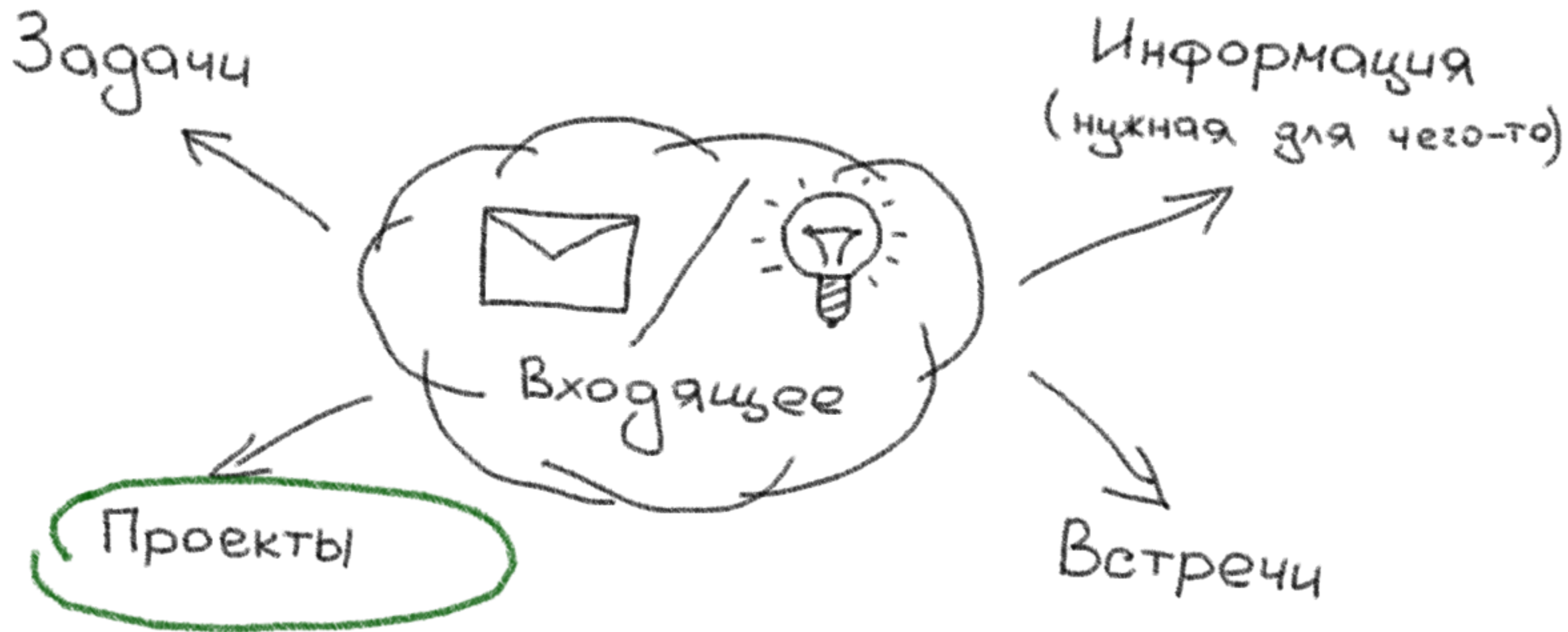
Ты
записала,
что сделать?



Конечно!

Сделаешь
это к пятнице?

О пищевой ценности



Важно хранить отдельно

Что делать с проектами?

МАЙК РОТЕР

ТОЙОТА



**ЛИДЕРСТВО, МЕНЕДЖМЕНТ
И РАЗВИТИЕ СОТРУДНИКОВ
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ
ВЫДАЮЩИХСЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**





Рис. 3.7. Целевые состояния — место приложения усилий

их. Как бы хорошо вы ни спланировали, лучше признать, что путь к целевому состоянию не до конца ясен; это серая зона (рис. 6.2).

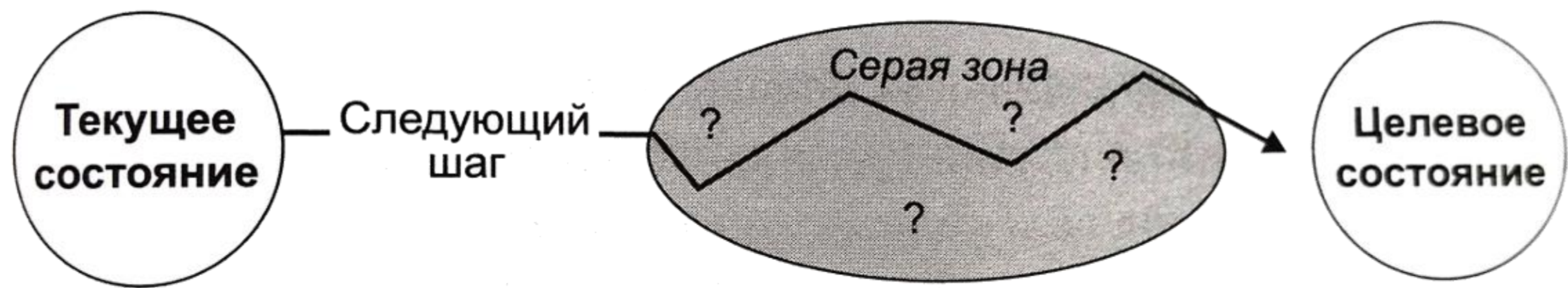
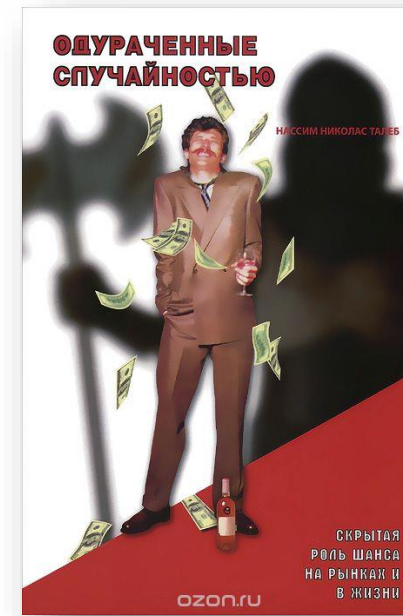
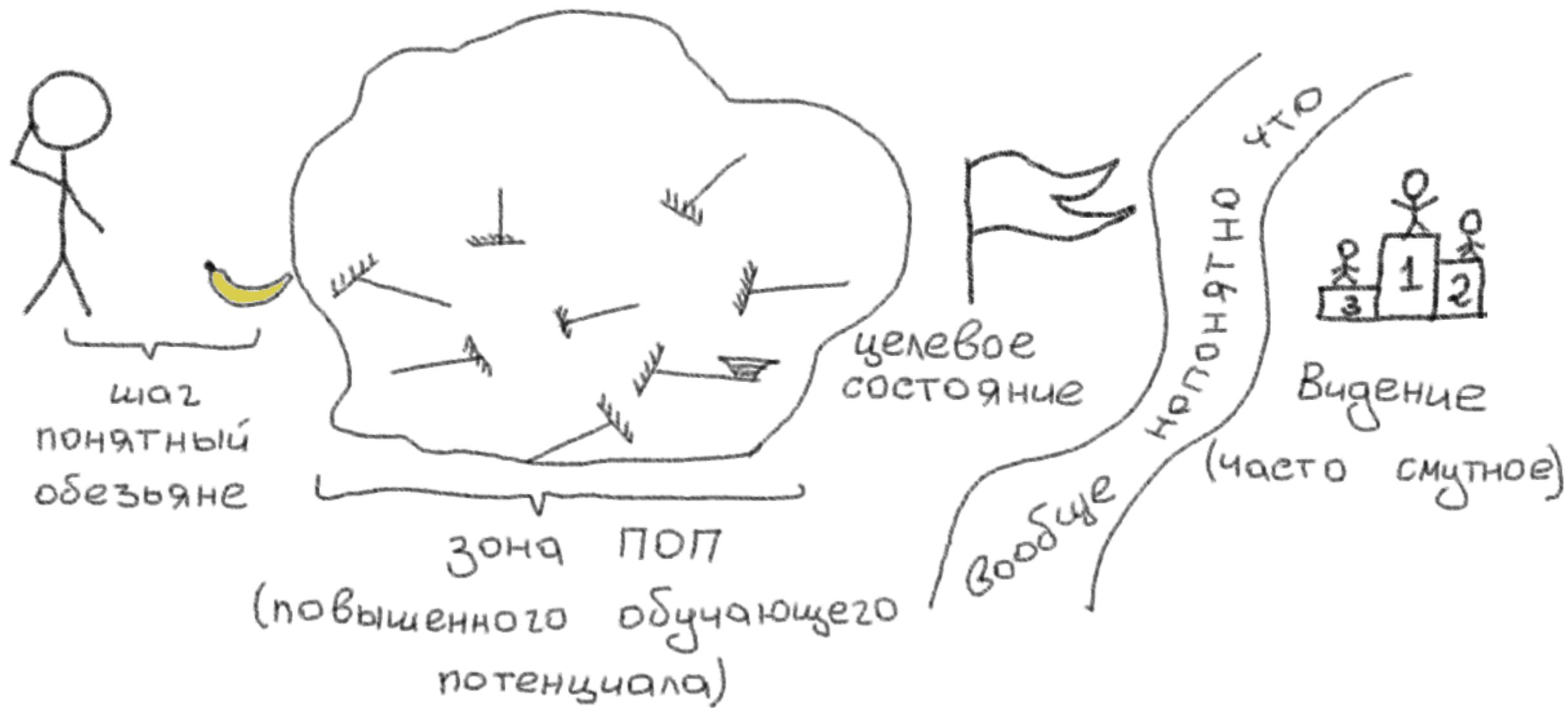


Рис. 6.2. Путь к целевому состоянию — это серая зона

Метод рационального фланёра



Метод рационального фланёра



О правильной формулировке задач

“ Lomelind писал(а):

Момент, когда нужно остановиться и подумать - и есть естественная граница одной задачи!

Спасибо Lomelind
forum.mnogosdelal.ru

Метод волшебной феи



Я готова вам
дать 20 минут.
Что вы сделаете?

Уха-ха-ха!!! Мы успеем
написать отчет, выучить испанский
запустить стартап и посмотреть
котиков! Начнем с котиков...



Если бы больше...
А раз 20 минут,
то думать надо...



Спасибо waitbutwhy.com

Мозговой штурм и принцип Кролика

Мозговой штурм и принцип Кролчка



Я бываю
разные!

Мозговой штурм и принцип Кролика



Я бываю
разные!

мы можем
выдумать
много разных
идей

А я могу
их потом
оценить



Процесс оценки идей



Процесс оценки идей



Отдельно генерация,

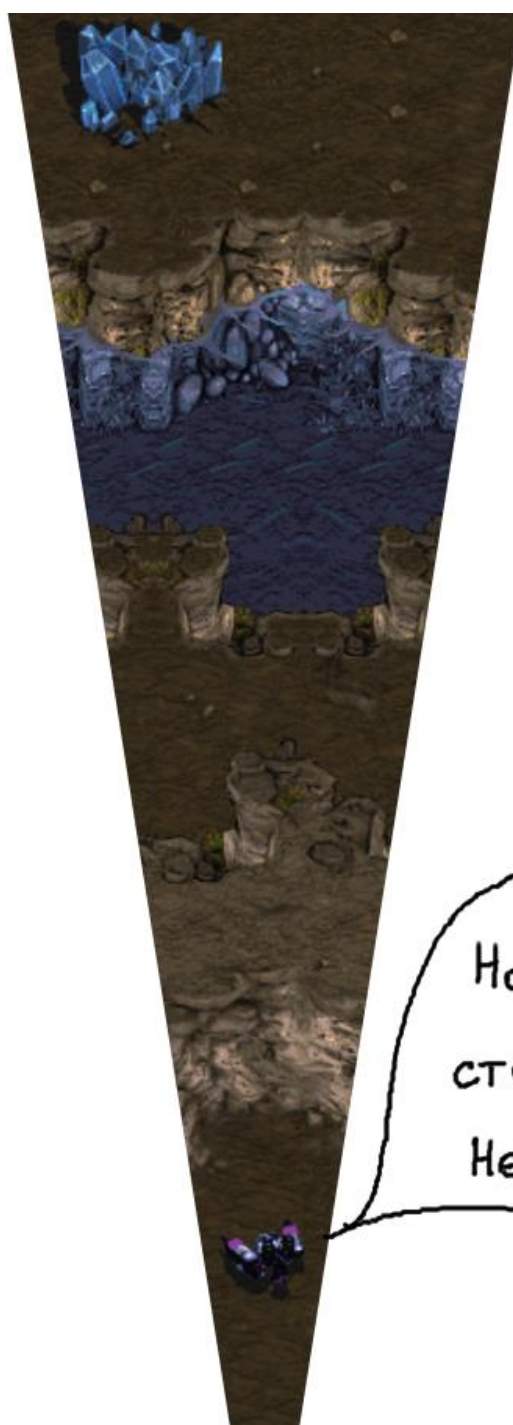
отдельно оценка

Отдельно генерация,

(для этого у меня есть лист бредогенерации)

отдельно оценка

(для этого у вас есть голова)




На пути к моей цели
столько препятствий...
Не стоит даже начинать...



Хм... Хотя, может, не так уж все безрадужно?...



А баруз
я смогу?

A screenshot from a game, likely a strategy or action game, showing a character in a dark, rocky environment. The character is positioned at the bottom center of the frame, and a large white speech bubble is attached to it. The environment features a central blue, crystalline structure, possibly a well or a pool, surrounded by dark, jagged rock formations. Several clusters of blue, crystalline structures are scattered throughout the scene. In the upper right, there are some green, glowing elements that look like small trees or plants. The overall atmosphere is dark and mysterious.

Хотя, ну его!
Есть масса других
вариантов...

Материалы я вам вышлю

лист бредогенерации

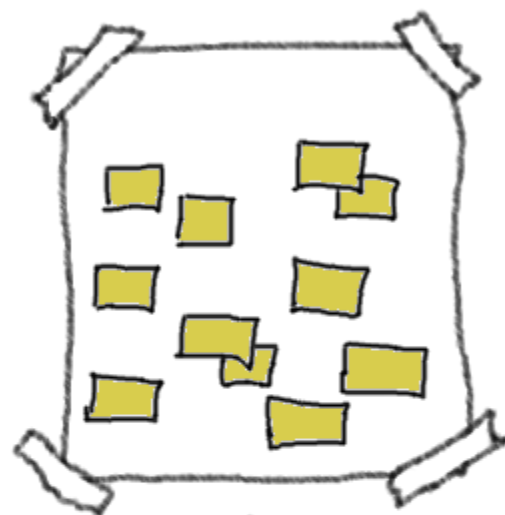


info.micromiles.co/webinar-docs

Разная глубина мозгового штурма



Потупить
10 минут



„Афиша“
на несколько
дней
(мыслеухобойка)

Лучшая книга для тех, кому надо просто решать сложные задачи, а не пускать пыль в глаза!
Максим Дорфен, руководитель отдела разработки «Лаборатория Касперского»

БЫСТРОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

при помощи стикеров



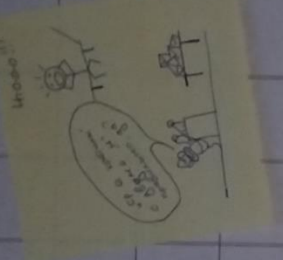
ДЭВИД СТРЕЙКЕР

ДЭВИД СТРЕЙКЕР **БЫСТРОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ**

Прогнозирование ROI
анализ

То же самое, что и ROI
анализ

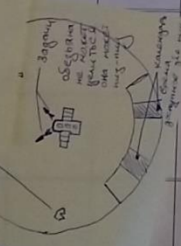
ROI
анализ



Система (и не только она) функционирует с помощью не только денег, но и системы людей, знаний, опыта, чтобы обеспечить взаимодействие между участниками

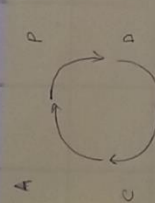
Кто-то спрашивает: что это? Ой, да, тот же самый ROI, только система все понимает

Может, когда мы что-то делаем, мы делаем это не только для себя, но и для других

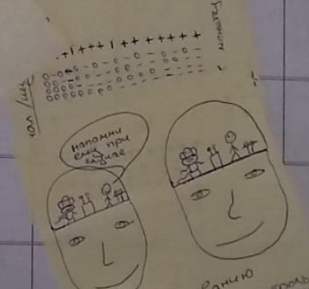


Может, сделать что-то, что не только для себя, но и для других

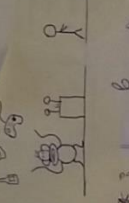
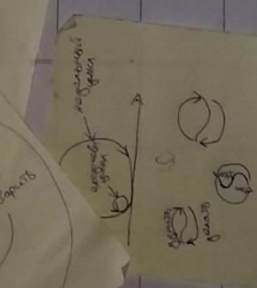
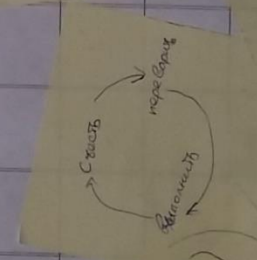
Важно в развитии



ROI анализ

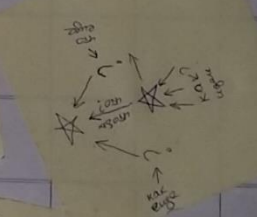
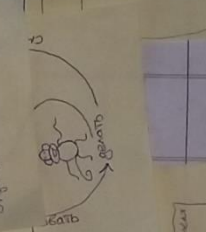


ROI анализ

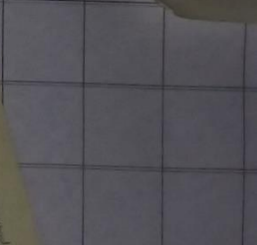
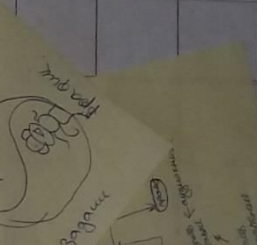
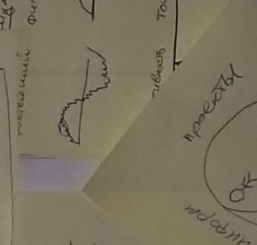
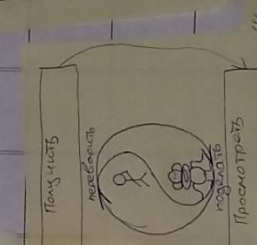
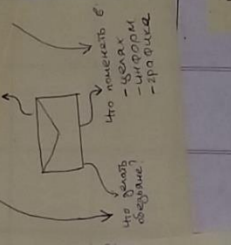


Как это? Суть в том, что...

ROI анализ



Переворота



Метод волшебной феи



Я готова вам
дать 20 минут.
Что вы сделаете?

Уха-ха-ха!!! Мы успеем
написать отчет, выучить испанский
запустить старт и посмотреть
котиков! Начнем с котиков...



Если бы больше...
А раз 20 минут,
то думать надо...



Спасибо waitbutwhy.com

Тяжелая артиллерия

Что?

Это ваш проект

Что?

Это ваш проект



Как?

Идеи, планы
информация

Часто этим
ограничиваются



Что?
Это ваш проект
↑
Как?
Идеи, планы
информация

Что?

Это ваш проект



Как?

Идеи, планы
информация

Чтобы что?

Каким вы видите результат?



Что?

Это ваш проект



Как?

Идеи, планы
информация

Чтобы что?

Каким вы видите результат?

Что?

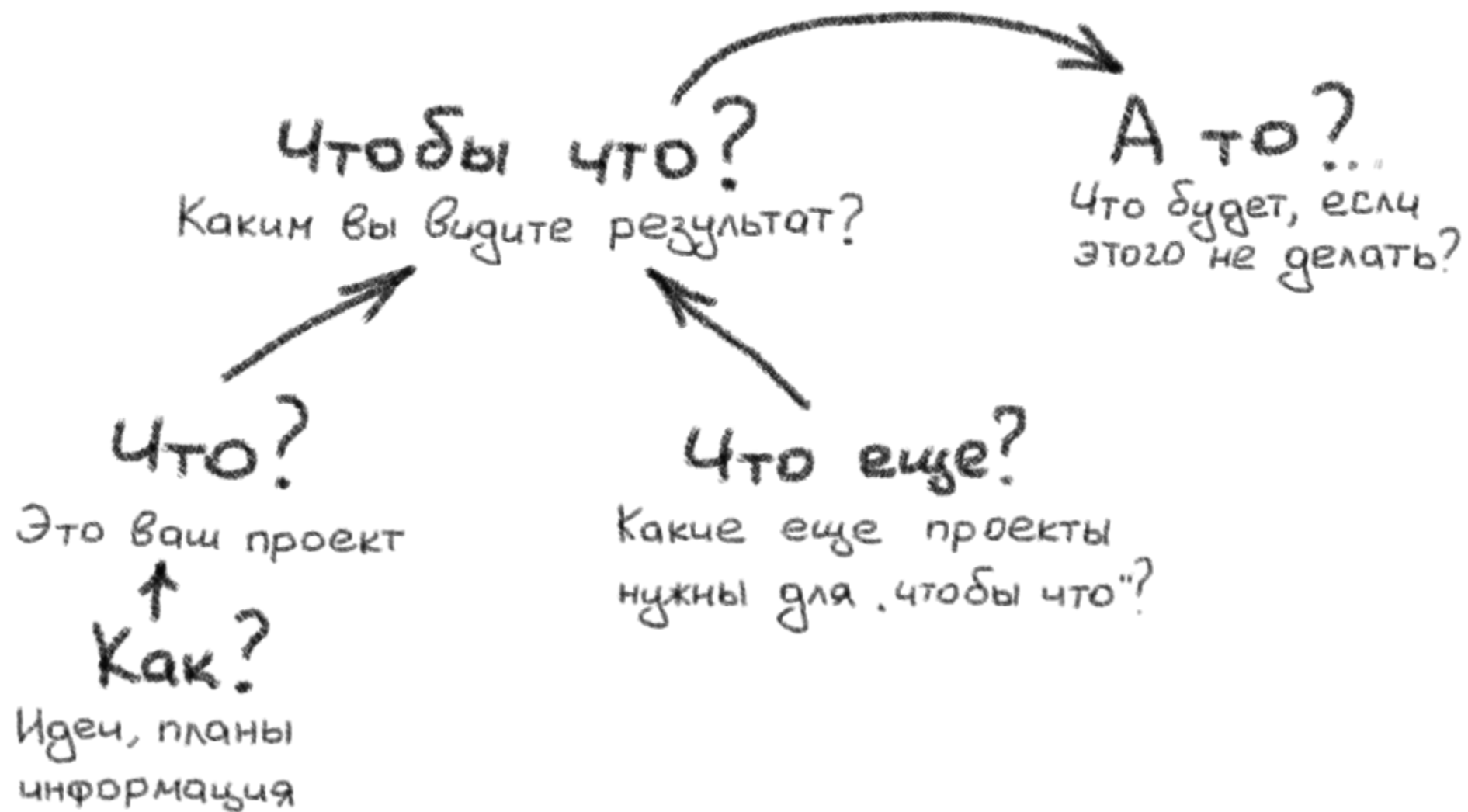
Это ваш проект

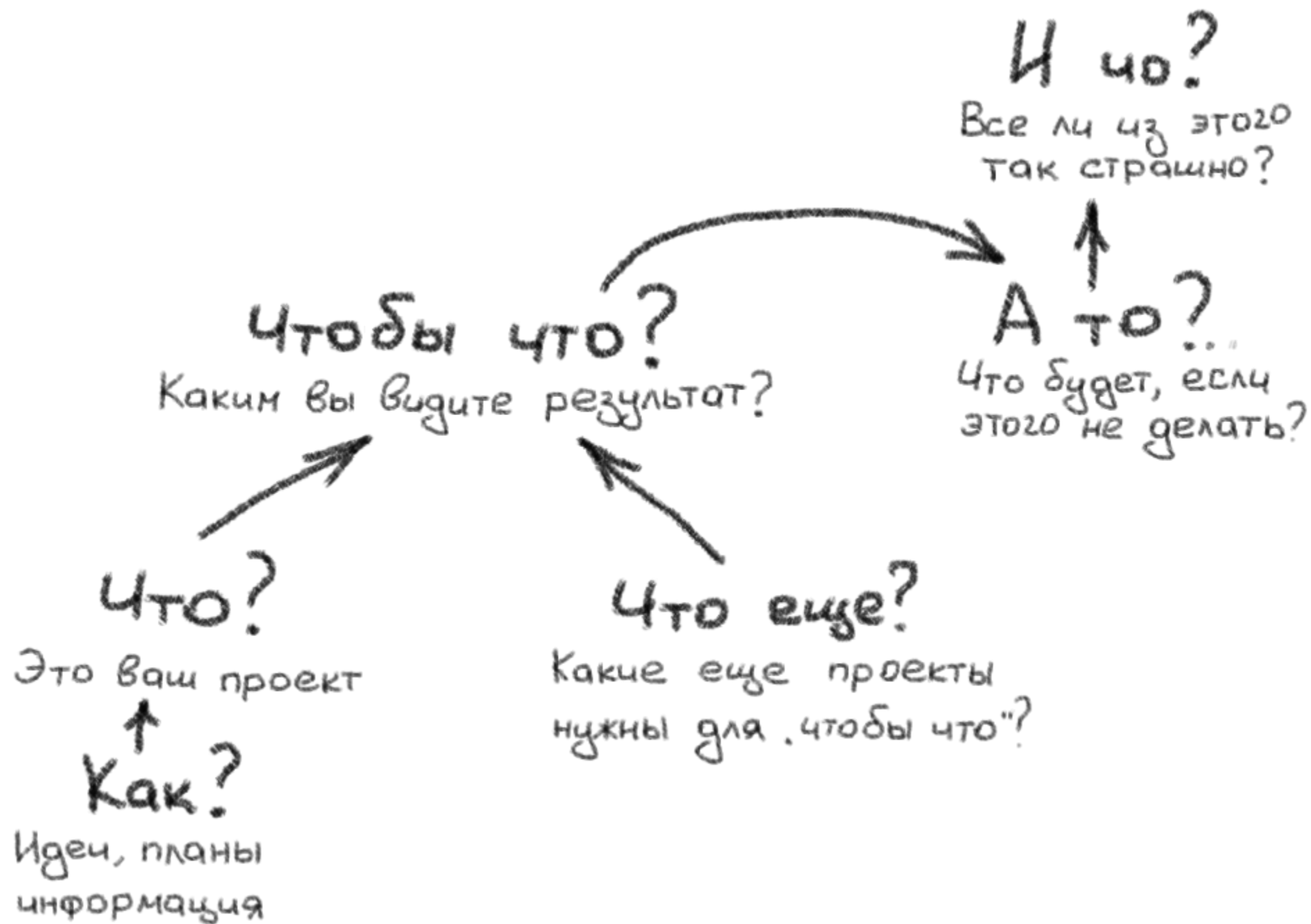
↑
Как?

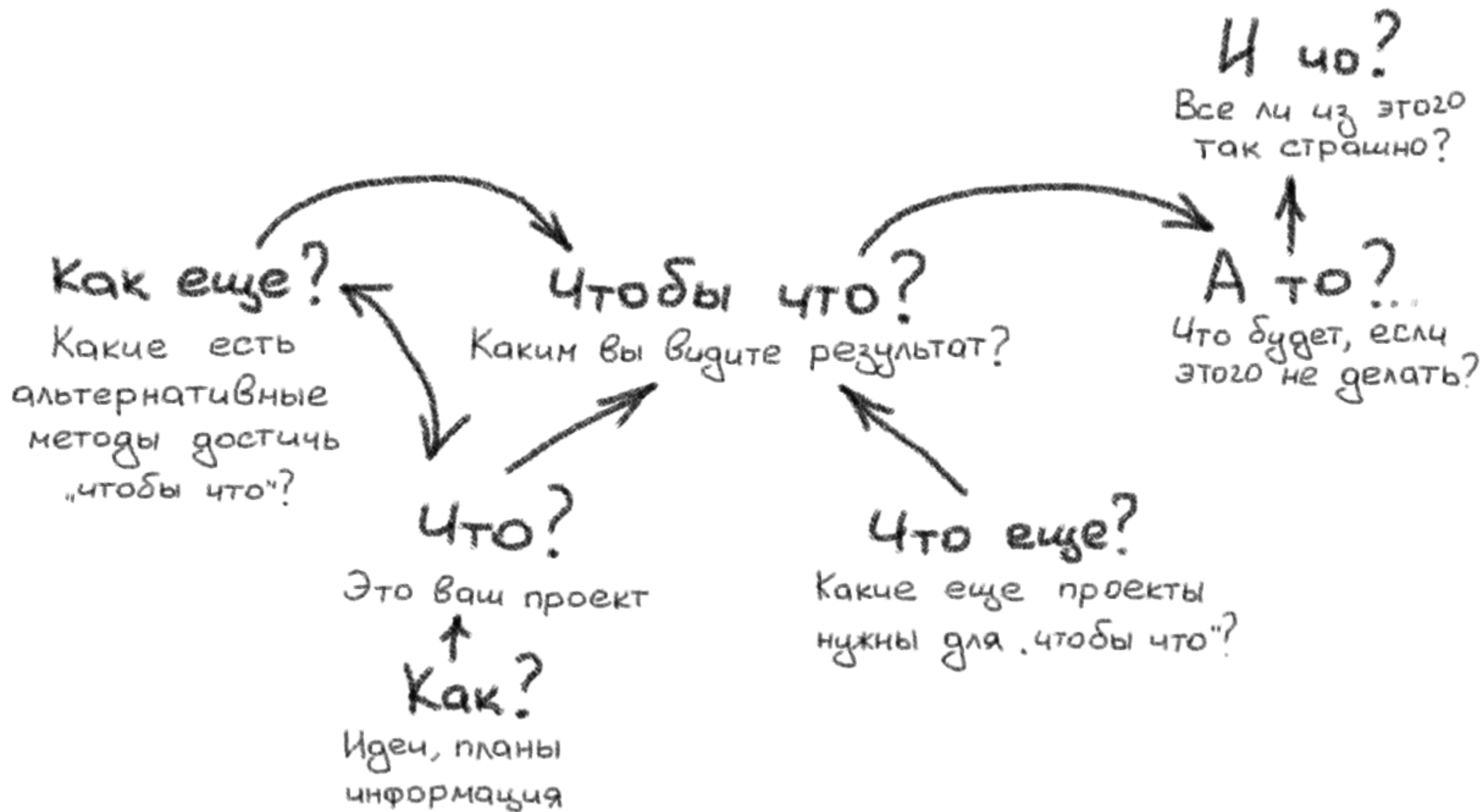
Идеи, планы
информация

Что еще?

Какие еще проекты
нужны для "чтобы что"?







Ну и что?

С чего вы решили, что оно вам надо?

И чо?

Все ли из этого так страшно?

Как еще?

Какие есть альтернативные методы достичь „чтобы что“?

Чтобы что?

Каким вы видите результат?

А то...

Что будет, если этого не делать?

Что?

Это ваш проект

↑
Как?

Идеи, планы информация

Что еще?

Какие еще проекты нужны для „чтобы что“?



Ну и что?

С чего вы решили, что оно вам надо?

И чо?

Все ли из этого так страшно?

Как еще?

Какие есть альтернативные методы достичь "чтобы что"?

Чтобы что?

Каким вы видите результат?

А то...

Что будет, если этого не делать?

Что?

Это ваш проект

Что еще?

Какие еще проекты нужны для "чтобы что"?

Как?

Идеи, планы информация

Какой первый выхлоп?

Какой следующий шаг?

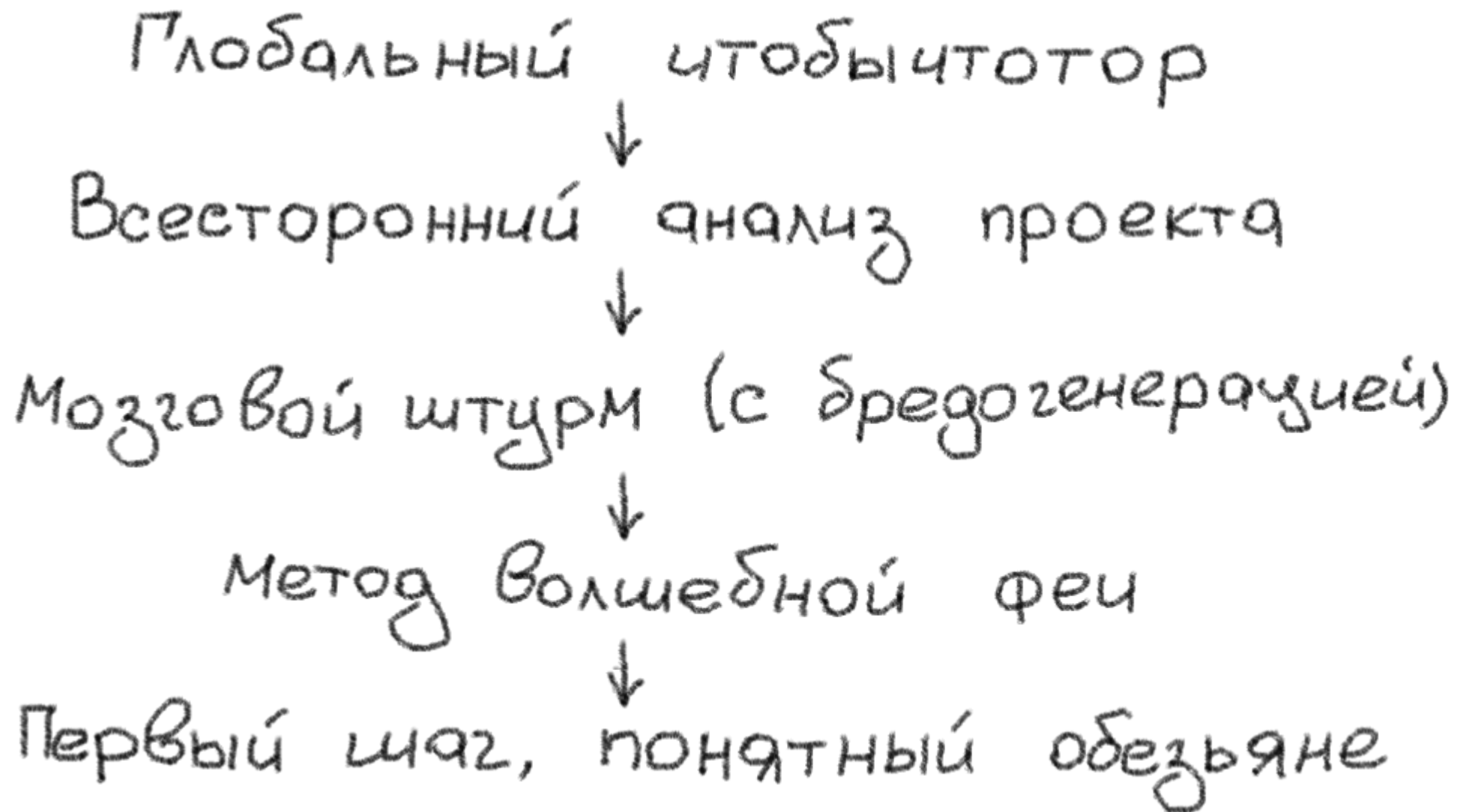
Материалы я вам вышлю
Шаблон всестороннего анализа проекта



info.micromiles.co/webinar-docs

Лестница работы с проектами

(Вход на любом этапе. В зависимости от сложности проекта)



Материалы я вам вышлю

Ссылка на статью о чтобычтоторе



info.micromiles.co/webinar-docs

Проект 4 образ жизни

Проект и

↓

Кое-что сделал
и оно у тебя
теперь есть.

образ жизни

↓

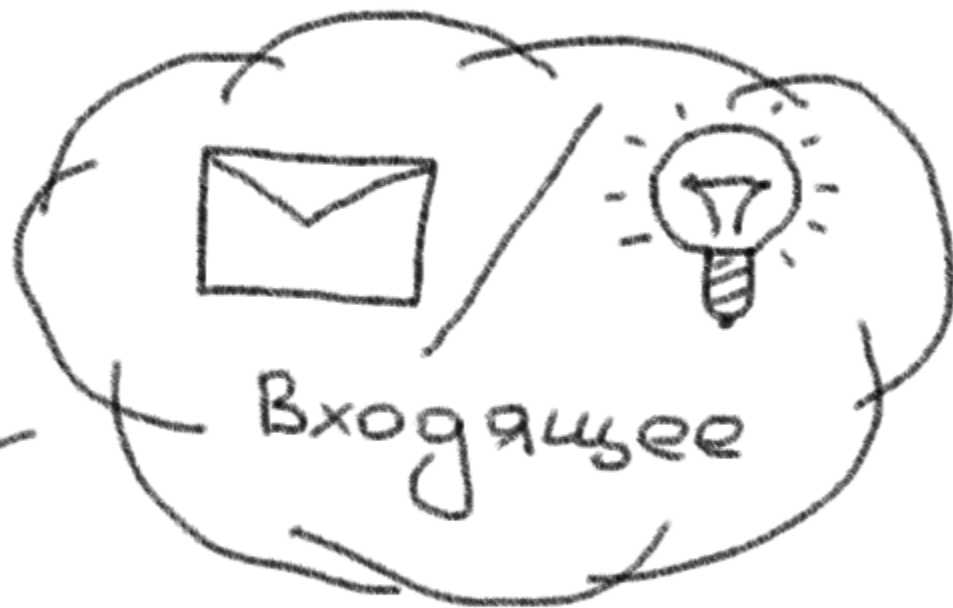
Оно у тебя есть
пока ты кое-что
делаешь

Как не сорвать ~~ср~~яки

mnogosdelal.ru/slidecasts/project-estimation/

О пищевой ценности

Задачи



Проекты



Информация
(нужная для чего-то)



Встречи

Важно хранить отдельно

Где сохранять информацию?

Где сохранять информацию?

Там, где проще ее потом найти,
когда она потребуется

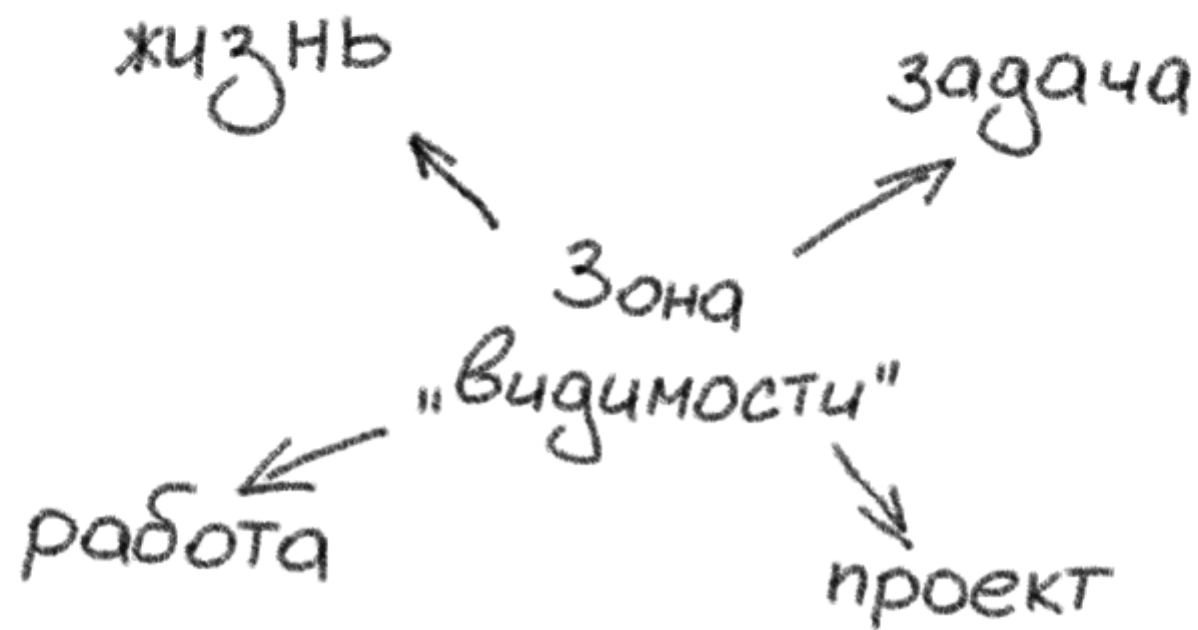
Где сохранять информацию?

Там, где проще ее потом найти,
когда она потребуется

Зона
"видимости"

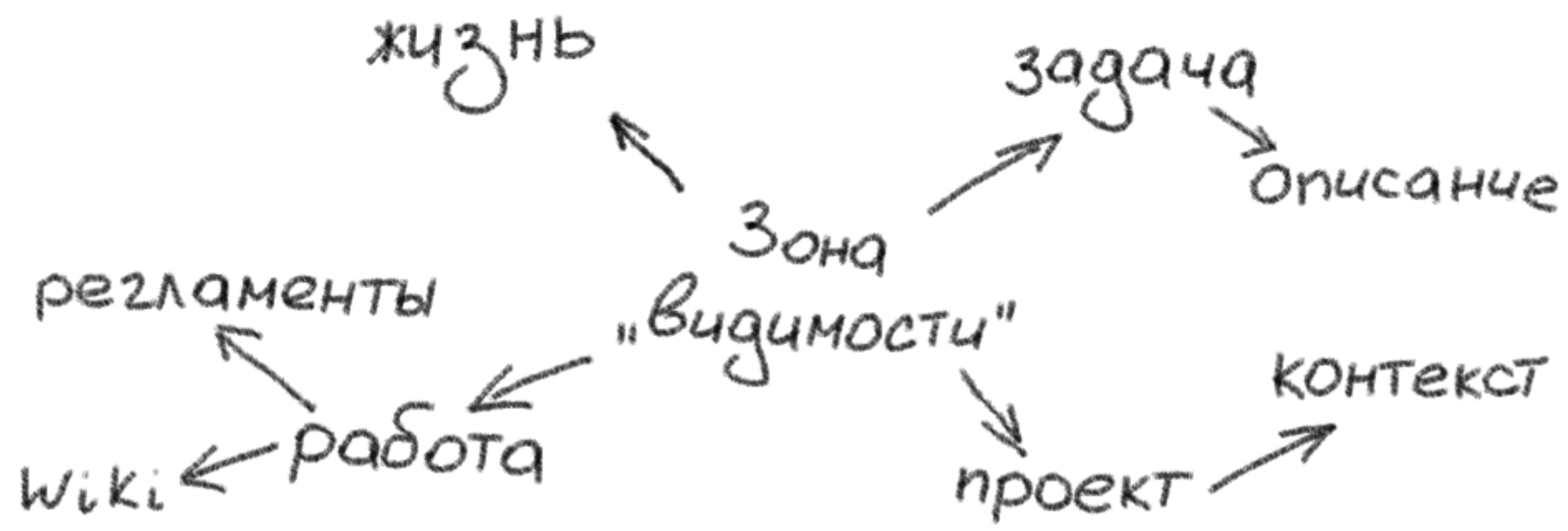
Где сохранять информацию?

Там, где проще ее потом найти,
когда она потребуется



Где сохранять информацию?

Там, где проще ее потом найти,
когда она потребуется



Когда она потребуется? И зачем?

Пример со списком книг

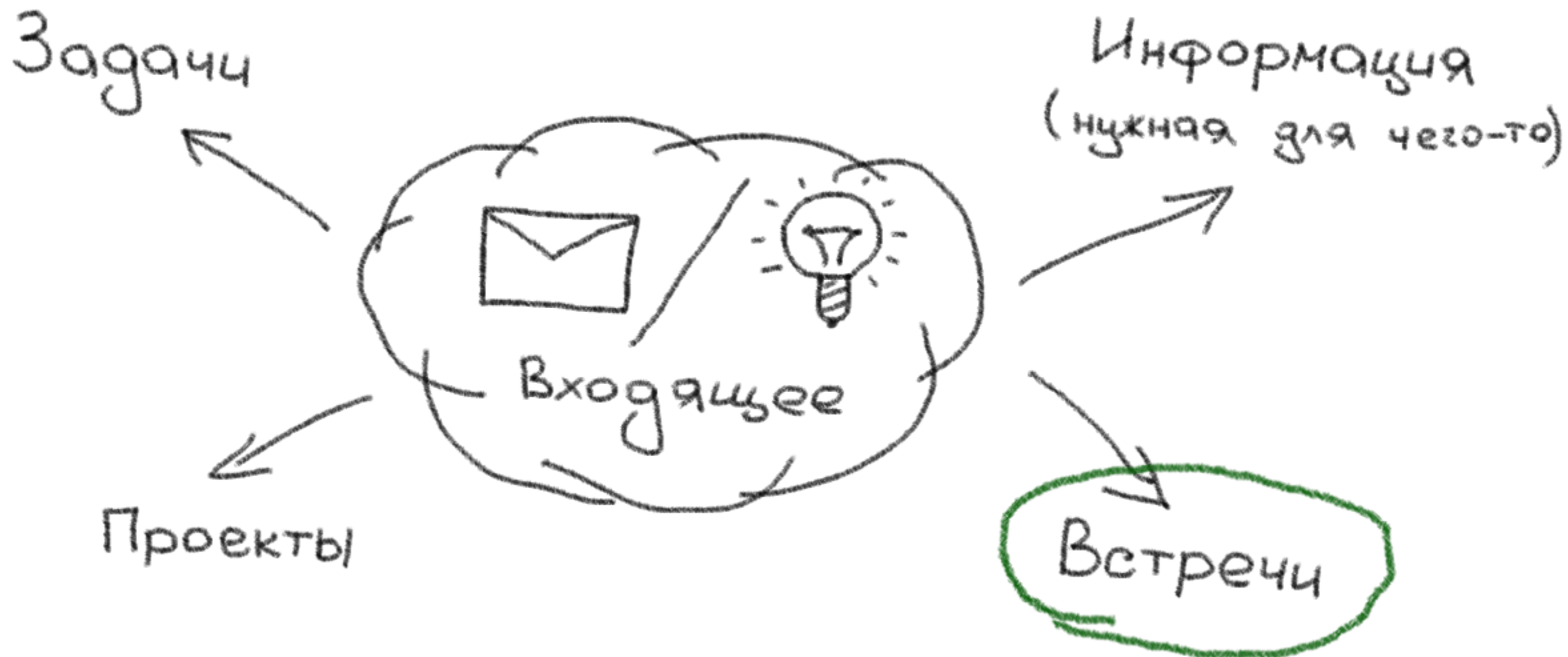
Материалы я вам вышлю

Ссылка на мой список книг



info.micromiles.co/webinar-docs

О пищевой ценности



Важно хранить отдельно

Материалы я вам вышлю

Ссылка на пост о календаре



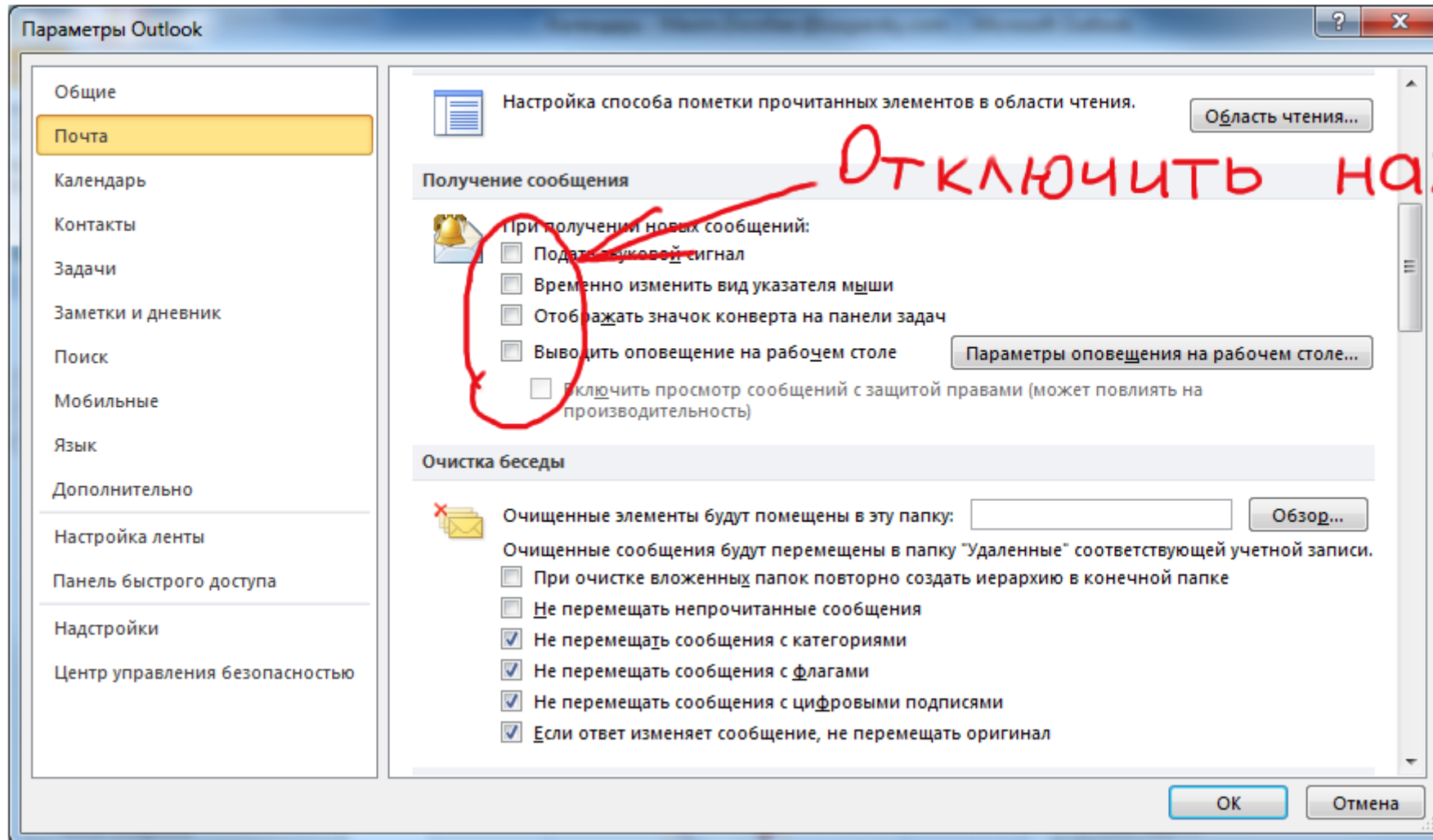
info.micromiles.co/webinar-docs



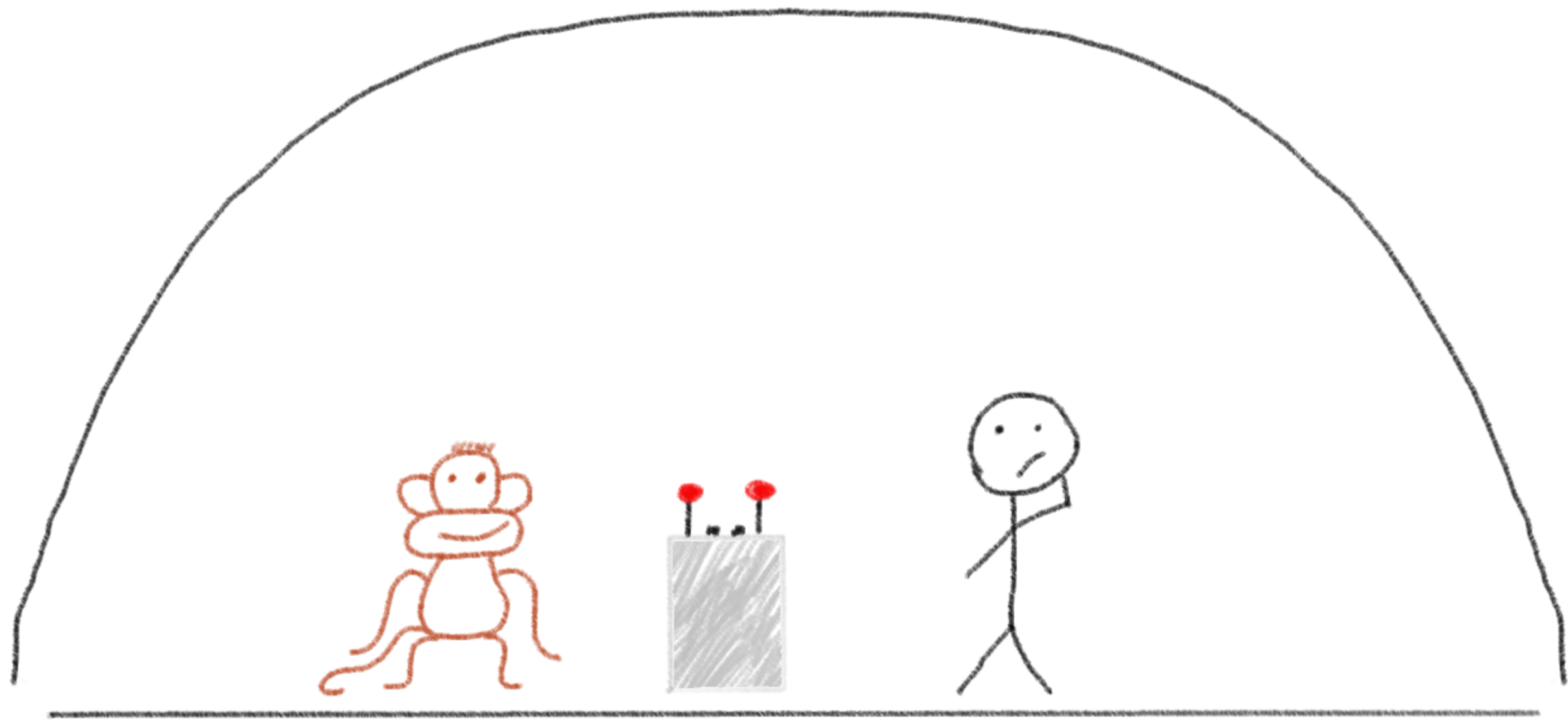
MS Outlook: Совет 1

MS Outlook: Совет 1

Файл -> Параметры -> Почта



Обезьяний приоритет

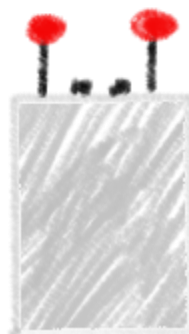


Обезьяни́й приоритет



Девочка Леночка

Проголосуйте за самого
милого котика!

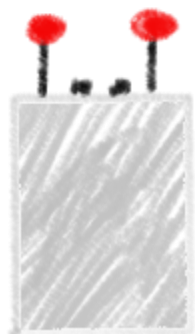


Обезьяни́й приоритет

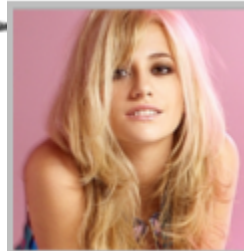


Девочка Леночка

Проголосуйте за самого
милого котика!



Обезьяний приоритет



Девочка Леночка

Проголосуйте за самого
милого котика!



Обезьяний приоритет



Девочка Леночка

Проголосуйте за самого
милого котика!



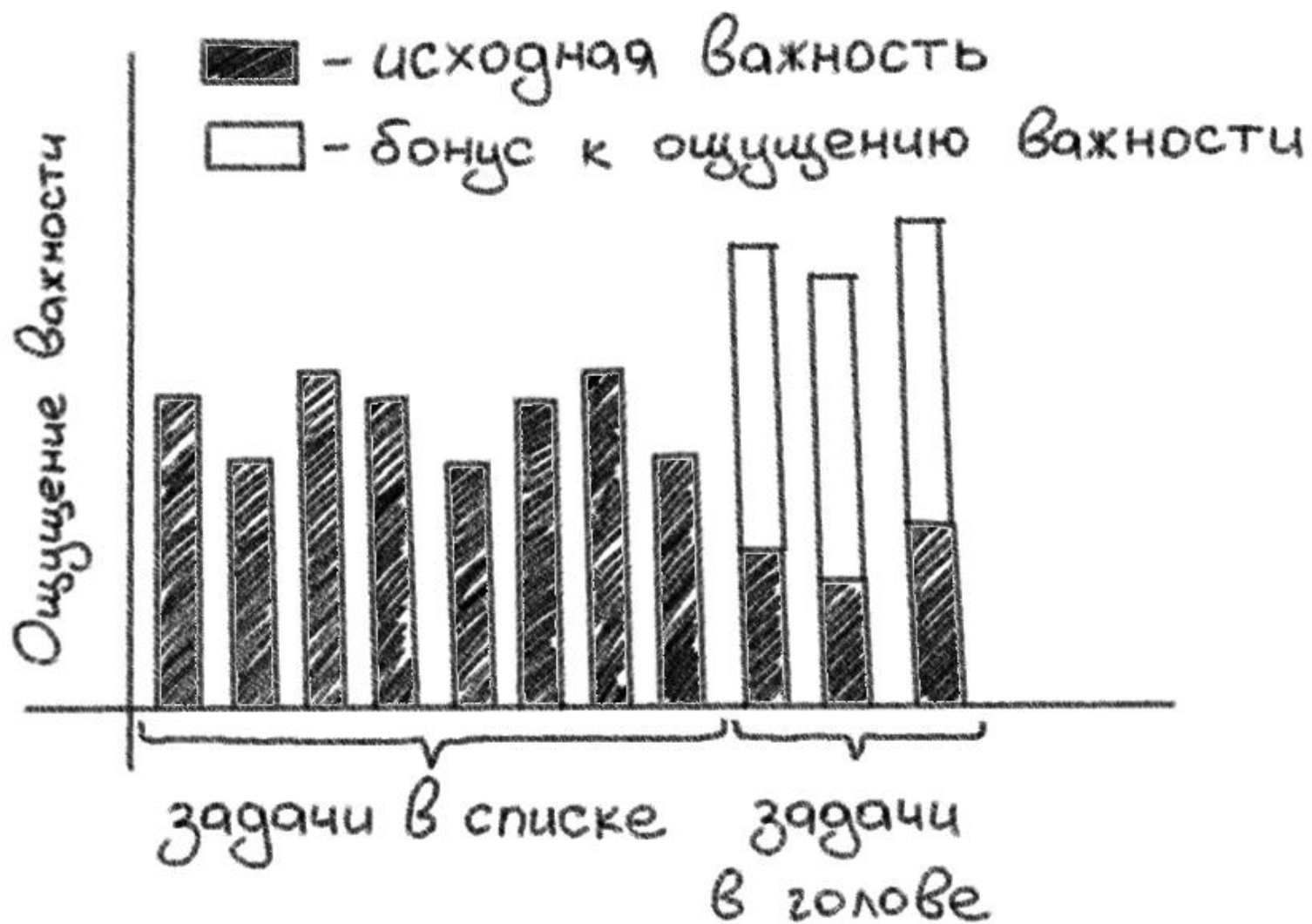
Она важнее всего того,
что я еще помню!



Ты уверена,
что эта задача
самая важная?



О прилетающих задачах

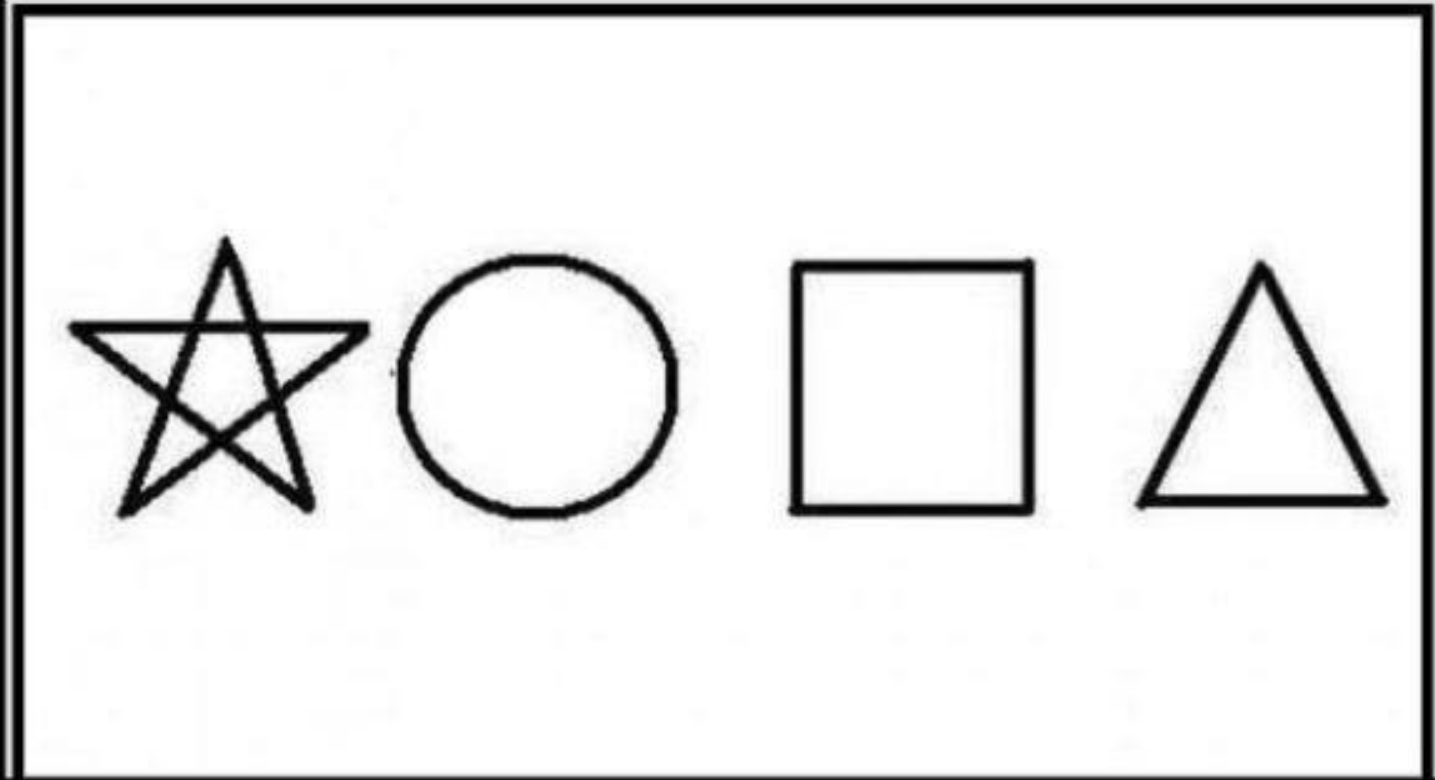


МЫ ВОСПРИНИМАЕМ НЕ МИР, А ЕГО МОДЕЛЬ, СОЗДАВАЕМУЮ МОЗГОМ

не может быть. И еще одно: наш мозг эту возможность двоякого толкования от нас скрывает и дает нам только одну из возможных трактовок.

Более того, иногда наш мозг и вовсе не принимает во внимание имеющиеся сведения об окружающем мире.

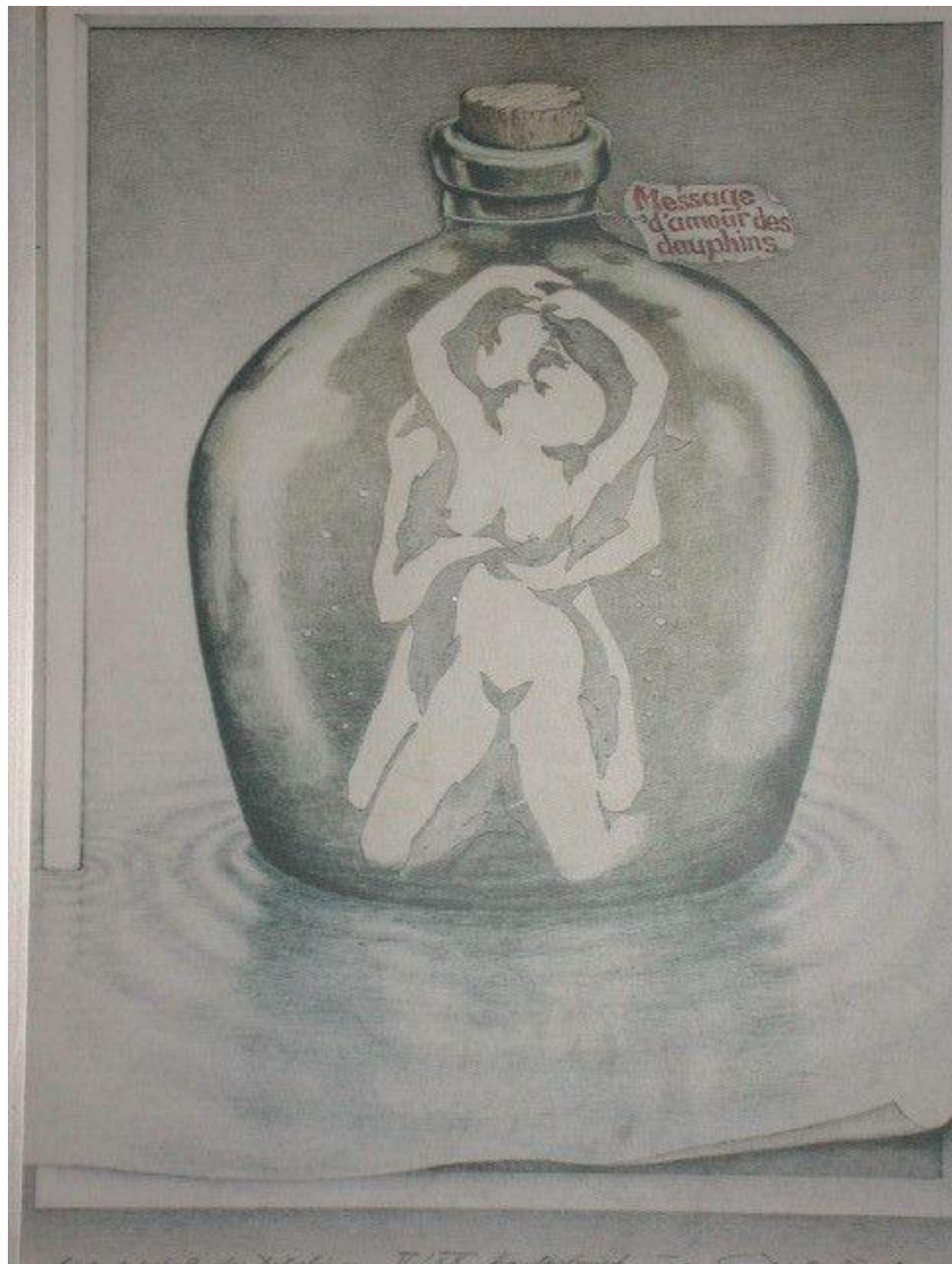


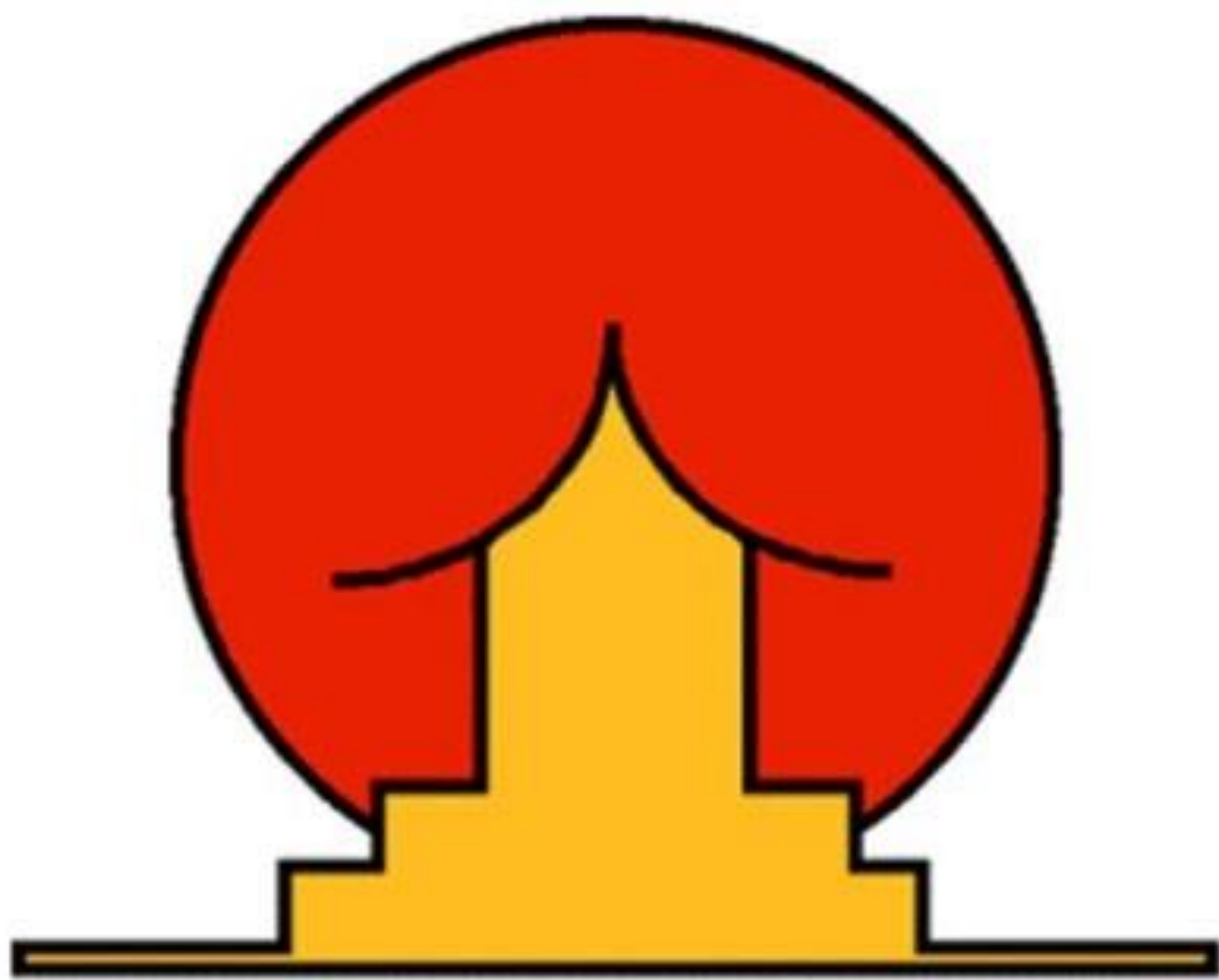


Тест на испорченность

Demotivation.Fishki.Net







Посмотрите на список и назовите **ЦВЕТ**
каждого слова, главное назвать цвет а не слово!!!

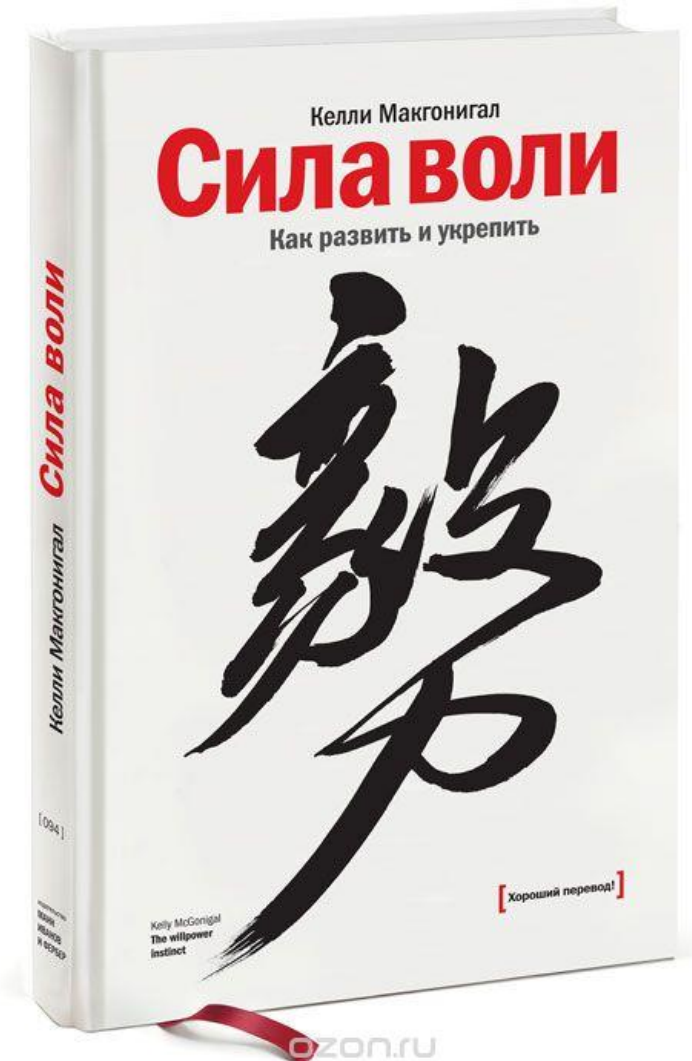
жёлтый синий оранжевый
чёрный красный зелёный
фиолетовый жёлтый красный
оранжевый зелёный чёрный
синий красный фиолетовый
зелёный синий оранжевый

у ребёнка 4х лет это получится

Твой мозг тебя предал
не доверяй ему

„Когда мозг перегружен,
в своих решениях вы руководствуетесь
импульсами, а не долгосрочными
целями“

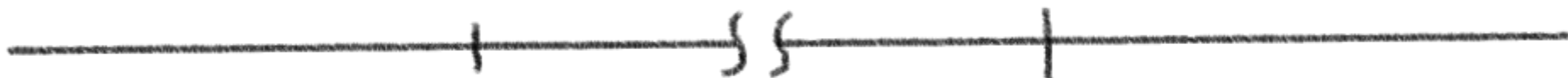
К. МакГонигал
Сила Воли





Работа помидорами

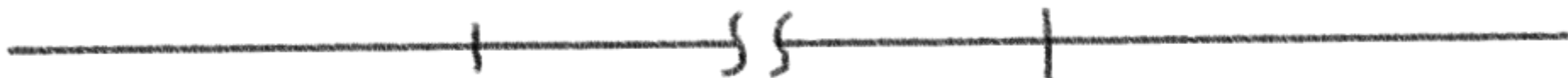
Работа помидорамц



Работа помидорамц

Подготовка

30-60сек



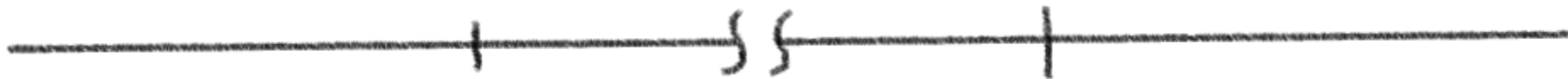
Работа помидорамц

Подготовка

30-60сек

Помидор

10-30 мин



Работа помидорами

Подготовка

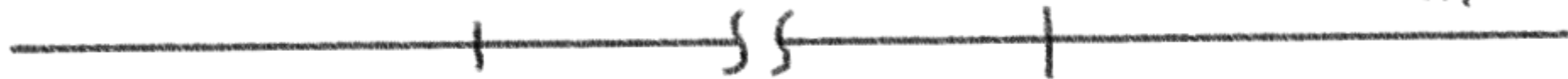
30-60сек

Помидор

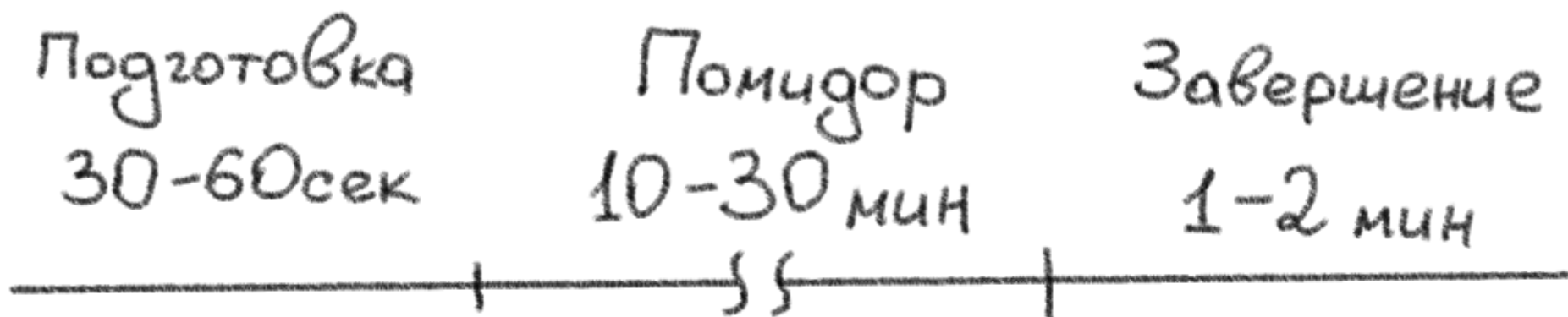
10-30 мин

Завершение

1-2 мин



Работа помидорами



- Что я сделаю?

Работа помидорамч

Подготовка	Помидор	Завершение
30-60сек	10-30 мин	1-2 мин

- Что я сделаю?
- Каким будет результат?

Работа помидорамч

Подготовка

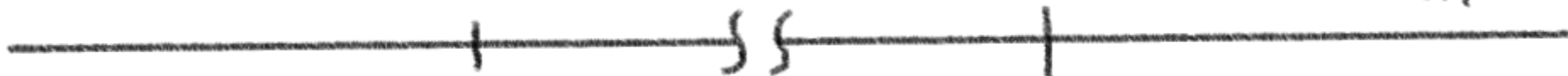
30-60сек

Помидор

10-30 мин

Завершение

1-2 мин



- Что я сделаю?
- Каким будет результат?

Запустить таймер

Работа помидорамч

Подготовка

30-60сек

Помидор

10-30 мин

Завершение

1-2 мин

-
- Что я сделаю?
 - Каким будет результат?

- Что я смог сделать?

Запустить таймер

Работа помидорамч

Подготовка

30-60сек

Помидор

10-30 мин

Завершение

1-2 мин

-
- Что я сделаю?
 - Каким будет результат?

Запустить таймер

- Что я смог сделать?
- Что я буду делать дальше?



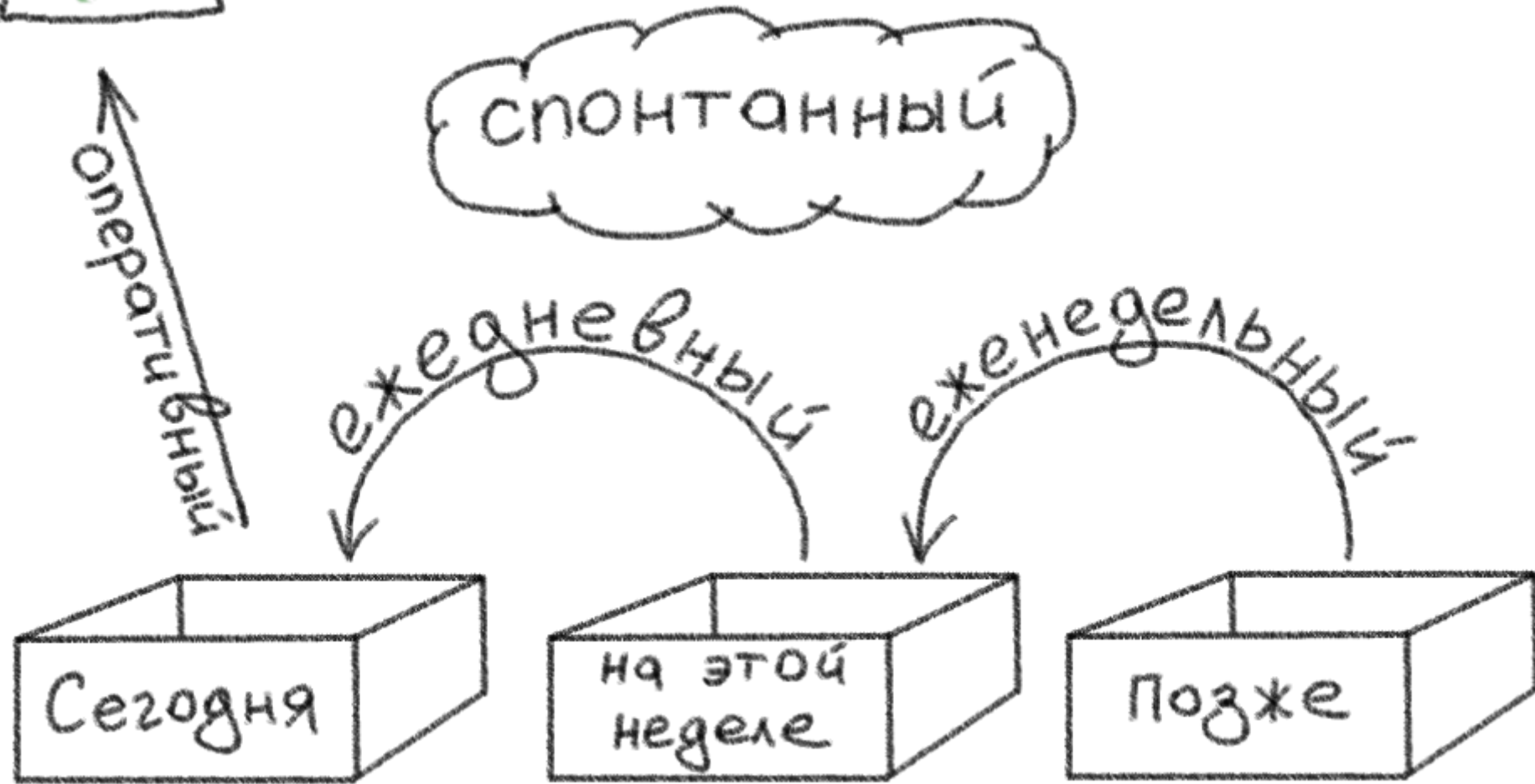
Человек обычно действительно не знает, что он делает, не отдает себе отчета в том, как он ведет себя и действует. Для этого необходим выход в рефлексивную позицию.



Схема обзоров



Схема обзоров

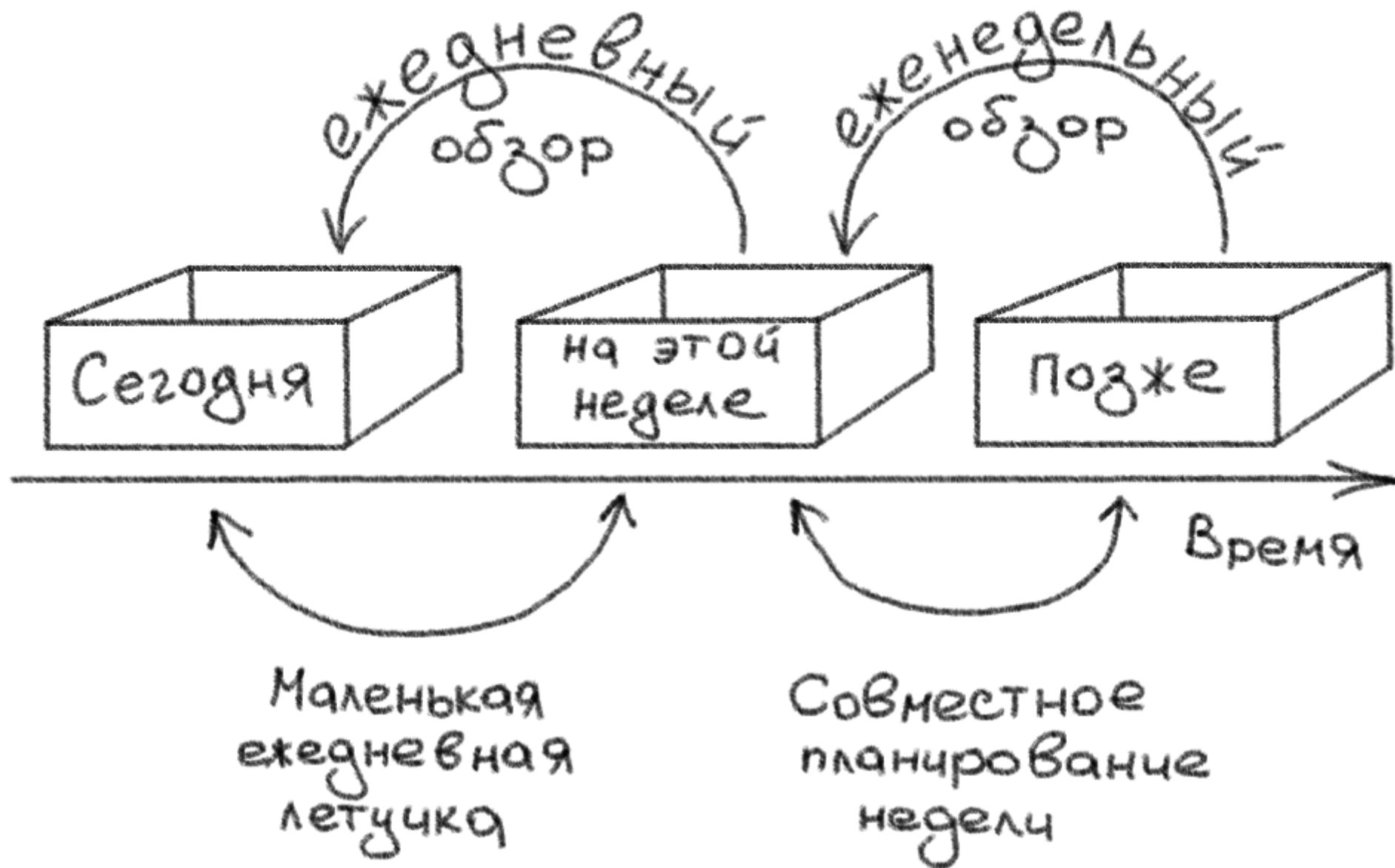


Материалы я вам вышлю
Списки контрольных вопросов к обзорам



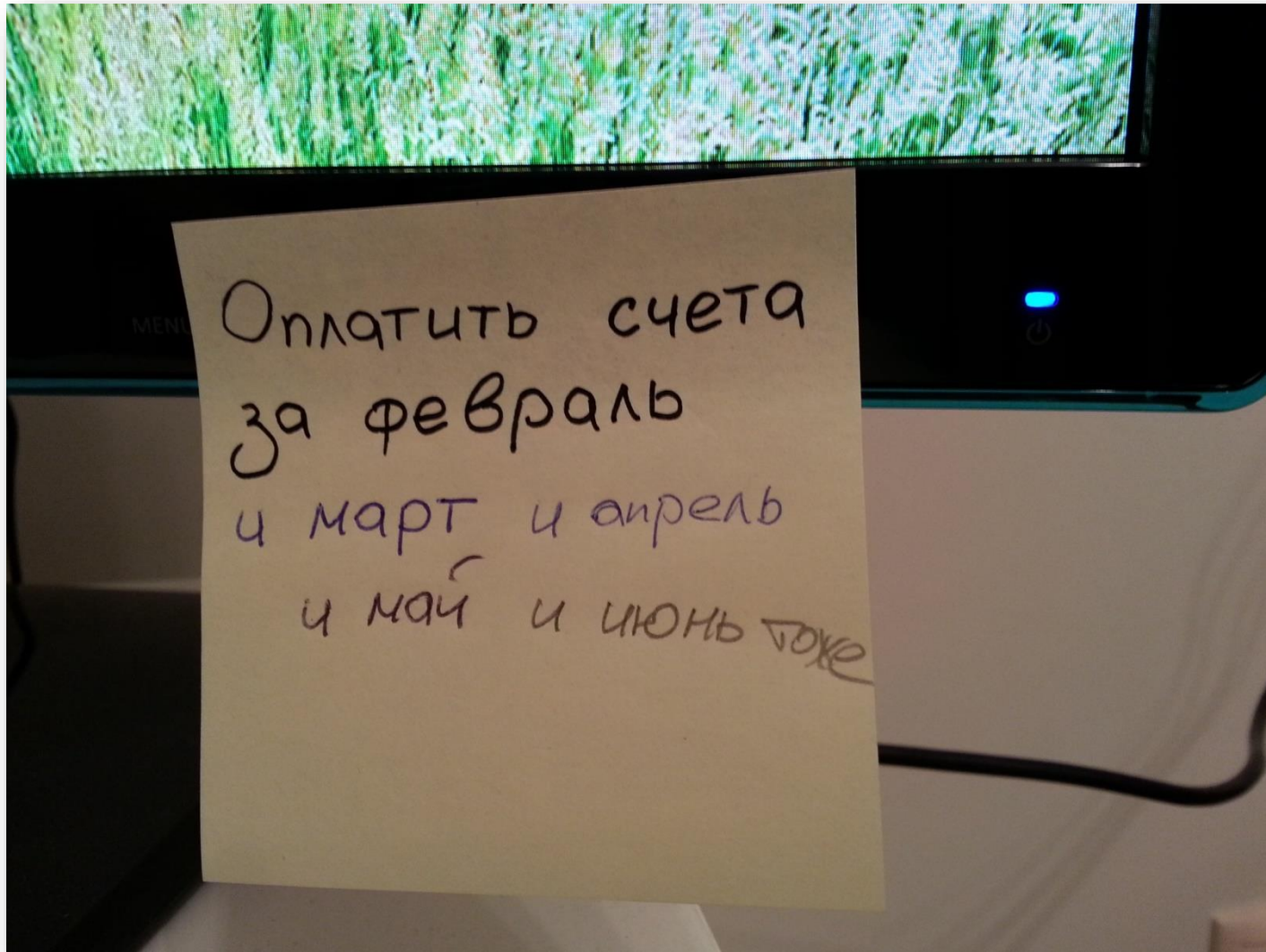
info.micromiles.co/webinar-docs

Масштабируем на команду



Прокрастичнација

Прокрастинация



Оплатить счета
за февраль
и март и апрель
и май и июнь тоже

Прокрастинация – не всегда плохо



Прокрастинация – не всегда плохо

Просто
позвони сантехнику



Да-да, все это
сложно и мы не
можем даже начать...
Может, котиков, а?



Я уже 3 месяца
пытаюсь починить
кран. Его надо
выбрать, потом
понять, как открутить
старый, разобраться
в системе вентилей и
заодно поменять ванну...



Прокрастинация: перфекционизм



Прокрастинация: Адефект первого шага



Главное про инструменты

Главное про инструменты

Инструменты – не главное

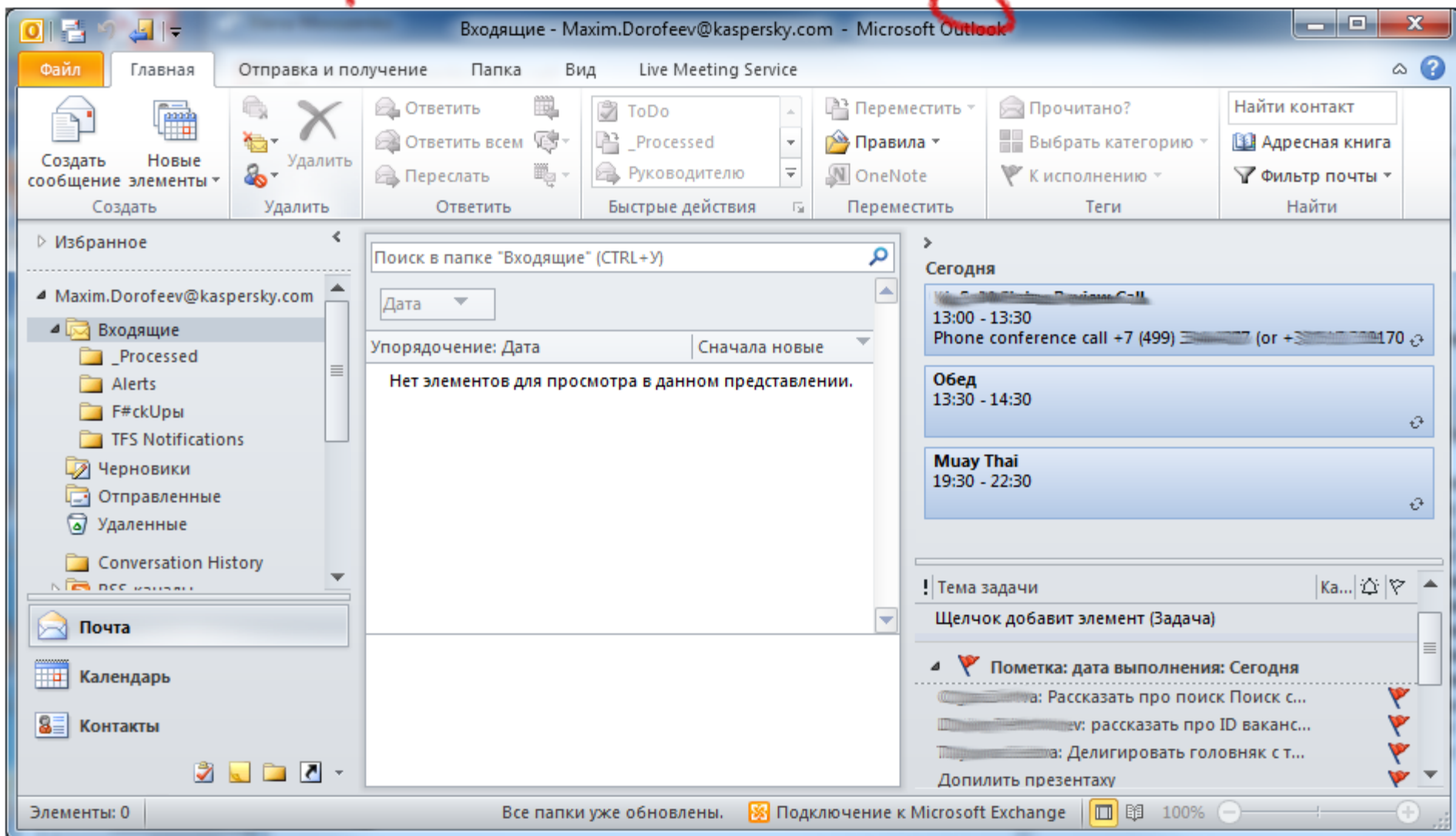
P.S. Я сам использую micromiles.co

Инструменты

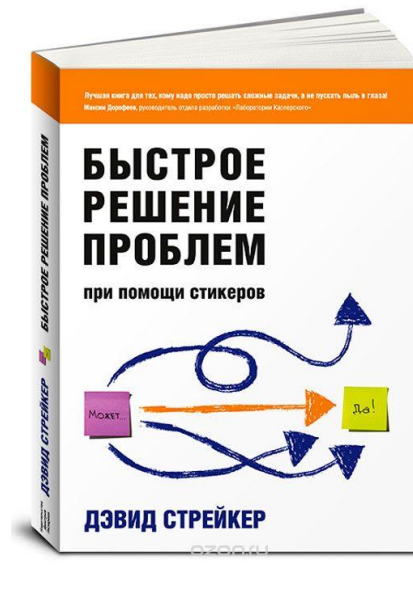
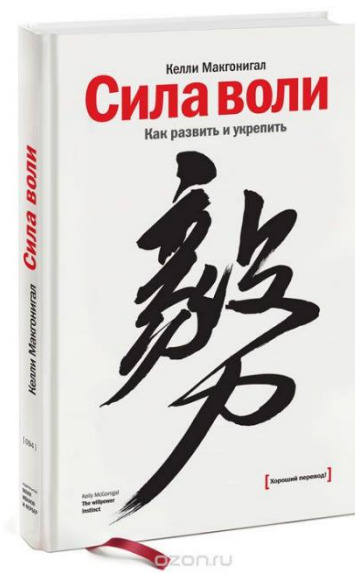
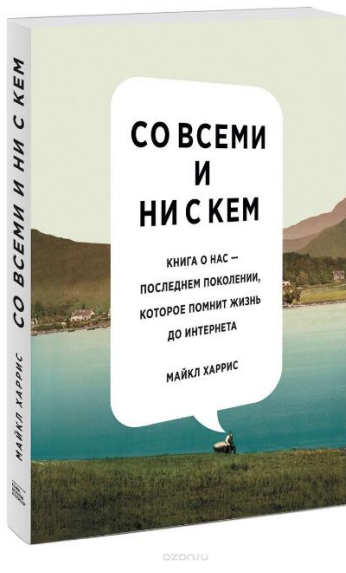
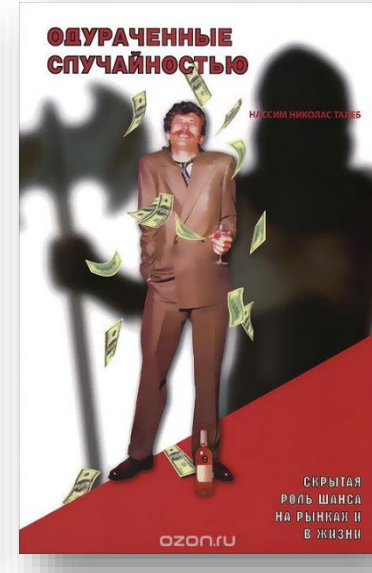
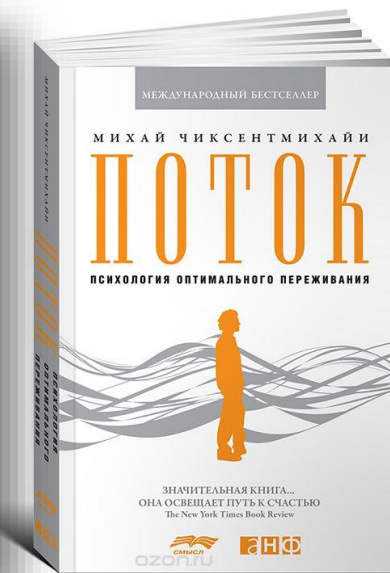
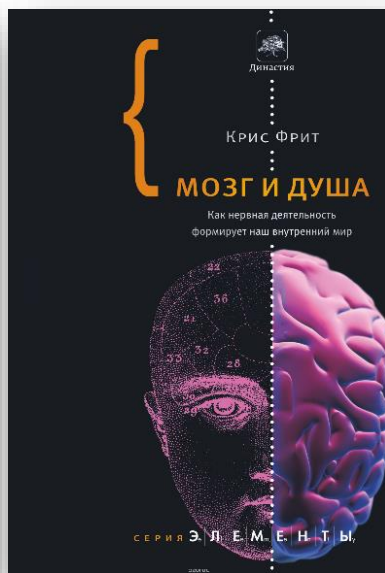
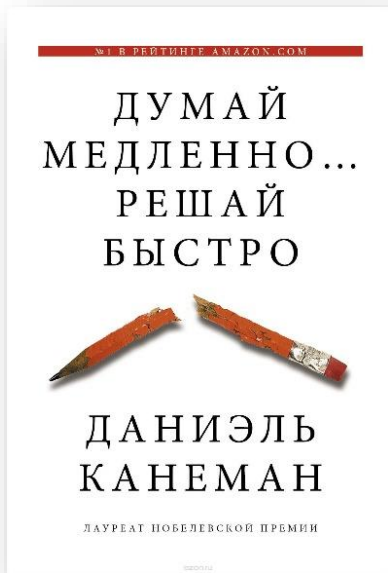
- Список задач
- Список проектов
- Календарь
- Картина мира
- Приемник входящих

И главное...

И главное...
Он реально пустой!!!



Закругляемся...



Тренинг в Москве 29 февраля 2016



<http://leadmachine.ru/event/jedi/>

Отвечают всегда:

forum.mnogosdelal.ru