

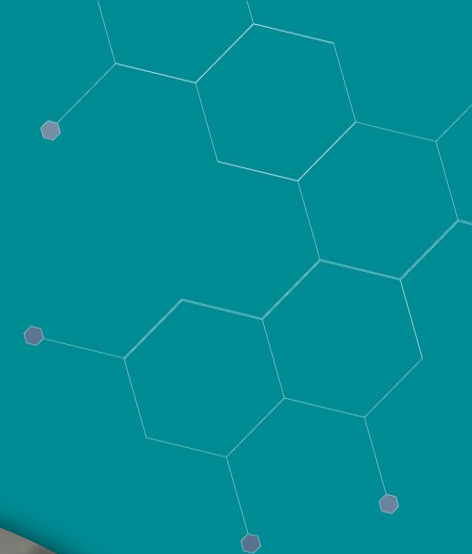
# **СИБУР**

---

## **ПУТЬ К РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

вебинар

**Даниил Бояринов**  
тренер  
Корпоративный Университет





## НАПИШИТЕ В ЧАТЕ

- ✎ Как вас зовут и из какого вы города?
- ✎ Какими результатами вы гордитесь?





Чем активнее вы работаете на встрече, тем полезнее будет проведенное здесь время. Вовлекайтесь, задавайте вопросы, выполняйте упражнения.



Общайтесь со мной голосом и в чате. Буду благодарен за ваши ответы, мысли и предложения. А также сообщайте мне о качестве звука, картинки, видео.



Подготовьте листы для записи и ручку. Записывайте все самое важное – ответы на вопросы, ситуации и примеры.



При технических неполадках перезагрузите браузер или переподключитесь на встречу. Также проверьте стабильность интернет соединения (Wi-Fi, 4G).





СПЕЦИАЛЬНЫЙ

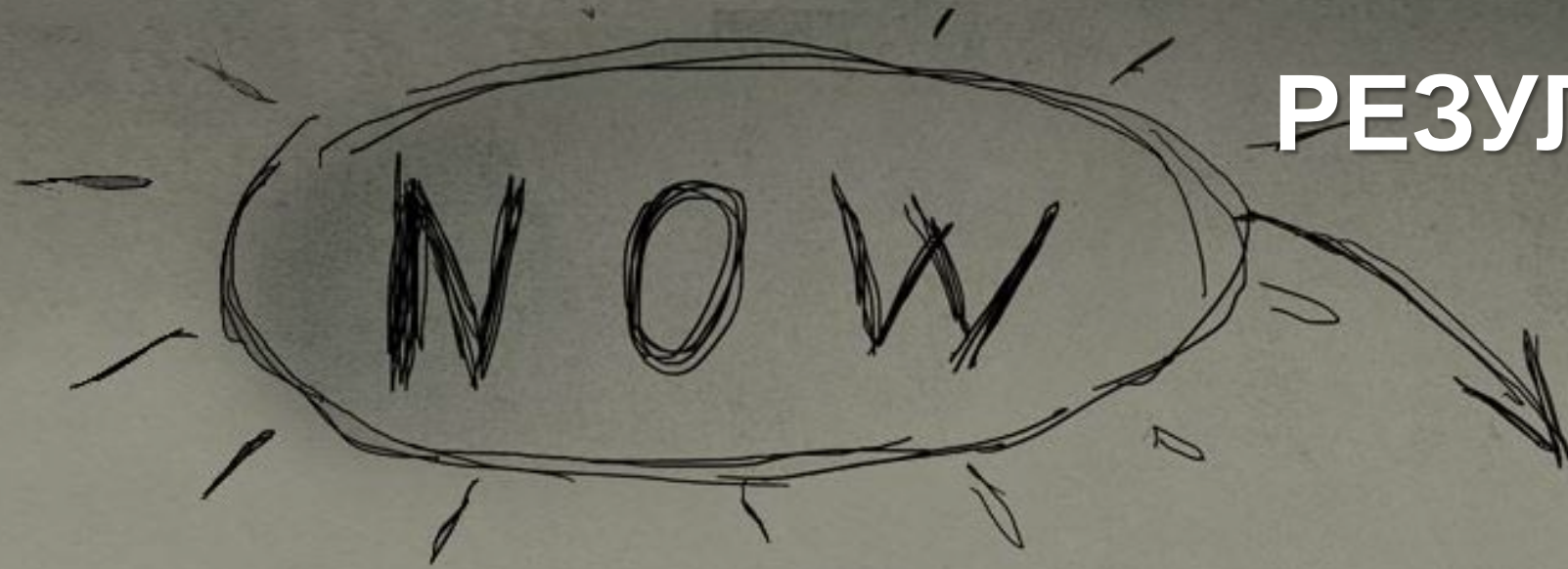
ПРИЗ

ЗА ЗВЁЗДЫ



# ПУТЬ К РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

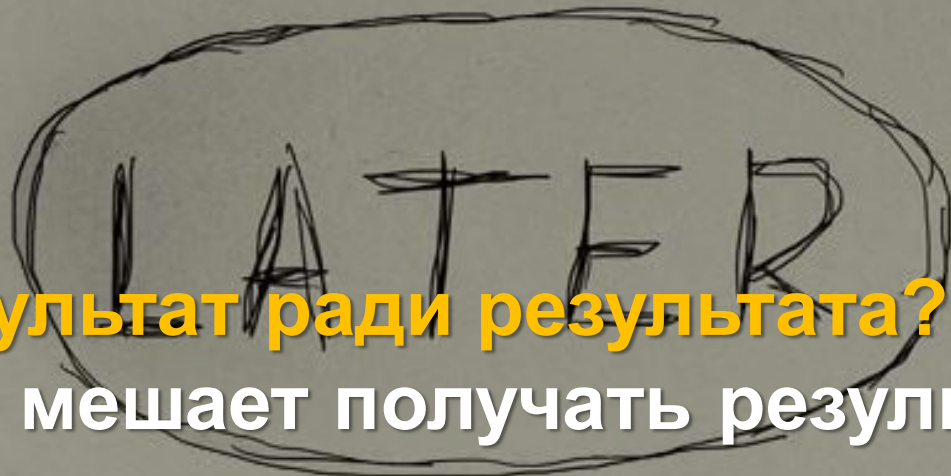
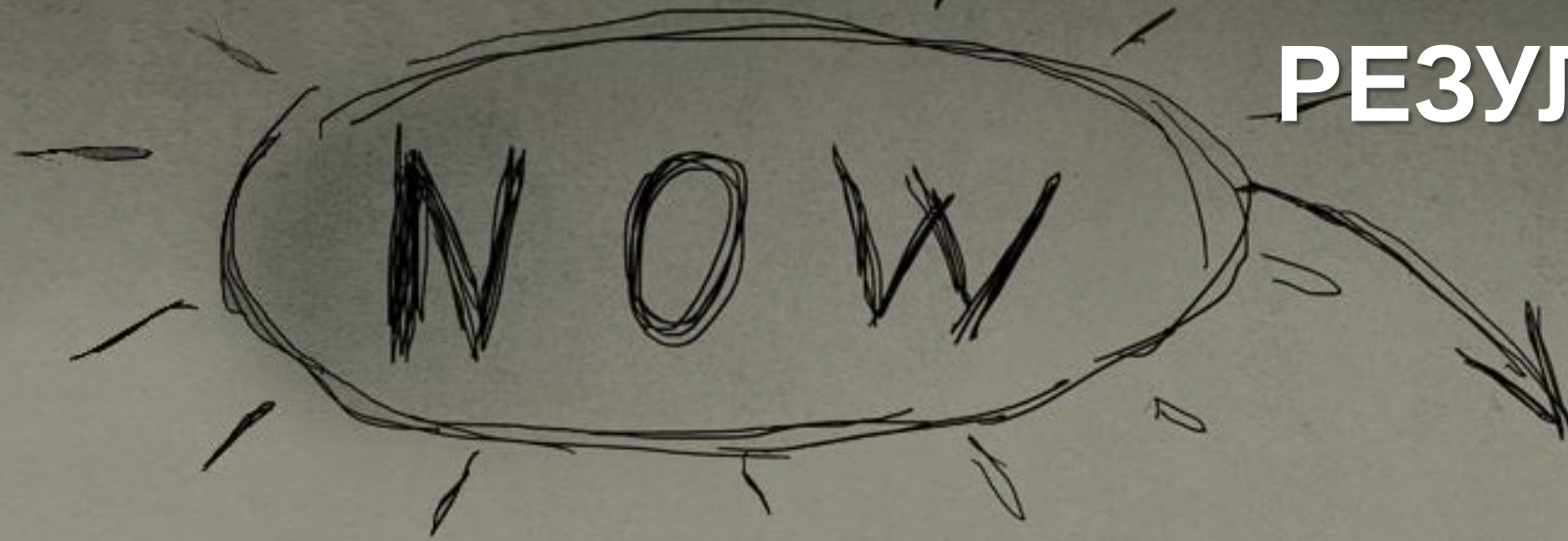
NOW

A hand-drawn oval containing the word "NOW" in capital letters. The oval is surrounded by several short, radiating lines, suggesting a bright idea or focus. An arrow points from the right side of the oval towards the right side of the image.

LATER

A hand-drawn oval containing the word "LATER" in capital letters.

# ПУТЬ К РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ



1. Результат ради результата?
2. Что мешает получать результаты?
3. Кто кого: я или прокрастинация?
4. Победа над прокрастинацией



## Есть ли кто-то, кто ...

1. Ставил себе пред новым годом/месяцем недель, новые цели и задачи, но они остались не выполненными?



## Есть ли кто-то, кто ...

1. Ставил себе пред новым годом/месяцем недель, новые цели и задачи, но они остались не выполненными?
2. У кого есть Важные дела, которые существенно могли бы улучшить качество жизнь, но Вы их так и не начнете делать?





## Есть ли кто-то, кто ...

1. Ставил себе пред новым годом/месяцем недель, новые цели и задачи, но они остались не выполненными?
2. У кого есть Важные дела, которые существенно могли бы улучшить качество жизни, но Вы их так и не начнете делать?
3. Есть какие-то дела, которые Вы уже давно делаете, но так и не можете довести до конца?



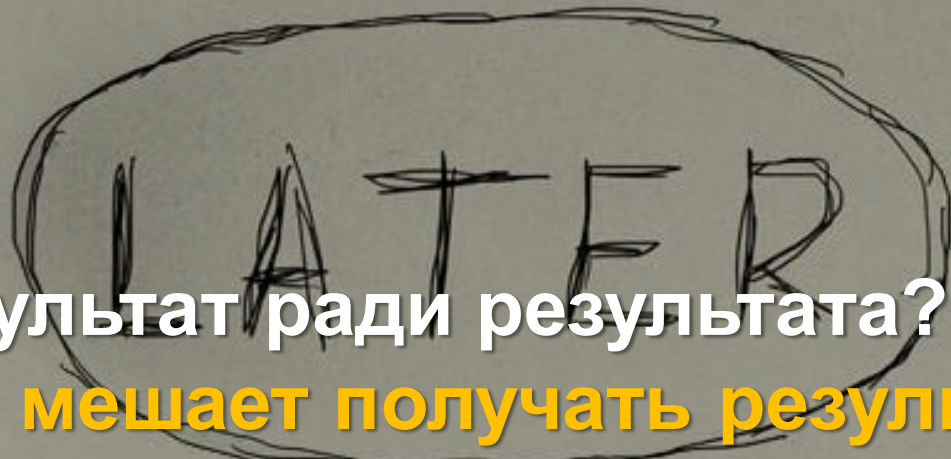
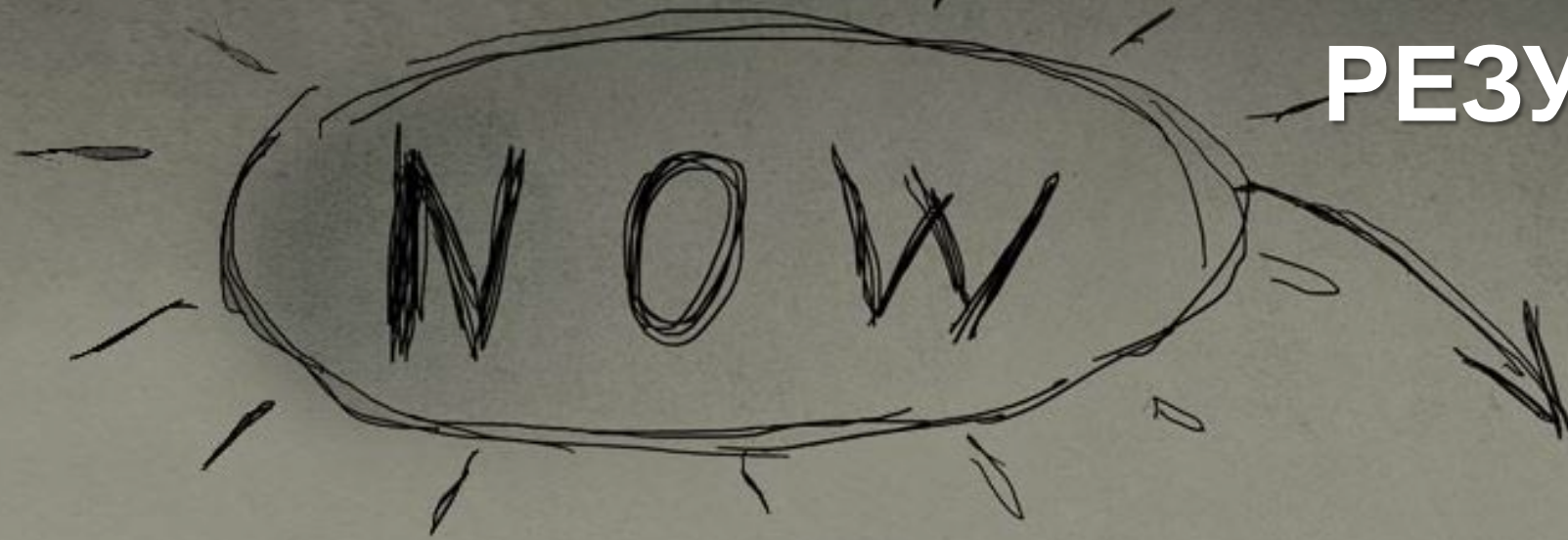
## Есть ли кто-то, кто ...

1. Ставил себе пред новым годом/месяцем неделями, новые цели и задачи, но они остались не выполненными?
2. У кого есть Важные дела, которые существенно могли бы улучшить качество жизни, но Вы их так и не начнете делать.
3. Есть какие-то дела, которые Вы уже давно делаете, но так и не можете довести до конца?

**ПОЗДРАВЛЕМ!  
ЭТОТ ВЕБИНАР ДЛЯ ВАС!**



# ПУТЬ К РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ



1. Результат ради результата?
2. Что мешает получать результаты?
3. Кто кого: я или прокрастинация?
4. Победа над прокрастинацией



## Есть ли кто-то, кто ...

1. Ставил себе пред новым годом/месяцем недель, новые цели и задачи, но они остались не выполненными?
2. У кого есть Важные дела, которые вы могли бы улучшить качество, но не делали?
3. Есть какие-то дела, которые вы хотели бы сделать, но так и не можете довести до конца?

**ИЗ-ЗА ЧЕГО ТАК  
ПРОИСХОДИТ?**



# ПРОКРАСТИНАЦИЯ – откладывание дел на потом

ВСЁ СДЕЛАЮ ЗАВТРА...



ТЫ ГДЕ ОДЕЯЛО  
В ОФИСЕ ВЗЯЛ!?!

# Знай врага в лицо!



1. Щекотание нервов
2. Боязнь ошибки
3. Боязнь принять решение
4. Бунт

**Знай врага в лицо!**



**1. Щекотание нервов**

**2. Боязнь ошибки**

**3. Боязнь принять решение**

**4. Бунт**



После праздников.

В понедельник

Завтра

## Щекотание нервов (дедлайн)

- «До сдачи задания еще так далеко...»
- «У меня полно времени...»
- «Может уже начну? Ай, успею...»
- «У меня очень много дел и мне уже пора отдохнуть...»
- «Слишком сложная задача, надо найти для нее время...»
- «Сейчас быстро сделаю одно дело и возьмусь за эту задачу...»
- **«А-А-А-А – Дедлайн!»**



# Знай врага в лицо!



1. Щекотание нервов

2. Боязнь ошибки

3. Боязнь принять решение

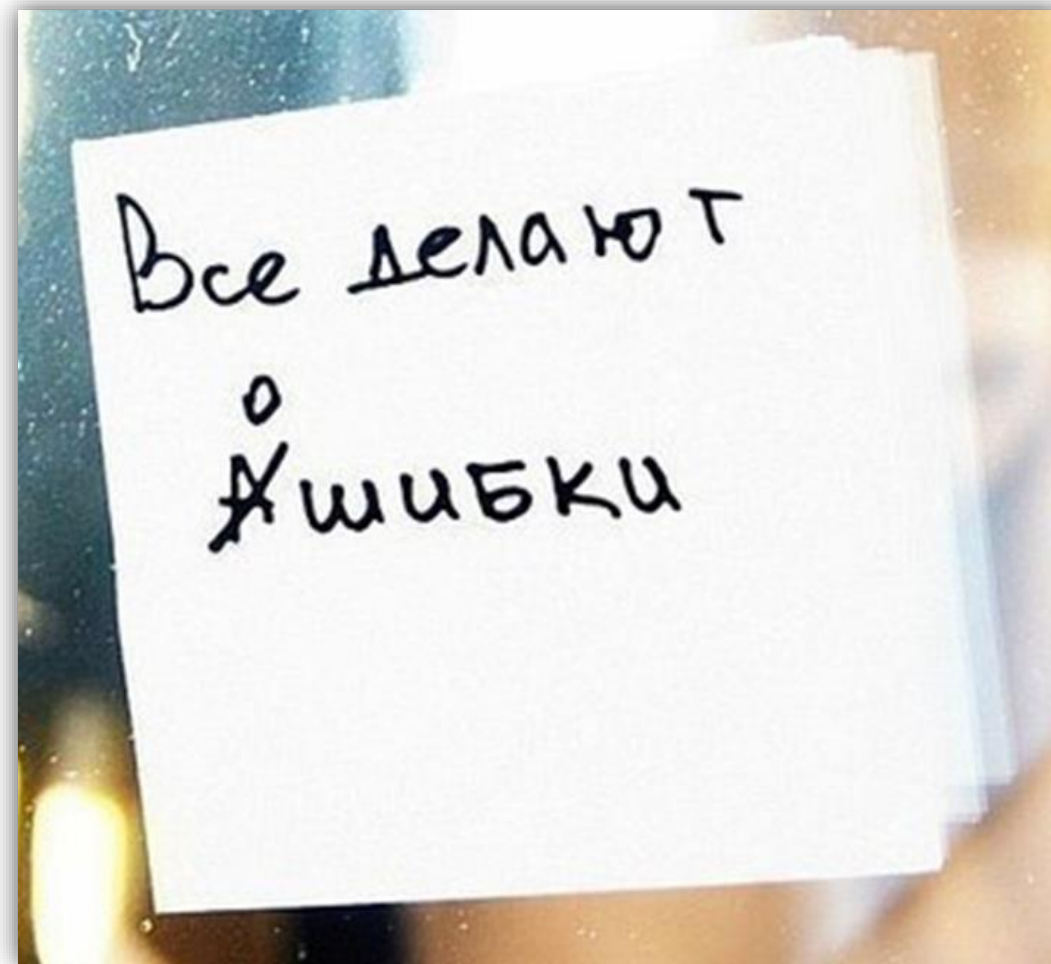
4. Бунт

# Боязнь ошибки



# Ошибки, ставшие открытиями

- ☺ Кока-кола
- ☺ Печенье с кусочками шоколада
- ☺ Клейкие бумажки для заметок
- ☺ Резина
- ☺ Кардиостимулятор
- ☺ Антибиотики
- ☺ Тележка для супермаркета
- ☺ Мешок для мусора
- ☺ Микроволновая печь



# Знай врага в лицо!



1. Щекотание нервов

2. Боязнь ошибки

3. Боязнь принять решение

4. Бунт

# Боязнь принять решение

ЧТО СДЕЛАТЬ?

КАК СДЕЛАТЬ?

КАК СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ?

КАКОЙ ПУТЬ ВЫБРАТЬ?



# Знай врага в лицо!



1. Щекотание нервов
2. Боязнь ошибки
3. Боязнь принять решение

4. Бунт

# БУНТ



**Не принятие своей ответственности и своего выбора**

# Знай врага в лицо!

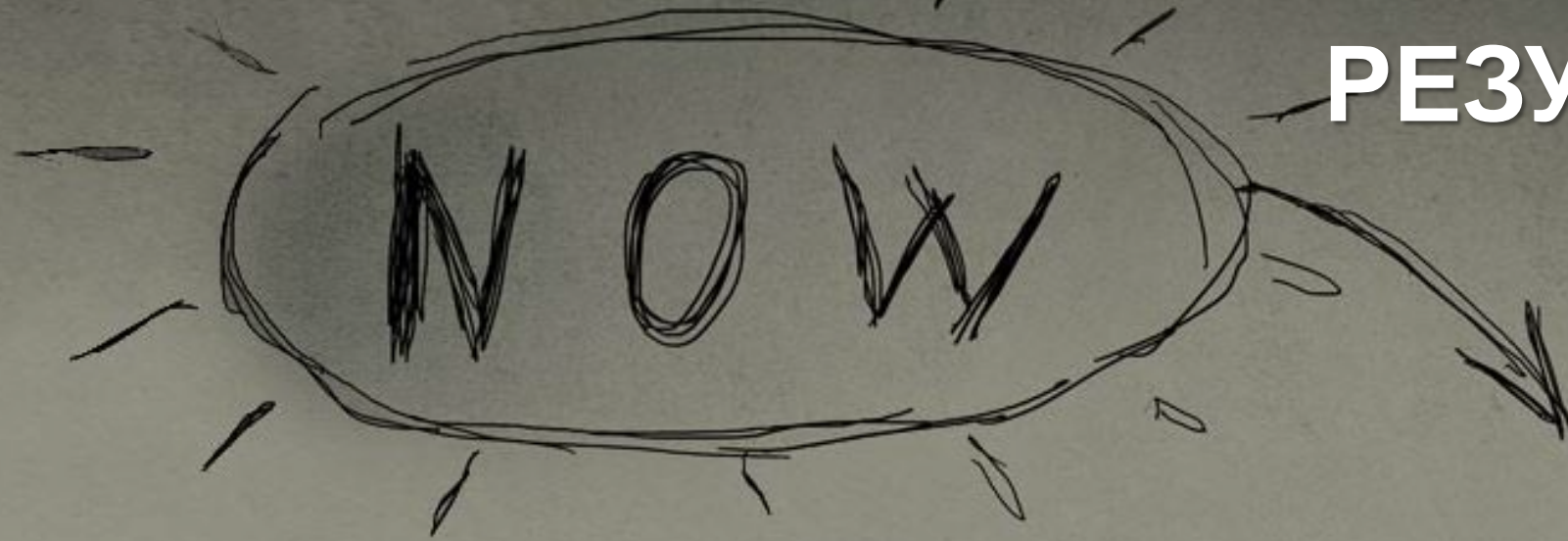


1. Щекотание нервов
2. Боязнь ошибки
3. Боязнь принять решение
4. Бунт

КАКОЙ ТИП ЧАЩЕ  
ВСТРЕЧАЕТСЯ У ВАС?



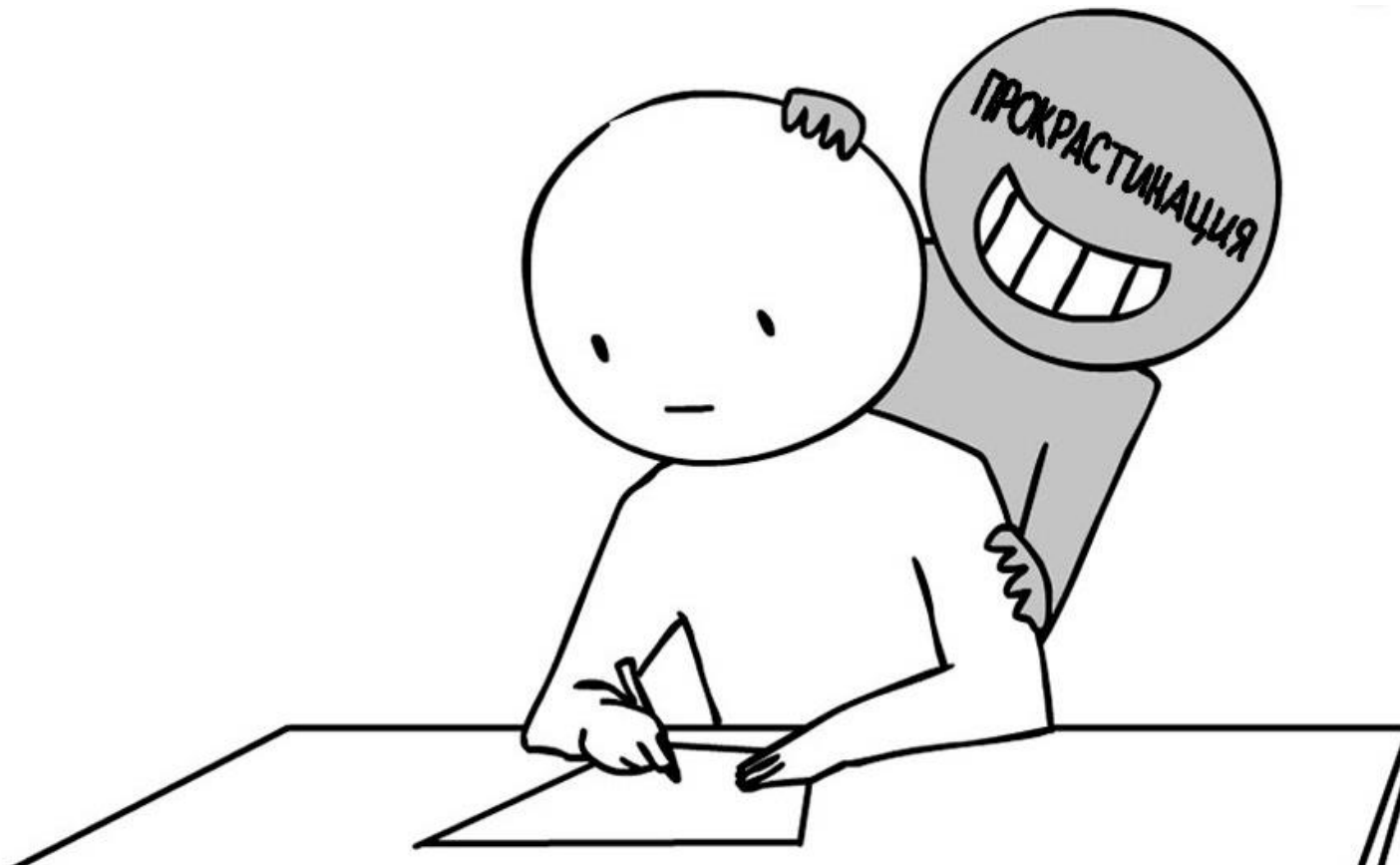
# ПУТЬ К РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ



1. Результат ради результата?
2. Что мешает получать результаты?
3. Кто кого: я или прокрастинация?
4. Победа над прокрастинацией



Что думаете о себе, когда откладываете дела?

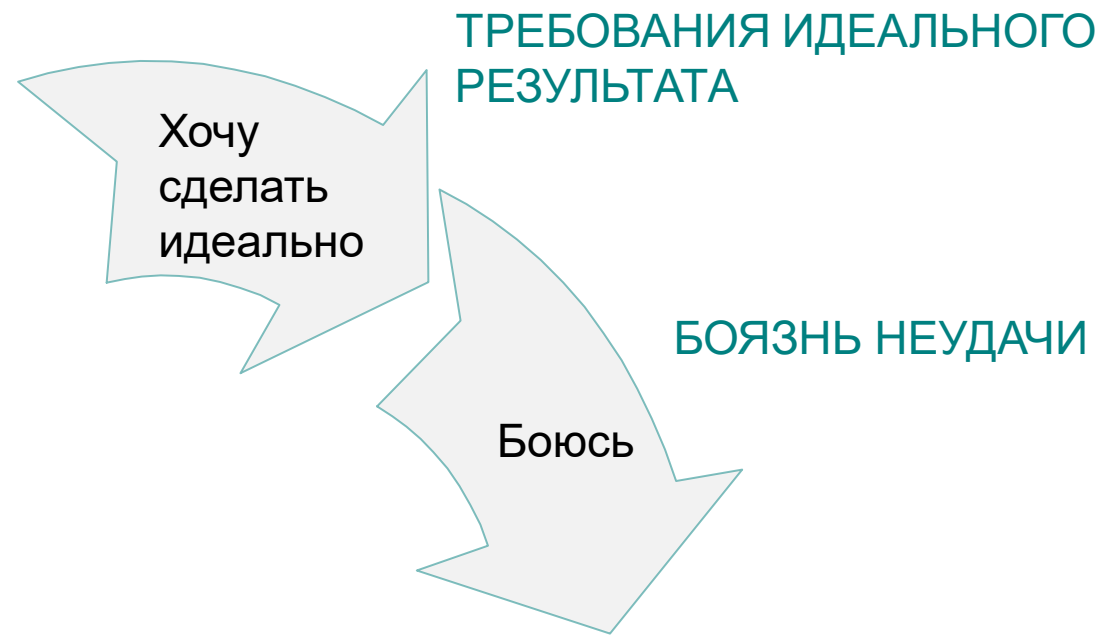


# Природа прокрастинации



ТРЕБОВАНИЯ ИДЕАЛЬНОГО  
РЕЗУЛЬТАТА

# Природа прокрастинации



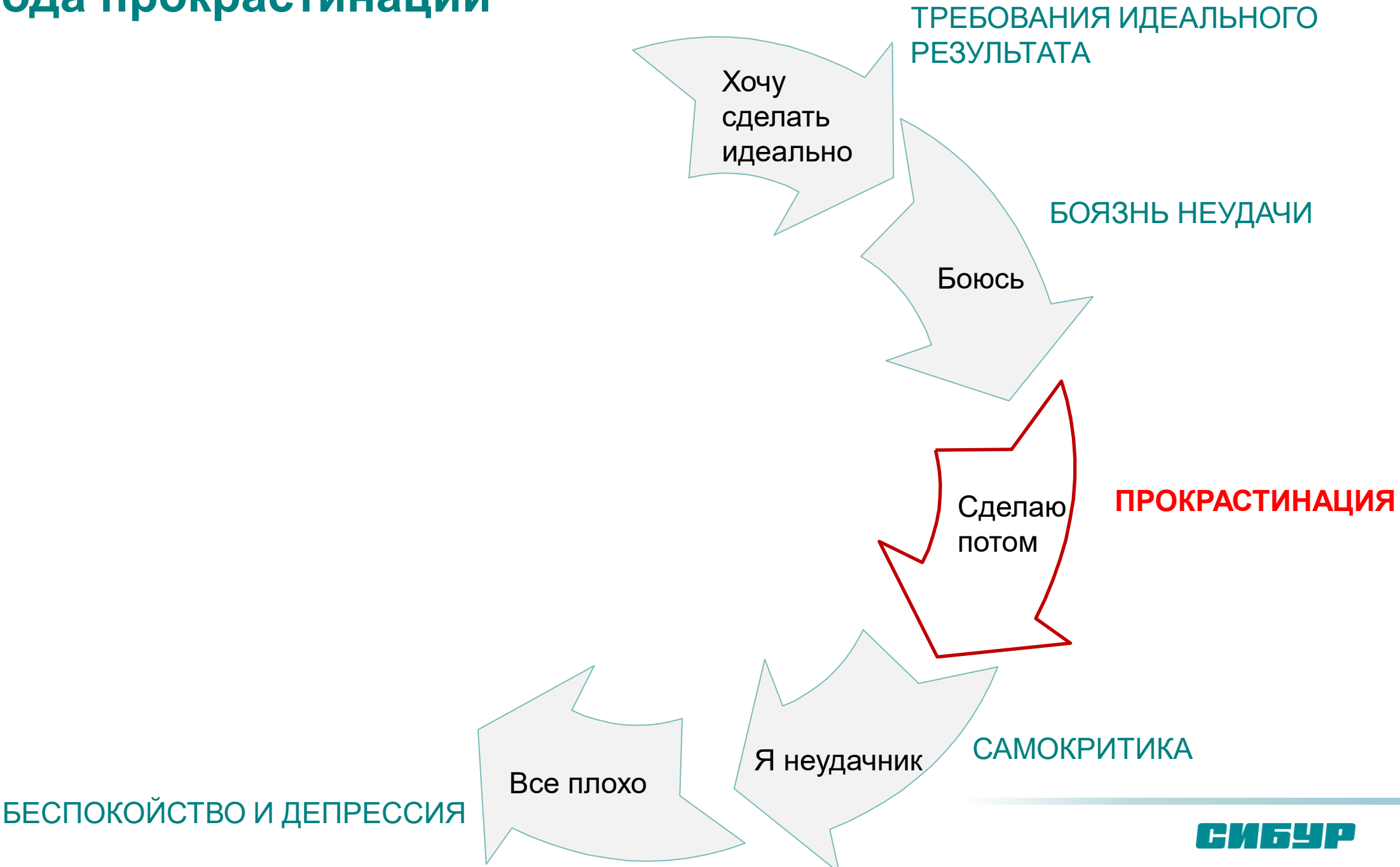
# Природа прокрастинации



# Природа прокрастинации



# Природа прокрастинации



# Природа прокрастинации





# Природа прокрастинации



# Природа прокрастинации





## Прокрастинации = защита

ПРОКРАСТИНАЦИЯ –  
механизм совладения с  
тревогой, сопряженной с  
началом или  
завершения задания или  
принятие решения

## Как побороть прокрастинацию?



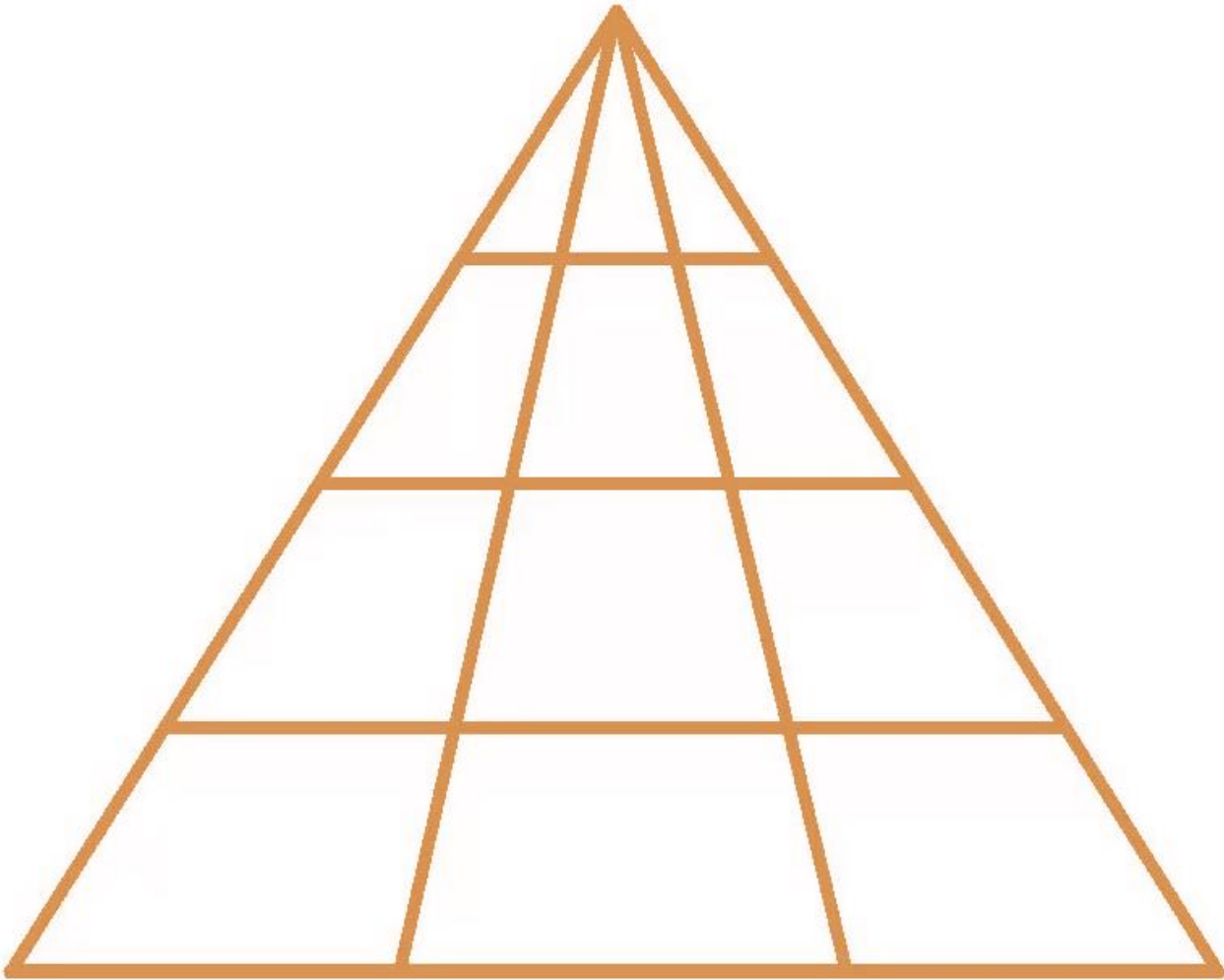
БОЛЕЗНЬ "ПОТОМ":  
КАК БОРОТЬСЯ С  
ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

# Шаги борьбы с прокрастинацией

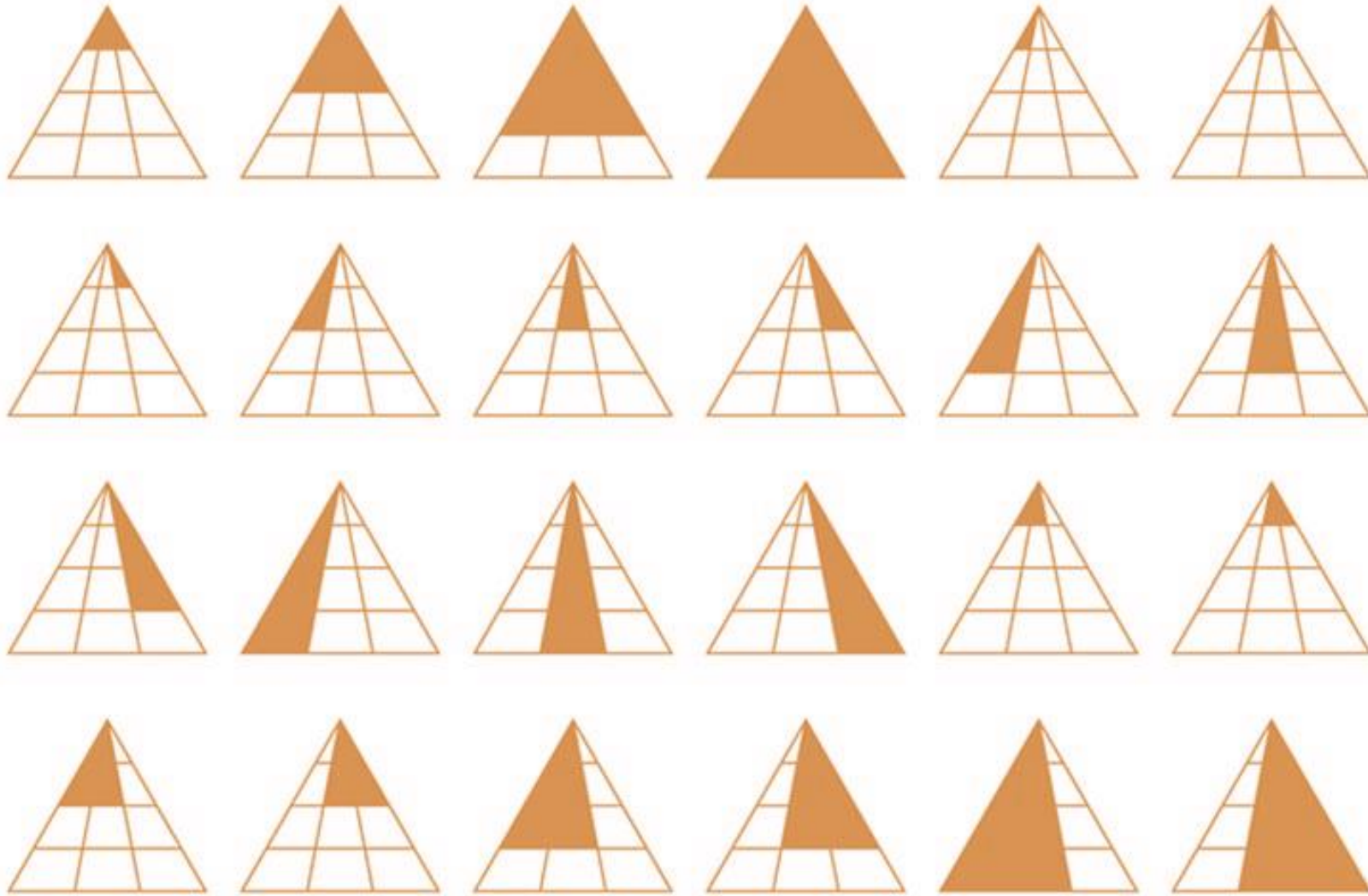


1. Заметить прокрастинацию
2. Обеспечить безопасность
3. Правильно ведем внутренний диалог
4. Управляем отдыхом
5. Снятие блоков, мешающих работать
6. Ищем поток

Сколько треугольников изображено на рисунке?

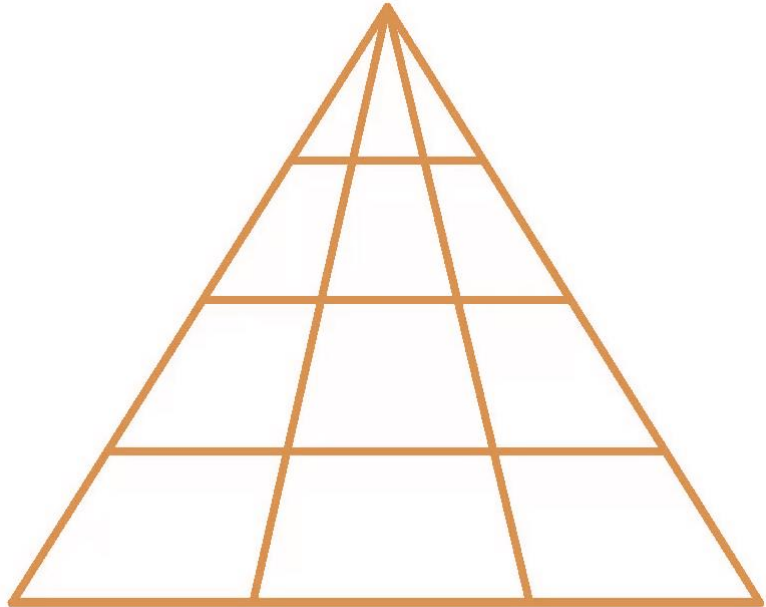


# Сколько треугольников изображено на рисунке?



24

# 1. Заметьте прокрастинацию



**Заметьте, сколько раз  
вы откладываете начало  
выполнения задачи**



# Смогли бы пройти?



Смогли бы пройти?



**А ТАК?  
Остановитесь или пойдете?**

Смогли бы пройти?



**ЧТО ДЕЛАТЬ?  
МОЖНО ЛИ ОСТАВАТЬСЯ НА МЕСТЕ?**

## 2. Обеспечьте безопасность



### 3. Правильно ведем внутренний диалог



Что говорите себе, когда необходимо настроиться на работу?

### 3. Правильно ведем внутренний диалог



«Я должен»

«Я должен закончить»

«Это очень большая и важная задача»

«Я должен быть идеальным»

**ЕСТЬ ЛИ ЗДЕСЬ ВАШИ СЛОВА?**

### 3. Правильно ведем внутренний диалог



«Я должен»

**«Я выбираю»**

«Я должен закончить»

«Это очень большая и важная задача»

«Я должен быть идеальным»

### 3. Правильно ведем внутренний диалог



«Я должен»

**«Я выбираю»**

«Я должен закончить»

**«Когда я могу начать?»**

«Это очень большая и важная задача»

«Я должен быть идеальным»



### 3. Правильно ведем внутренний диалог



~~«Я должен»~~

**«Я выбираю»**

~~«Я должен закончить»~~

**«Когда я могу начать?»**

~~«Это очень большая и важная задача»~~

**«Я могу сделать 1 маленький шаг»**

~~«Я должен быть идеальным»~~

### 3. Правильно ведем внутренний диалог



~~«Я должен»~~

**«Я выбираю»**

~~«Я должен закончить»~~

**«Когда я могу начать?»**

~~«Это очень большая и важная задача»~~

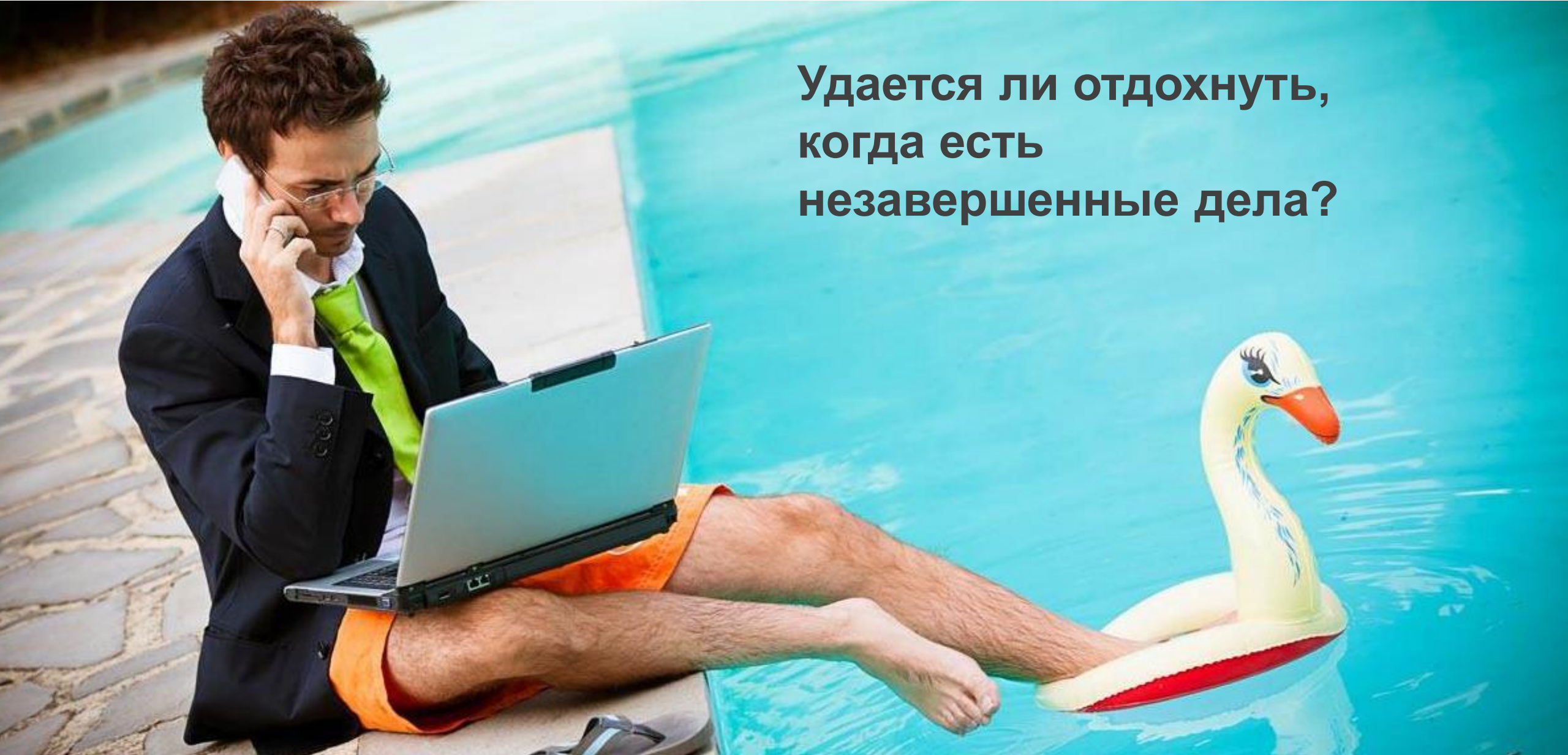
**«Я могу сделать 1 маленький шаг»**

~~«Я должен быть идеальным»~~

**«Я имею право на ошибку»**

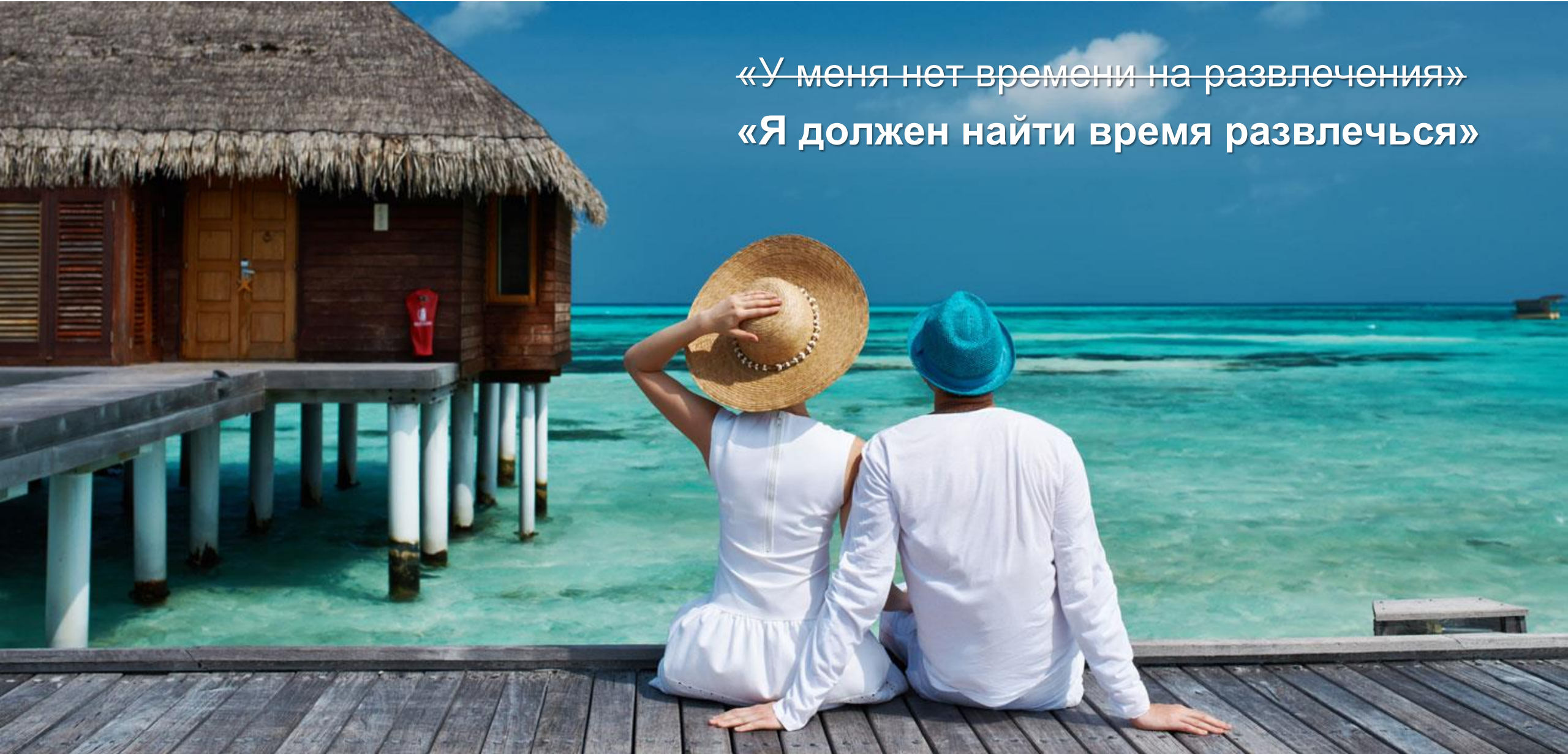
## 4. Управляем отдыхом

Удается ли отдохнуть,  
когда есть  
незавершенные дела?



## 4. Управляем отдыхом = отдыхаем без чувства вины

~~«У меня нет времени на развлечения»~~  
«Я должен найти время развлечься»



## 5. Блоки, мешающие работать

**Страх быть  
заваленным  
работой**

**Боязнь ошибки**

**Постоянное  
начинание**

## 5. Блоки, мешающие работать

Страх быть  
заваленным  
работой

**РЕВЕРСИВНЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ**

Боязнь ошибки

**ВОПРОСЫ ДЛЯ  
БОРЬБЫ  
С ВОЛНЕНИЕМ**

Постоянное  
начинание

**БЕРИ  
И ДЕЛАЙ!**

## 5. Реверсивный календарь



## 5. Реверсивный календарь



Реверсивный календарь начинается дедлайном и кончается настоящим моментом



## 5. Заставь волнение работать на себя

1. Что самого ужасного могло бы произойти?
2. Что бы я сделал, если бы самое ужасное действительно случилось?
3. Как бы я в кратчайшие сроки уменьшил самокритику, если бы самое худшее действительно произошло?
4. Есть ли у меня альтернатива?
5. Что я могу сделать, чтобы уменьшить вероятность того, что ужасное событие все-таки случится?
6. Могу ли я сделать что-нибудь, чтобы с большей вероятностью добиться своих целей?

## 5. Заставь волнение работать на себя

1. Что самого ужасного могло бы произойти?
2. Что бы я сделал, если бы самое ужасное действие действительно произошло?
3. Как бы я в кратчайшие сроки уменьшил вероятность того, что самое худшее действительно произошло?
4. Есть ли у меня способ сделать что-нибудь, чтобы с большей вероятностью добиться своих целей?
5. Что бы я сделал, чтобы уменьшить вероятность того, что ужасное действие действительно случится?

**Я готов к худшему и теперь могу сфокусироваться на результативной работе!**

## 5. Постоянное начинание

«Мне требуется больше подготовки, прежде чем я смогу начать»

«Никогда не останавливайся на достигнутом»

«Надо было раньше начинать»

«По окончании этого проекта работы будет только больше»

«Ничего не получается»

«Мне просто нужно немного больше времени»

## 5. Постоянное начинание

«Мне требуется больше подготовки, прежде чем начать»

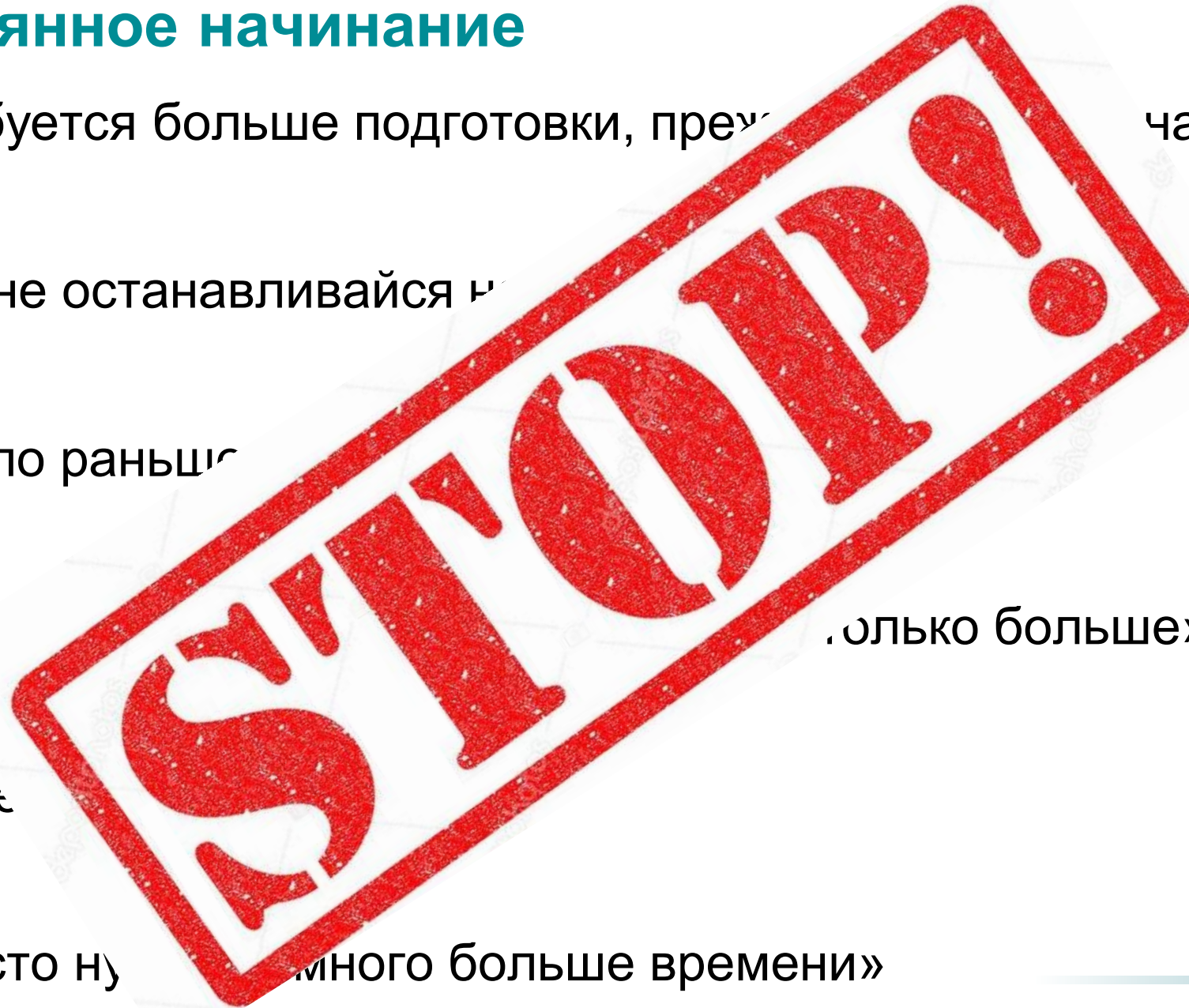
«Никогда не останавливайся на полпути»

«Надо было раньше начать»

«По окончании проекта только больше»

«Ничего не успею»

«Мне просто нужно много больше времени»



## 6. Ищем поток

**КОМУ ЗНАКОМО  
ЭТО ПОНЯТИЕ?**



## 6. Состояние потока



психическое **состояние**, в котором человек полностью включён в то, чем он занимается, что характеризуется деятельным сосредоточением, полным вовлечением в процесс деятельности.

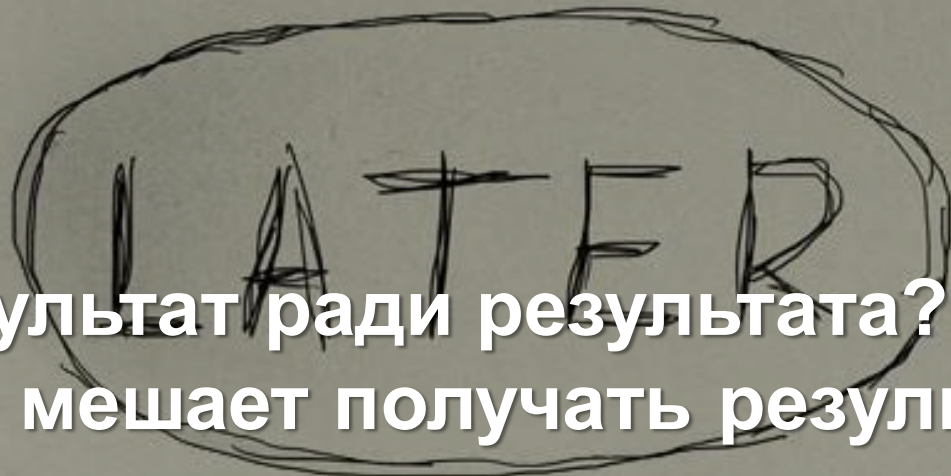
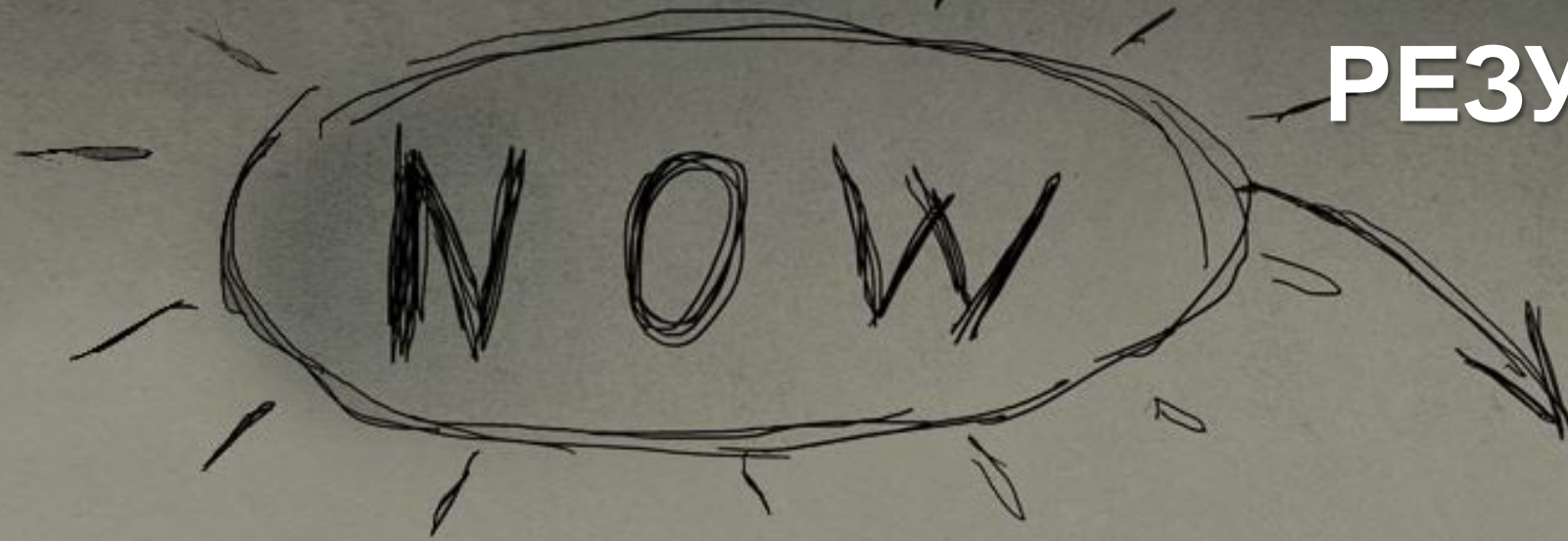
## 6. Состояние потока



КАКИЕ РИТУАЛЫ ЕСТЬ У ВАС?

психическое **состояние**, в котором человек полностью включён в то, чем он занимается, что характеризуется деятельным сосредоточением, полным вовлечением в процесс деятельности.

# ПУТЬ К РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ



1. Результат ради результата?
2. Что мешает получать результаты?
3. Кто кого: я или прокрастинация?
4. **Победа над прокрастинацией**





# Таблица учета прокрастинации

Дата и время	Занятие и приоритетность	Мысли и чувства	Оправдывающее обстоятельство	Неудачное решение	Результирующие мысли и чувства
06.02 9:30	Расчет подоходного налога, категория А	Я должен, но не хочу	Погода такая хорошая	Поработал над одним файлом, сходил на прогулку	Приятное чувство начинания, и понравилась прогулка
07.02 10:00	Установка на дверь сетки от насекомых, категория Б	Можно я отдохну в субботу?	Перегружен	Посмотрел телевизор	Чувство вины; обвинил себя в лени; боюсь вызвать недовольство жены

# Ситуации, которые могут вызвать прокрастинацию

- ✓ Задачи с большим количеством мелочей (требуют тщательности)
- ✓ Повседневные домашние дела
- ✓ Задания, связанные с выступлениями
- ✓ Большие и сложные для понимания проекты
- ✓ Давление со стороны других людей
- ✓ Боязнь неудачи и критики



## Ищем «свой размер»



# Не упускаем главное



# Не упускаем главное



# Не упускаем главное





НАПИШИТЕ В ЧАТЕ

Что возьмете на  
вооружение или один  
главный вывод?



Рекомендуем Книгу!





# Пособие для прокрастинаторов



Долгий  
ящик





СПЕЦИАЛЬНЫЙ

ПРИЗ

ЗА ЗВЁЗДЫ





СПЕЦИАЛЬНЫЙ

ПРИЗ

ЗА ЗВЁЗДЫ





**СПАСИБО  
ЗА СОВМЕСТНУЮ РАБОТУ!**

