

Клуб Директоров

Личная эффективность

9 лучших статей Клуба о личной эффективности

made with

Beacon

Коллекция Клуба

Самые лучшие статьи, опубликованные в Клубе Директоров

Дорогой коллега!

Нам очень приятно, что вы регулярно читаете наш сайт и интересуетесь материалами по бизнесу.

Мы решили сделать коллекцию электронных книг с нашими лучшими статьями, опубликованными в Клубе Директоров.

В этой книге вы найдете 9 лучших материалов о личной эффективности.

Приятного чтения!

Команда Клуба Директоров

4 проверенных способа
сохранить мотивацию,
когда хочется все бросить

4 проверенных способа сохранить мотивацию, когда хочется все бросить

Как заставить себя работать? Такой вопрос появился в Quora — сети по обмену знаниями, где консультируют специалисты в разных сферах. **Вот что ответил на него Джон Миллер** (John L. Miller) — доктор философии, инженер-программист, который на протяжении последних 25 лет трудился на благо Microsoft, Amazon, Google и Oracle.

Работать «через не хочу» сложно, но рано или поздно это приходится делать большинству людей. Вот четыре приема, которыми обычно пользуюсь я:

1. Сесть за стол и ничем не заниматься.

Не изучать сайты в интернете, не вести переписку в соцсетях, не читать e-мейлы, не брать в руки телефон. Я называю эти периоды «работа или ничего». Время от времени делаю небольшой перерыв и встаю.

Скука — эффективный мотиватор. Главное, чтобы у вас хватило дисциплины выдержать до тех пор, пока не появится жгучее желание взяться за работу.

2. Минимизировать воздействие отвлекающих факторов.

Выделите время ежедневно или еженедельно, когда вас никто не будет беспокоить. Убедитесь, что в эти моменты вы работаете. Закройте почту, отключите телефон — уберите все, что выводит вас из зоны продуктивности. Исключите все аудио и визуальные раздражители.

Организуйте свое рабочее место так, чтобы перед вами находилась стена либо фиксированный вид, но не офис, по которому постоянно снуют сотрудники. Наденьте наушники, включите «белый шум», звуки природы или музыку без слов. В крайнем случае, используйте беруши.

3. Отмечать прогресс.

Я записываю задачи, которые нужно выполнить в течение дня, на листе бумаги или доске. Чтобы увидеть список, достаточно поднять голову. Закончив то или иное дело, вычеркиваю его.

Когда меня в очередной раз посещает мысль, что ничего не сделано, смотрю на вычеркнутые пункты и понимаю, что кое-что все же выполнил.

4. Предпочтите работу с высоким уровнем нагрузки.

Я более эффективен в случае, когда приходится выбирать от чего отказаться, чем когда выбор стоит между работой и бездельем. Высокая ответственность заставляет меня ускориться. Обожаю этот ритм!

Если сосредоточиться на работе не получается, а для вас очень важно быть продуктивным, либо пересмотрите свое отношение к текущему занятию, либо найдите новое.

Как сфокусироваться на
главном? Секреты десяти
предпринимателей

Как сфокусироваться на главном? Секреты десяти предпринимателей

Сегодня быть бизнесменом — значит, распределять свое внимание между несколькими сферами деятельности. Опасность жизни в мире, где нормой считается быть на связи в режиме 24/7, состоит в том, что большая часть вашего времени уходит на телефонные звонки, e-мейл переписку и общение в социальных сетях. До запланированных дел можно так и не добраться. Это неправильно.

Корреспонденты журнала Entrepreneur поговорили с десятью предпринимателями и **узнали**, какие стратегии они используют, чтобы не сойти с намеченного маршрута и выполнить задуманное.

1. Не позволяйте входящим письмам перетянуть внимание на себя



Оригинал: NerdWallet

Имя: Тим Чен (Tim Chen).

Компания: NerdWallet.

Стратегия: Каждый понедельник я составляю список того, что хочу выполнить на этой неделе. Затем подвожу итоги прошедшей и рассылаю краткий отчет по e-мейлу своим сотрудникам. Это отличный способ освободить место в голове для следующих действий, в противном случае они будут спонтанными, навязанными другими людьми и обстоятельствами.

2. Разбейте день на блоки



Оригинал: BaubleBar

Имя: Даниэлла Якобовски (Daniella Yacobovsky).

Компания: BaubleBar.

Стратегия: Я всегда составляю списки дел и расставляю их по приоритету, вынося в начало самое важное. Уверена, что нагрузку нужно распределять равномерно, поэтому разбиваю задачи на блоки, которые реально выполнить за 1-2 часа. Это позволяет справиться со всем, что запланировано.

3. Выполняйте одну задачу в каждый момент времени



Оригинал: Zocdoc

Имя: Оливер Харраз (Oliver Kharraz).

Компания: Zocdoc.

Стратегия: Когда-то я обучался в иезуитском монастыре. Мы знакомились со сложными текстами и погружались в себя, ограничивая область, которую охватывает наше внимание. Это похоже на медитацию. Направлять свои мысли в нужное русло может научиться каждый, это навык, который требует практики.

Выберите одну проблему или задачу, которую хотели бы решить, и думайте только о ней. Не давайте другим мыслям проникнуть в свой мозг. Начните с пяти минут и, практикуясь, со временем вы сможете концентрироваться в течение нескольких часов.

4. Делайте перерывы



Оригинал: Food52

Имя: Меррилл Стаббс (Merrill Stubbs).

Компания: Food52.

Стратегия: На время забудьте о том, чем занимались: пройдите по улице, пообщайтесь с кем-то, кто не связан с вашим проектом, перекусите. Я обычно гуляю вокруг нашего офиса на Манхэттене.

5. Разбивайте задачи по категориям



Оригинал: Nicole Franzen

Имя: Дженни Риппс (Jennie Ripps).

Компания: Owl's Brew.

Стратегия: Я стараюсь разложить все дела по полочкам. Например, отвожу час до начала рабочего дня на то, чтобы отправить письма по электронной почте, и больше не возвращаюсь к папке «Входящие». Замечаю, что работаю эффективнее, когда делаю что-то одно, а не распыляюсь на десятки вопросов. Это сокращает «белый шум» вокруг и помогает сосредоточиться.

6. Говорите о своих планах и отчитывайтесь о результатах



Оригинал: HomeHero

Имя: Кайл Хилл (Kyle Hill).

Компания: HomeHero.

Стратегия: Мне нравится приложение Momentum. Это — расширение для браузера Chrome, которое позволяет создавать списки дел (стараюсь включать в них не более 5 пунктов). Я люблю контрольные списки, потому что они помогают мне сосредоточиться.

В нашей компании действует правило: на утренней встрече каждый отдел сообщает остальным о том, что планирует сделать сегодня. На следующий день мы снова собираемся и узнаем, были ли реализованы эти планы, и если нет, то почему. После того, как вы дали публичное обязательство, шансы на выполнение задачи возрастают.

7. Занимайтесь спортом



Оригинал: Hootsuite

Имя: Райан Холмс (Ryan Holmes).

Компания: Hootsuite.

Стратегия: Как и многие другие предприниматели, я уделяю внимание нескольким направлениям одновременно. Оставаться собранным и не терять фокус мне помогают тренировки. После пробежки, занятий йогой или катания на лыжах ум становится более ясным.

8. Держите свои цели в голове



Оригинал: Eventbrite

Имя: Джулия Хартс (Julia Hartz).

Компания: Eventbrite.

Стратегия: Извлекайте уроки из своих неудач. Начав бизнес, мы столкнулись со множеством проблем и постоянно находили креативные способы их решения. Каждый такой случай делал нас сильнее и укреплял отношения в команде. Но вопрос удержания фокуса остается актуальным: чем амбициознее ваша цель, тем больше возможностей придется постоянно рассматривать.

9. Отложите телефон



Оригинал: Weebly

Имя: Дейв Русенко (Dave Rusenko).

Компания: Weebly.

Стратегия: У меня есть правило — на встречах или дружеских посиделках не проверять телефон и уделять 100% внимания людям вокруг. На совещаниях мы с коллегами также убираем свои ноутбуки (все, кроме докладчика) — это позволят сосредоточиться на обсуждаемом вопросе.

10. Останьтесь в одиночестве



Оригинал: Casper

Имя: *Джефф Чапин* (Jeff Chapin).

Компания: Casper.

Стратегия: Как я борюсь с отвлекающими факторами? Очень просто: надеваю наушники, включаю музыку без слов и работаю в офисе, где кроме меня никого нет.

Баланс между работой и
личной жизнью. Как найти
и удержать?

Баланс между работой и личной жизнью. Как найти и удержать?

Существует «Теория четырех конфорок» (The Four Burners Theory), которая описывает жизнь, как кухонную плиту. На ней четыре конфорки, каждая из которых характеризует один важный аспект:

1. Семья.
2. Друзья.
3. Здоровье.
4. Работа.

Теория гласит, что стать успешным можно, лишь отключив одну из конфорок. А для того, чтобы добиться сверхрезультатов, придется отказаться от двух.

В своей [статье](#) Джеймс Клир (James Clear) рассказывает о том, как попытался обойти это ограничение и какие выводы сделал. Возможно, вы почерпнете несколько идей для себя.

Можно ли не выбирать?

Первым делом я, возмущенный такой несправедливостью, начал искать обходные пути. Возможно, получится объединить две категории в одну? Скажем, здоровье и работу. Я слышал, что сидеть весь день вредно. Вероятно, пора заказать стол, за которым можно работать стоя! Но это вряд ли кардинально улучшит мое физическое состояние. Как же все успеть?

Вскоре стало понятно, что обходные пути нужны по одной простой причине: я не мог смириться с необходимостью поиска компромиссов.

Если вы хотите преуспеть в работе и построить крепкую семью, возможно, времени на встречи с друзьями не останется. Тем, кто настроен сохранить здоровье и добиться успеха на родительском поприще, часто приходится жертвовать карьерой.

Конечно, можно распределить время между всеми четырьмя сферами, но тогда реализоваться на 100% не удастся ни в одной из них.

Нам **постоянно приходится выбирать**: жить несбалансированной жизнью, но стать успешным в определенной области, или уделить время всему по чуть-чуть и постоянно ловить себя на мысли, что получается недостаточно хорошо.

Не могу утверждать, что нашел идеальное решение, но хочу поделиться несколькими советами, которые помогут сбалансировать жизнь.

Не пренебрегайте делегированием

Мы постоянно делегируем то или иное действие. Покупаем готовую еду потому, что не хотим или не успеваем готовить. Несем одежду в прачечную или химчистку, чтобы не тратить время на стирку. Не чиним свой автомобиль самостоятельно, а везем его в сервис. То же применимо и к некоторым сферам жизни.

Конечно, о здоровье не позаботится никто, кроме вас. А вот работу, к примеру, можно доверить подобранному и обученному специалисту. Учитывая то, что именно эту «конфору» большинство людей выключает в последнюю очередь, такой способ поможет выделить время на семью и друзей.

Прочтите мою статью [«The 3 Stages of Failure»](#). В ней я описал историю Сэма Карпентера (Sam Carpenter), который смог настроить бизнес-процессы в своей компании так, чтобы работать всего два часа в неделю, при этом получая прибыль.

Еще одна сфера, в которой это применимо — воспитание детей. Многие работающие родители вынуждены нанимать няню или отдавать своих отпрысков в садик.

Как и в примере с бизнесменами, эти люди платят кому-то другому за поддержание огня на этой конфорке, пока они тратят свои силы и время в другом месте. Преимущество аутсорсинга в том, что вы можете поддерживать определенную сферу своей жизни «включенной» и не тратить личное время.

К сожалению, не все так гладко, как может показаться. Многие предприниматели чувствуют себя потерянными, когда им не нужно ежедневно заниматься любимым делом. Большинство родителей предпочло бы провести время с детьми, а не водить их в сад ежедневно.

Аутсорсинг помогает не отказываться от той или иной сферы жизни, но является ли это решение лучшим из возможных?



Смиритесь с ограничениями и учтите их

Один из самых неприятных моментов «Теории четырех конфорок» состоит в том, что она акцентирует внимание на нереализованном потенциале. Легко начать думать: «Если бы у меня было больше времени, я заработал бы больше денег / был в лучшей форме / проводил больше времени с детьми».

А что, если перестать мечтать о несбыточном и начать максимально эффективно использовать имеющиеся ресурсы? В этом вам помогут правильные вопросы, например:

- Если я могу работать только с 9.00 до 17.00, как максимально увеличить доход?
- Учитывая, что у меня есть лишь 15 минут в день, как закончить книгу быстрее?
- Как мне достичь максимальных результатов, тренируясь 3 часа в неделю?

Ответив на них, вы начнете мыслить в позитивном ключе (как получить максимальную отдачу от того, что есть), а не в негативном (переживать о том, что времени постоянно не хватает). **Ограничения могут стать стимулом к росту вашей производительности!**

Конечно, есть и недостатки. Принять ограничения — значит, смириться с тем, что вы работаете не в полную силу. Да, есть много способов трудиться эффективнее, но сложно игнорировать тот факт, что можно было бы успеть еще больше.



Разделите жизнь на периоды

Вместо поиска идеального баланса между работой и личной жизнью раз и навсегда, можно периодически менять сферы, на которых вы фокусируетесь. Наши приоритеты многократно меняются.

В 20, пока нет семьи и детей, проще строить карьеру или уделять время серьезным спортивным тренировкам. Вступив в брак, мы задумываемся о продолжении рода, и работа зачастую уходит на второй план. Спустя десять лет, многие возвращаются к заброшенной когда-то бизнес-идее или возобновляют общение со старыми друзьями.

Не нужно отказываться от чего-то навсегда. **Добиться успехов во всех четырех сферах реально, если не пытаться сделать это в один момент.**

Баланс между работой и личной жизнью. Какие конфорки вы отключите?

«Теория четырех конфорок» показывает, что каждому из нас приходится постоянно выбирать. Никто не любит, когда ему говорят, что невозможно получить все, но каждый имеет ограниченное количество времени и энергии. За свой выбор приходится платить.

Эффект акразии: почему
мы не следуем планам и
что с этим делать?

Эффект акразии: почему мы не следуем планам и что с этим делать?

Хотел написать статью, но вместо этого час смотрел ролики на YouTube. Месяц назад купил абонемент в спортзал, но так ни разу туда и не дошел. Решила похудеть, но снова заедаю ужин тортом. Знакомо?

Оказывается, у этого распространенного явления, которое не щадит даже великих людей, есть звучное название — **акразия**. Почему так выходит и как вернуть контроль над происходящим в свои руки? **Рассказывает** Джеймс Клир!

Рецепт от Виктора Гюго

Шел 1830 год. Двенадцать месяцев назад Гюго заключил контракт на издание новой книги, которую планировал назвать «Горбун из Нотр-Дам». Время шло, Виктор принимал гостей, решал насущные вопросы и постоянно откладывал работу над рукописью. Недовольный издатель установил строгий дедлайн — к началу февраля 1831 года произведение должно быть готово. Менее, чем через шесть месяцев!



Гюго составил план, который должен был помочь уложиться в сжатые сроки, а затем избавился от всей своей одежды, оставив лишь большую шаль. Он предположил, что такой подход исключит все отвлекающие факторы, и оказался прав. Выйти из дома было банально не в чем, оставалось лишь сидеть в комнате и писать.

Стратегия сработала. Всю осень и зиму 1830 года Гюго ежедневно закрывался в кабинете и трудился над текстом. Роман был опубликован на две недели раньше назначенного срока — 14 января 1831 года.

История явления

Считаете прокрастинацию проблемой современного общества, вызванной появлением интернета и социальных сетей? Оказывается, с ней сталкивались и наши далекие предки много веков назад. Еще древнегреческие философы Сократ и Аристотель придумали термин для этого явления — **акразия** (akrasia).

Так называют состояние, когда **действия человека расходятся с его намерениями и планами**. Можно сказать, что акразия — синоним отсутствия силы воли. Вы точно знаете, чем должны заниматься, но делаете совсем другое (скажем, вместо работы сидите в соцсетях).

Почему мы планируем, но не действуем?

Одно из объяснений широкого распространения акразии звучит следующим образом: человеческий мозг оценивает сиюминутные бонусы выше, чем теоретические будущие достижения. Ученые называют это «**эффектом временного противоречия**».



Когда вы планируете похудеть, написать книгу или выучить иностранный язык, то, на самом деле, рисуете в воображении свою будущую личность. Вы решаете, каким хотите видеть себя, и в этот момент мозгу легко предвкушать выгоды.

А потом дело доходит до реализации. Теперь вы находитесь в настоящем, и мозг думает о преимуществах, которые можно получить прямо сейчас. Это одна из причин того, что вы можете ложиться спать, полные решимости начать утром новую жизнь, но просыпаться и снова действовать по-старому.

Вот почему так **важно научиться откладывать удовольствие на потом**. Если вы сможете противостоять соблазну, этот навык поможет преодолеть пропасть между тем, кто вы есть, и тем, кем хотите стать.

Как побороть акразию?

Вот три действенных способа преодолеть акразию, победить прокрастинацию и выполнить то, что вы запланировали.

Стратегия 1. Примените метод самоограничения

Когда Виктор Гюго лишился одежды, чтобы сфокусироваться на работе, он использовал так называемый **«метод самоограничения»**. Нужно либо увеличить количество препятствий, которые отделяют вас от нежелательного поступка, либо упростить выполнение правильного действия.



Решили похудеть? Начните покупать продукты в меньших упаковках.

Удалите из телефона игры и приложения социальных сетей, и станет незачем постоянно держать его в руках.

Часто смотрите телевизор? Спрячьте его в шкаф и извлекайте только во время трансляции интересных спортивных матчей.

Чтобы начать откладывать деньги, настройте регулярный автоматический перевод определенной суммы с основного счета на резервный.

Обстоятельства могут быть разными, но суть одна: **ограничения помогают автоматизировать желаемые действия** вместо того, чтобы надеяться на силу воли.

Стратегия 2. Не бойтесь начать

Чувство вины от постоянных проволочек и сорванных дедлайнов дается нам сложнее, чем выполнение работы. Элиезер Юдковски (Eliezer Yudkowsky) сказал: *«Находиться в середине пути к намеченной цели легче, чем переживать о том, что вы снова обошли задачу вниманием».*



Почему же мы так любим откладывать? Потому что **самое тяжелое в любом деле — начать**. Все наши страхи и переживания обычно связаны с этим. После того, как вы сделаете первый шаг, станет легче. Важно заставить себя действовать сразу, как только у вас возникла идея, не давая мозгу времени на опасения и переживания. Не беспокойтесь о результатах. Направьте свои усилия на то, чтобы без промедления стартовать.

Стратегия 3. Составляйте график

Если действие нужно выполнить в конкретное время, включите его в свое расписание в таком виде: «Я буду работать над книгой в своем кабинете 30 минут, с 15.00 до 15.30, ежедневно, начиная с 30 марта».

Есть сотни примеров того, как расписание положительно влияло на выполнение любых задач, будь то спортивные тренировки или вакцинация

против гриппа. Исследователи наблюдали за группой из 3 272 сотрудников компании, и оказалось, что те, кто запланировал прививку на конкретную дату и время, реализовали свое намерение в течение нескольких недель.

Привычка составлять детальный график в 2-3 раза повышает шансы на реализацию плана.

Победа над акразией

Мозг предпочитает сиюминутные бонусы — так уж он устроен. Зная об этой особенности, мы идем на самые невероятные ухищрения (вспомните Гюго), чтобы **привести дела в порядок**. Но, если поставленные цели важны для вас, стоит уделить этому достаточно времени.



Аристотель упоминает в своих работах термин энкратия (enkrateia) — антоним акразии. Акразия характеризует склонность к откладыванию дел на потом, а энкратия описывает дисциплину и собранность. Применяя метод самоограничения, поборов боязнь первого шага и научившись составлять расписание, вы исключите влияние эффекта акразии и вернете контроль над ситуацией в свои руки.

«Правило 5/25». Почему
так важно уметь сказать
«нет»?

«Правило 5/25». Почему так важно уметь сказать «нет»?

Писатель, инвестор и серийный предприниматель Джеймс Алтучер на примерах из собственной жизни поясняет, как опасно соглашаться на все предложения подряд. **Хотите взять жизнь в свои руки? Учитесь говорить «нет»!**

В 12 лет я был одержим книгой «Не говорите «да», когда хочется отказать», найденной на родительской полке. Это был хит популярной литературы по психологии 70-х годов. Я притворялся больным, оставался дома и перечитывал ее снова и снова. Истории завораживали.

Провал первого бизнеса

Вот итоги моей первой бизнес-инициативы:

- мечта о запуске ТВ-шоу потерпела крах. Я был на полпути к старту двух программ на НВО в то время, когда ушел, чтобы стать бизнесменом;
- я потерял все заработанные на этом проекте деньги;
- деловые партнеры (брат и сестра жены) больше никогда со мной не разговаривали;
- я отказался от мечты написать роман;
- с 1995 по 2010 год (целых 15 лет!) я спал мало или не спал совсем, что негативно сказалось на работе мозга.

Я узнал, что такое беспокойство, стресс, ненависть и бедность, запустив свой бизнес.

Жаль, что не смог отказаться от этой идеи.



К чему приводят занятия не своим делом

Я много лет управлял инвестиционным фондом, благодаря чему узнал обо всех секретах бизнеса. Ради этого пришлось отказаться от того, что получалось отлично (разработки веб-сайтов).

Первый фонд я создал в 2003 году, после двух лет работы на бирже. Прочел 200 книг о финансах, написал программное обеспечение для создания рыночных моделей, познакомился с менеджерами других фондов, начал писать статьи на эту тему.

Я стал экспертом во всем, что касается фондового рынка. И знаете, что? Уолл-стрит — это обман. Я презираю большинство людей, работающих здесь.

В 2006 году я вернулся к разработке сайтов. Первый же созданный ресурс достиг посещаемости около миллиона человек в месяц, и я выгодно продал его, спустя некоторое время.



Жаль, что я не смог сказать «нет» соблазну.

Чего стоило мне участие в новостных программах

Каждый раз, когда звонили с канала CNBC, я соглашался. Был готов все бросить, а иногда — и совершить долгое путешествие, чтобы в течение трех минут красоваться на экране. Обычно происходило следующее. Я садился рядом с ведущей, она заглядывала в свои записи и интересовалась, как произносится моя фамилия. Я отвечал: «I'll... touch... her. А теперь быстрее: I'll-touch-her». И она смеялась до тех пор, пока не начинался эфир.

Долгие годы я участвовал в съемках дважды в неделю. Чтобы получить сюжет продолжительностью три минуты, требовалось около пяти часов моего времени (с момента прибытия в студию до выхода из нее). **Я потерял 1500-2000 часов потому, что не умел отказывать.**

«Мы просто пытаемся заполнить промежутки между рекламными роликами», сказал мне продюсер одного из ведущих каналов. Вот и все, что вам стоит знать о ценности новостных сюжетов.

Жаль, что я не смог сказать «нет» своему тщеславию.



Учитесь фильтровать свои увлечения

Несколько недель назад я записался на курсы ди-джеев. А потом вспомнил о «правиле 5/25», о котором рассказывал Уоррен Баффетт. Какие 25 вещей вы обязательно хотите успеть сделать за свою жизнь? Ди-джеинг, верите вы в это или нет, был в моем списке. Я обожаю музыку.

Уоррен также учит:

«Возьмите пять первых пунктов, отделите их от остальных и никогда больше не вспоминайте об оставшихся двадцати».

Да, вам нравятся и эти двадцать занятий. Но они всегда будут отвлекать вас от пятерки лидеров, которые вы любите больше всего на свете.

Я очень люблю писать. Создавать подкасты. Смотреть комедии. Это все, чем я хочу заниматься. Поэтому я отказался от своих музыкальных экспериментов.



К чему приводит неумение отказывать

Когда я был молод, то сказал «да» одной девушке. Разорвать отношения с ней впоследствии было крайне сложно.

Однажды я согласился стать членом совета директоров ради денег. Бизнес развалился, а судебные тяжбы продолжались еще несколько лет.

Я согласился купить дом. Дважды. И потерял на этом все.

Я согласился на 5000 встреч «на кофе». В 4950 случаях лучше было остаться дома и почитать книгу.

Я согласился на предложение издателя написать книгу, хотя и не хотел этого. Результатом потраченного года стали 300 проданных экземпляров.



«Да» крадет ваше время, которое не удастся вернуть.
«Нет» его добавляет.

На данный момент в моем электронном ящике 248 433 непрочитанных письма. Я начал говорить «нет» e-мейлам.

Я не читаю газеты. Не голосую. Не арендую жилье. Не оплачиваю счета. А еще — не трачу время на общение с токсичными людьми.

У меня нет медицинской страховки (это слишком сложно для понимания). Я не хожу на свадьбы и не выступаю на многих конференциях.

Годами я соглашался на покупку вещей. Книги, картины, игры, предметы коллекционирования, мебель — все больше и больше. В конце концов, я сказал «нет», и очистил свое жизненное пространство. Я не хочу, чтобы дети унаследовали неправильные установки.

Я ни о чем не жалею. Все, чему я сказал «да», показало, как важно уметь отказывать.

Главный секрет
продуктивной работы —
найти время на отдых

Главный секрет продуктивной работы — найти время на отдых

Предлагаем вашему вниманию перевод **статьи** о влиянии переутомления на продуктивность, опубликованной на сайте журнала «Harvard Business Review». Её авторы (известный американский психолог Шон Ачор и его супруга Мишель Гилан) предупреждают — **трудоголизм опасен для здоровья!** И рассказывают, **как нейтрализовать его негативные последствия.**

Чтобы не терять время, многие бизнесмены работают во время перелётов. Зачастую это приводит к тому, что в пункт назначения они прибывают выжатыми и не способными решать накопившиеся вопросы. В чём причина? **В отсутствии времени на восстановление сил!**

Большинство из нас привыкло погружаться в работу с головой. Учёные называют такой подход в корне неправильным. Отсутствие времени на отдых резко снижает нашу способность добиваться целей. Исследования показали прямую связь между авралами, проблемами со здоровьем и неудачами на рабочем месте. Более того, измотанные сотрудники приносят компании убытки, так как в конечном итоге чаще болеют и не справляются со своими обязанностями.



Вовремя уйти из офиса — не значит отдохнуть

Если вы покинули свой кабинет в 18.00, но дома обсуждаете рабочие проблемы с женой, а потом обдумываете новый проект перед сном — мозг не перезагружается. Мы привыкаем жить так с юности. Помните, как допоздна корпели над сочинением или курсовой работой, а утром шли на учёбу уставшими? Это приводило к повышению раздражительности, росту количества ошибок и нервным срывам, от которых страдали окружающие. Знакомо? С такими же установками мы идём во взрослую жизнь.

Работая по ночам, вы оказываете себе медвежью услугу. В книге «Революция сна» Арианна Хаффингтон пишет: «Мы жертвуем сном во имя производительности, но, по иронии судьбы, это ведёт к её снижению. Американцы стараются работать всё больше, но в итоге теряют около 11 дней и недополучают порядка \$2280 ежегодно».

Сделайте паузу, восстановите силы, и только потом продолжайте работу. Эта рекомендация основана на фундаментальных правилах функционирования человеческого организма. Переутомившись, мы тратим огромное количество умственных и физических ресурсов на восстановление прежде, чем снова станем продуктивными.

Простые правила полноценного отдыха

Многие уверены, что достаточно прекратить выполнять задачу (например, отвечать на письма по электронной почте), и мозг естественным образом восстановится. Но всем нам знакомы ситуации, когда ложишься в постель, а в мыслях работа. Действие прервано, но на следующий день вы можете чувствовать себя еще более уставшими.

Если вы хотите стать продуктивнее на работе, потребуется достаточное количество полноценных периодов внутреннего и внешнего восстановления. Внутреннее восстановление — это короткие перерывы в течение дня, позволяющие отвлечься. Внешнее восстановление имеет место за пределами офиса — это выходные, праздники и отпуск.

Во время отдыха стоит максимально дистанцироваться от любых раздражающих факторов — если вместо рабочих вопросов обдумывать язвительный ответ оппоненту на политическом форуме, ваш мозг не сможет отдохнуть и восстановиться в достаточной степени.

Эми Бланксон из Института исследований позитивной психологии рекомендует **проводить определенное количество времени ежедневно, отказавшись от использования гаджетов.**

Среднестатистический человек отвлекается на свой телефон до 150 раз в день. Если предположить, что дело ограничивается одной минутой (что случается редко), то впустую расходуются 2.5 часа!



Можно использовать специальные приложения (например, «Offtime» или «Unplugged»), которые автоматически переводят телефон в режим полёта. Или возьмите за правило каждые полтора часа ставить телефон на зарядку и не пользоваться им некоторое время. Попробуйте чаще гулять с друзьями на улице во время обеденного перерыва, но не говорить о работе.

Отправляйтесь в заслуженный отпуск, в конце концов, ведь это не только восстановит ваши силы, но и повысит вероятность повышения по службе.

А время в полёте используйте для перезагрузки. Вместо того, чтобы работать, медитируйте, спите, смотрите фильмы, слушайте музыку или читайте журналы. Это позволит сойти на землю через несколько часов отдохнувшими и готовыми к трудовым свершениям.

10 лекций TED, которые
сделают вас безумно
продуктивными

10 лекций TED, которые сделают вас безумно продуктивными

Посмотрите эти видео, не откладывая, и сэкономьте массу времени в будущем!

Чтобы получить деньги, нужно вложить деньги. То же можно сказать о времени. На просмотр каждой из этих лекций уйдёт от пяти до двадцати минут, в течение которых вы узнаете, как успевать больше и стать ещё эффективнее. Мы уверены — эти знания стоят того, чтобы сделать небольшой перерыв прямо сейчас!

1. Паоло Кардини: «Забудьте о мультизадачности, сосредоточьтесь на чём-то одном».

Ежедневно нашего внимания требуют десятки рабочих и личных задач. Большинство людей считает такой ритм жизни нормой, но дизайнер Паоло Кардини утверждает — чтобы использовать свой потенциал по максимуму, нужно научиться фокусироваться на одном задании в момент времени.

<https://youtu.be/oYNeyBANrTI>

2. Джейсон Фрайд: «Почему мы не работаем на работе».

Фрайд уверен, что офис — не обязательный атрибут эффективного бизнеса. В своём выступлении он называет основные причины низкой продуктивности сотрудников компаний, говорит о том, как настроить себя на нужный лад и выбрать подходящее место для работы.

<https://youtu.be/5XD2kNopsUs>

3. Дэвид Грейди: «Как спасти мир (или хотя бы себя) от

бессмысленных совещаний».

Как сделать совещания способом обмена информацией и оперативного обсуждения вопросов, а не «чёрной дырой», в которую утекает рабочее время? Со свойственным ему юмором, Дэвид Грейди делится своими идеями на этот счёт.

<https://youtu.be/F6Qo8IDsVNg>

4. Маргарет Хеффернан: «Осмелитесь не согласиться».

Многие из нас стараются избегать конфликтов, но умение отстоять свою точку зрения очень важно для развития любой идеи. Из этой лекции вы узнаете, зачем предоставлять членам команды право голоса и почему не стоит постоянно поддакивать.

https://youtu.be/PY_kd46RfVE

5. Арианна Хаффингтон: «Чтобы быть успешным, нужно высыпаться».

Задумывались ли вы о роли крепкого сна в нашей жизни? Если вы гордитесь тем, что мало спите, обязательно посмотрите эту лекцию. Она откроет глаза на то, как научиться принимать взвешенные решения, стать счастливее и эффективнее, поработав над своим графиком.

<https://youtu.be/nncY-MA1Iu8>

6. Келли Макгонигал: «Как сделать стресс своим другом».

Психолог из Стэнфорда Келли Макгонигал расскажет вам о том, как избежать негативных последствий стресса. Это — важная информация, которая может значительно увеличить продолжительность вашей жизни, не пренебрегайте ею!

<https://youtu.be/RcGyVTAoXEU>

7. Нилофер Мёрчант: «Назначили встречу? Отправляйтесь на прогулку!»

В следующий раз, когда нужно будет встретиться с деловым партнёром или потенциальным клиентом, пригласите его на прогулку! Нилофер Мёрчант

уверена, что кроме удовольствия от умеренных физических нагрузок вам гарантирован приток свежих идей.

<https://youtu.be/iE9HMudybyc>

8. Ив Морикс: «Как упорядочить поток рабочих задач, используя методику GTD»

Мы ежедневно сталкиваемся с огромными объёмами информации. Чтобы оставаться эффективным и успешно справляться со своей работой, их необходимо структурировать. Консультант Ив Морикс рекомендует использовать для этого методику GTD.

https://youtu.be/t__NoFstCmQ

9. Дениэл Пинк: «Загадки мотивации»

Производительность зависит не только от следования правилам и инструкциям. Важно, «зажигает» ли нас то, чем мы занимаемся. Специалист по карьерному росту и мотивации Дениэл Пинк утверждает, что традиционные методы поощрения персонала не так эффективны, как принято считать.

<https://youtu.be/rrkrvAUbUgY>

10. Штефан Загмайстер: «Сила отпуска»

Дизайнер Штефан Загмайстер расскажет о том, какую важную роль играет своевременный отпуск в жизни творческого человека, и продемонстрирует проекты, которые запустил после отдыха на Бали. Он знает, о чём говорит, — раз в семь лет его студия закрывается на год, чтобы сотрудники могли полностью перезагрузиться и вернуться к работе с новыми идеями.

<https://youtu.be/MNuOmTQdFjA>

Как привлечь клиентов в 2017 году

Как привлекать клиентов в 2017 году

Институт контент-маркетинга в течение года собирал статистику и составил картину, куда движется маркетинг. В [этой статье](#) они рассказывают о самых важных вопросах, которыми будут заниматься маркетологи в будущем году. КД публикует адаптированный перевод материала.

Пункты списка расположены в случайном порядке. Они все одинаково важны, их актуальность зависит исключительно от ваших персональных маркетинговых задач.

В одном мы можем быть уверены наверняка: **создание и распространение контента, не относящегося непосредственно к товарам и услугам, которые вы хотите продать, из года в год становится все более важным.**

1. Создание действенной стратегии маркетинга

Почти в каждом своем выступлении я спрашиваю слушателей, фиксируется ли стратегия маркетинга в их компаниях документально. К сожалению, утвердительно отвечают немногие. Наши исследования говорят, что компании, которые четко сформулировали маркетинговую стратегию и время от времени ее пересматривают, имеют больше шансов на успех.

Даже если вам (эксперту, читающему эти строчки) это кажется примитивным, не стоит упускать стратегию из виду. Мы по-прежнему слишком зациклены на кампаниях и продвижении продуктов, хотя вместо этого должны бы задуматься о просто полезной и интересной информации, которой можем поделиться с клиентами.

О том, как составить план маркетинговых мероприятий, читайте в статье
Достана Мишелова: [7 шагов к соблазнению клиентов](#)



2. Нативная (естественная) реклама

Я часто сравниваю нативную рекламу с «первой бесплатной дозой» наркотика, привыкнув к которому можно браться за вещества потяжелее, а именно — контент-маркетинг (исключительно в хорошем смысле слова). Мы видим множество примеров, когда компании добиваются успеха благодаря платному естественному продвижению своего контента.

Почему это настолько важно? 5 лет назад компании тратили 80% бюджета на создание контента и лишь 20% — на его продвижение. Как по мне, соотношение сместилось, теперь предприниматели больше усилий прилагают для распространения и популяризации контента.

3. Маркетинг влияния

Маркетинг влияния («лидеры мнений») всегда был важной темой, но за последние полгода, пожалуй, и вовсе стал одной из важнейших. Кажется, что практически у каждой компании есть свой контент и стратегия влияния, но лишь немногие из них разработали по-настоящему эффективную стратегию.

Пример лидера мнений: **25 ошибок предпринимателей** от граблеведа Александра Руденко

4. Маркетинг, нацеленный на результат

Каковы ваши цели? Для чего вы создаете контент? Оказывает ли он влияние на ваших покупателей и потенциальных клиентов? Есть ли у вас более глобальная миссия помимо роста продаж?

Некоторые секреты клиентинга от Александры Бацулы

5. Видео и визуальный контент

Сложно переоценить важность видео и визуальных историй для маркетинговой стратегии. Но большинство брендов по-прежнему полагаются на вирусные видео, а не на производство действительно интересных и информативных роликов.

6. Snapchat

Скажу честно, я не понимаю феномена Snapchat, но мои продвинутые коллеги утверждают, что за ним будущее. Когда Snapchat превзошел Facebook по числу просмотренных видео, мы решили, что ему определенно стоит уделить внимание.



7. Facebook

Многие из нас на просторах Facebook построили социальные дома. Эта

мощная площадка дает исключительные возможности для продвижения вашего контента.

Самое интересное — как размещение контента в этой социальной сети помогает генерировать лиды.

Клуб Директоров в Facebook — 160 000 читателей

8. Команды и рабочие процессы

Множество грамотных маркетинговых программ погибло прямо на моих глазах из-за неверно выстроенных рабочих процессов и неадекватных сотрудников, неспособных справляться с поставленными задачами.

О моделировании бизнес-процессов

Об эффективных командах

9. Контент-стратегия — каналы и процесс

Я считаю, что самое важное в стратегии интеллектуального контента — это каналы, по которым он движется. Отличный контент — это полдела, но если ваша стратегия не берет в расчет юзабилити и должным образом не использует технологии, то ваши усилия обречены на провал. Чтобы добиться долгосрочного успеха, все процессы должны быть взвешенными и персонализированными. Большинство компаний не думают за рамками кампаний.

10. Мобильные телефоны

Уже успели поиграть в Pokemon Go? Сколько раз мы слышали фразу: *«В 20.. году мобильные телефоны популярны как никогда»?*

Год от года это утверждение становится все правдоподобнее, ведь у каждого из нас есть как минимум одно беспроводное устройство. Скажем прямо, если ваш контент сложно воспринимать с экрана мобильного устройства, у меня для вас плохие новости — мобильные телефоны естественным путем стали главным средством восприятия контента.



11. Контент-технологии

Предупреждение: прежде, чем вы определитесь с технологией для вашего контент-маркетинга, убедитесь, что разработали надежную стратегию.

Лучше сказать об этом заранее. Это уже не просто футуристический взгляд на контент, искусственный интеллект и машинное обучение — это реальность, причем достойная вашего внимания.

12. Тексты

Тексты по-прежнему важны, и, возможно, важнее, чем раньше. Многие маркетологи слишком увлекаются социальными медиа и видео, забывая, что большая часть общения по-прежнему подразумевает тексты.

Честно говоря, пишут современные маркетологи ужасно. В этом году, несмотря на разгар эпохи социальных медиа, текстам посвящено как никогда много постов — от поиска фрилансеров до приемов, которые сделают вас хорошим писателем.

Сергей Трубадур разбирает **8 типичных ошибок в продающих текстах**

13. Объединение с отделом продаж

Главная роль в большинстве компаний отведена отделу продаж. Если мы не

начнем вовлекать их в маркетинговые процессы, то, вернувшись домой с семинаров, маркетологи просто не смогут применять полученные знания. Мир контент-маркетинга расширяется, объединяя маркетологов и продавцов.

Инфографика: [Как эволюционировали продажи](#)

14. Окупаемость (ROI) и ее измерение

Название говорит само за себя. Из года в год самым популярным вопросом остается: *«Как мне понять, насколько успешна моя программа контент-маркетинга?»*

15. Автоматизация рассылок и маркетинга

Совсем недавно я узнал кое-что об электронных письмах. Во-первых, сейчас как никогда для контент-маркетинговых программ важна электронная почта. Во-вторых, большинство компаний (на самом деле 99%) ежедневно рассылают подписчикам спам под видом контента.



А затем, как поступают многие b2b-компании, они переходят к автоматизации маркетинга. Недавно один ведущий маркетинговый стратег

высказал мнение о том, что его коллеги используют не более 10% функционала, который нам предоставляет автоматизация маркетинга (в лучшем случае 10%). Иными словами, большинство из нас неправильно пользуются автоматизацией маркетинга.

Прочитайте об этом в статье: [Как превратить ваш сайт в генератор b2b-лидов](#)

16. Распределение и продвижение контента

Опять же, акцент смещается с контента на его продвижение. Это хорошая тенденция. Мы больше не можем позволить себе создавать бесчисленные проекты, которые никогда не увидят свет.

17. Вовлечение исполнителей

Мы разработали теорию контент-маркетинга под названием *«История контента: новая эра маркетинга»* специально для того, чтобы помочь вовлечь в процесс всех его участников. Труд получился полезным, но останавливаться на этом мы не планируем.

Контент-маркетинг — это подход, это способ ведения дел, если угодно. Но множество маркетологов по-прежнему придерживаются модели четырех P (продукт, цена, место, продвижение).

18. Глобальное объединение

Это подразумевает сложные процессы, разношерстный штат, коммуникативные и политические нюансы, а также неоднородность среди клиентов и удаленку. В общем и целом управлять удаленной компанией непросто.

Об аутсорсе — здесь: [3 эффективных способа аутсорсить маркетинг](#)

19. Организация медиа

Все больше и больше компаний стремятся стать медийными. Red Bull стал первым, кто организовал свою медийную компанию внутри материнской. PepsiCo и Mondelez недавно объявили о намерении сделать отделы, занимающиеся контентом, самостоятельными единицами. Это огромное течение, и появилось оно не просто так.

Как успевать больше: 17
простых советов

Как успевать больше: 17 простых советов

Иногда мы хотим, чтобы в сутках было больше 24-х часов. К сожалению, мы не можем контролировать время, но мы можем контролировать свою продуктивность. Вдумчиво распоряжаться временем чрезвычайно важно, если вы хотите в течение дня успевать больше. Раньше просыпаться, медитировать, составлять списки дел — это лишь некоторые способы извлекать максимум из каждой минуты.

Если вы хотите стать более продуктивным, вот простые советы, которые помогут вам успевать в течение дня гораздо больше.

1. Просыпайтесь на час раньше

Даже если вы не считаете себя жаворонком, вы можете им стать. Просто поставьте будильник на час раньше обычного (и не продолжайте спать, отключив его утром!), так вы получите целый час спокойного рабочего времени.

Некоторые исследования связывают раннее пробуждение с продуктивностью и успехом. Ранние пташки имеют ощутимое преимущество — у них появляется больше времени и в целом они отличаются более оптимистичными взглядами на жизнь.



2. Составляйте список дел на день

Ежедневно составляйте список *реалистичных* планов на предстоящие часы. Пусть он будет максимально простым. Не стоит записывать дела, на выполнение которых уйдет несколько часов. Если вам нужно погладить белье, внесите это дело в список. Нужно позвонить доктору? Добавляйте и эту задачу.

Эти планы простых дел помогут ежедневно успевать больше, а также помогут достигать более глобальных целей.

3. Сначала выполняйте самые сложные задачи

Первыми лучше выполнять наиболее сложные задачи. После того как вы избавитесь от их гнета, остаток дня освободится для более приятных дел. Так вы не только снизите уровень стресса, но и станете более продуктивным.

4. Разберите рабочий стол

Как гласит народная мудрость, с глаз долой, из сердца вон. Ее можно применить и к необходимости сохранять концентрацию. Перед тем как приступить к работе, потратьте несколько минут на уборку, создайте рабочее место, которое поможет вам сосредоточиться и не отвлекаться на пустяки. Выбрасывайте ненужные вещи и сортируйте нужные.



5. Тренируйтесь по утрам

Выйдите на пробежку или займитесь йогой. Утренняя тренировка улучшит настроение и позитивно скажется на продуктивности. Профессор психиатрии из Гарварда доктор Джон Рейти объясняет, что упражнения являются необходимым условием «эффективности интеллектуального труда».

6. Создайте систему

Четкая система и организация действий даст вам ясное понимание текущих проектов. Так вам будет легче фокусироваться и контролировать происходящее. Это поможет расставить приоритеты.

7. Концентрируйтесь только на одной задаче

Закончите один проект и лишь потом переходите к следующему. Считается, что мультизадачность помогает успевать больше, но на самом деле метания между задачами не приносят большой пользы. Как показывает исследование Американской ассоциации психологов, попытки угнаться за двумя зайцами негативно сказываются на продуктивности. И хотя большинство из нас нехотя отвечает на звонки, печатая сообщение, дисциплину разлагают не мелкие, а более глобальные задачи. «Наш мозг не создан для работы в режиме многозадачности», — подводят итог исследователи.



8. Начните говорить «нет»

Иногда сказать это короткое слово бывает сложнее всего. Но отказывать — это нормально. Важно соответствовать ожиданиям окружающих, так что если вы не уверены, что справитесь с заданием на отлично, лучше вообще за него не браться.

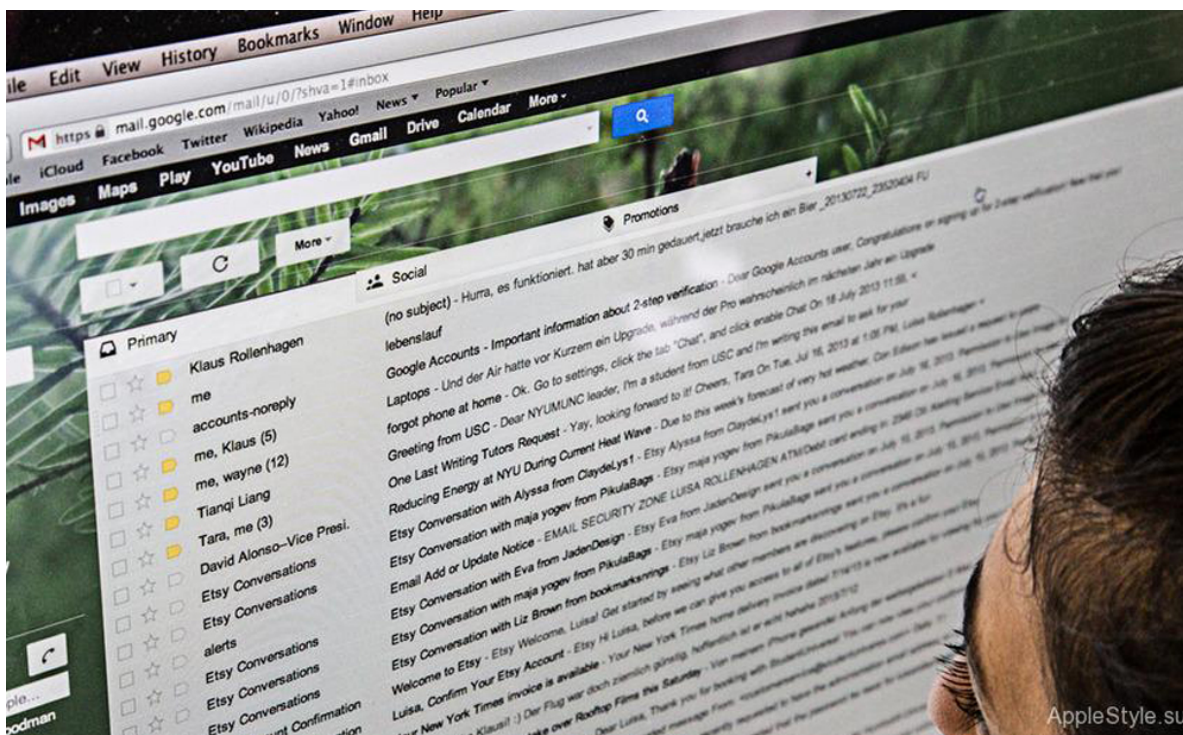
9. Высыпайтесь

Это само собой разумеется, но все равно очень многие из нас просто-напросто не высыпаются ночью. Согласно данным Национального фонда по изучению вопросов сна, в среднем взрослому человеку необходимо 7-9 часов сна в сутки. Вы точно уделяете отдыху достаточное количество времени?

Может, стоит раньше ложиться спать. Здоровый сон значительно скажется на вашей продуктивности и хорошем состоянии.

10. Наведите порядок в почтовом ящике

200 непрочитанных входящих сообщений любого заставят нервничать. Но также имеет значение не пропустить важные письма. Поддерживайте свой почтовый ящик в порядке, отвечая на важные и удаляя ненужные письма сразу после прочтения.



11. Откажитесь от социальных сетей

Передохните от суеты внешнего мира и старайтесь избегать Фейсбука, Твиттера и Инстаграмма. Они вас лишь дезориентируют. Тем же, кому социальные сети нужны для работы, можем посоветовать заходить туда исключительно с рабочих аккаунтов, чтобы не отвлекаться на пустяки.

12. Читайте, а не просматривайте

Важно внимательно читать, а не просто просматривать документы, попадающие к вам в руки. Старайтесь делать так, даже если вы не настроены на вдумчивое восприятие, ведь беглое просматривание наоборот займет больше времени, так как повышается вероятность, что вы пропустите важную информацию, к которой впоследствии придется возвращаться.

13. Не отвлекайтесь во время периодов работы

Если уж вы взялись за работу, *не отвлекайтесь*. Конечно, легче сказать, чем сделать. Вам стоит определить для работы временные отрезки, в течение которых вас никто и ничто не будет отвлекать. Возможно, это означает, что вам нужно выключить телефон и закрыть вкладку с электронной почтой. Создайте среду, в которой вы сможете сфокусироваться исключительно на своем задании.

Согласно данным исследования Microsoft, мозгу требуется 15 минут, чтобы снова сфокусироваться на задаче после того, как вас отвлекли. Так что если

вас постоянно прерывают, на выполнение задачи уйдет гораздо больше времени.



14. Наденьте наушники

При этом неважно, будет ли в них играть музыка. Люди с меньшей вероятностью станут вас отвлекать, если увидят, что вы отгородились от остального мира с помощью наушников.

15. Медитируйте перед работой

Сразу после пробуждения пару минут посвятите медитации. По данным фонда «Искусство жизни», утренние медитации особенно эффективны, потому что они дают заряд энергии и готовят вас к предстоящим свершениям.

16. Снизьте количество необязательных встреч

Личное деловое общение необходимо, но иногда бесконечные длинные совещания могут быть просто пустой тратой времени. Планируя встречи, удостоверьтесь, что они действительно необходимы, что вы не сможете обсудить возникшие вопросы по телефону или в переписке.

Если вы планируете личную встречу, выделите ей всего 30 минут, чтобы говорить конкретно и по существу. Когда люди ограничены во времени, они

скорее перейдут к важным вопросам.



17. Принимайте решения за 60 секунд

Если вы хотите успеть больше, то должны работать быстрее. Старайтесь принимать решения в более сжатые сроки.

Принятие решений — один из наиболее затратных по времени процессов, ускорив его, вы освободите уйму свободных минут, если не часов. К тому же, скорее всего, вы примете то же решение, на котором бы остановились после двадцатиминутных раздумий.

— Топи меня так глубоко, как хочешь, Братец Лис, — говорит Кролик, — только не заставляй меня разбирать почту.

Понравилась книга?

Тогда загляните в Библиотеку Клуба Директоров

В ней находится:

+ 82 материала по маркетингу, PR, менеджменту, личной эффективности, клиентоориентированности и управлению продажами

+ 45 часов практических мастер-классов

+ Среди авторов материалов андрей Зинкевич, Вадим Дозорцев, Роман Тарасенко, Андрей Гавриков, Дмитрий Кот, Дмитрий Чередник, Алексей Урванцев, Катерина Ерошина, Виктория Бехтерева и ряд других практиков.

Посмотреть библиотеку Клуба
Директоров