



ТОП СПОСОБОВ ПЛАНИРОВАНИЯ

и анализа
результатов



- ❖ Ничего не успеваете?
- ❖ Дел и задач много, а результаты никакие?
- ❖ Устаете, но не продвигаетесь к своим целям?
- ❖ Испытываете чувство ничтожности и неполноценности?

Всё это говорит о том, что есть проблемы в планировании и анализе эффективности

Лучшее начало изменений — правильная постановка целей.

Это 3 ТОП-метода, которые помогут навести порядок в делах и в голове, а в конце вас ждет мощная мнемотехника на каждый день, чтобы проводить анализ своей эффективности.

1 СМАРТИРОВАНИЕ — САМЫЙ ЛУЧШИЙ КОУЧИНГОВЫЙ ИНСТРУМЕНТ

СТАВИМ ЦЕЛИ НА НЕДЕЛЮ ПО МЕТОДУ SMART:

❖ Specific — конкретная;

Что именно мы хотим достичь/улучшить/изменить?

Наша ли это цель?

Пример: Я начну бизнес по ...

❖ Measurable — измеримая

Какие результаты покажут завершение цели?

Сколько и чего мы хотим приобрести?

Пример: буду работать над своим бизнесом по 1 часу каждый день, и моя цель — совершить первую продажу в течение 2-х недель

❖ Achievable — достижимая

Может ли исполнитель достичь этой цели?

Она вообще выполнима?

Пример: проконсультировался с профессионалом в этой области и знаю, что могу использовать соцсети, чтобы быстро начать бизнес.

★ **Relevant — актуальная**

Зачем/для того чтобы?

Пример: Я хочу уволиться с работы, работать дома.

★ **Time bound — ограниченная по срокам выполнения**

В какие сроки цель должна быть достигнута?

Пример: начну в субботу и сделаю первую продажу в течение двух недель.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТОТ МЕТОД ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ДЕЛ НА НЕДЕЛЮ

2 МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА

— поможет с правильной расстановкой приоритетов

Используйте для ежедневного планирования, чтобы держать фокус на целевых действиях, которые важны для достижения больших целей.



3 МЕТОД POMODORO

Эффективно работает для тех, кто легко отвлекается, прокрастинирует или никак не приступит к задачам. Вдохновителем стал кухонный таймер в виде помидорки. Вы можете использовать обычный будильник на телефоне.

Как использовать метод помидора?

- ✿ **Шаг 1.** Создайте список задач в порядке важности.
- ✿ **Шаг 2.** Установите таймер на 25 минут.
- ✿ **Шаг 3.** Работайте над задачей до сигнала таймера.
- ✿ **Шаг 4.** Сделайте перерыв на 5 минут.
- ✿ **Шаг 5.** После 4 «помидоров» сделайте перерыв на 15-30 минут.

Еще одна вариация — использовать свечу.

«Пока не догорит, не перестаю выполнять задачу».

4 ЕЖЕДНЕВНЫЙ АНАЛИЗ

Планирование — это всего лишь половина дела, очень важно проводить анализ эффективности, и в этом поможет уникальный метод «5 пальцев».

Подведение итогов является важной составляющей в достижении будущих результатов. Оно позволяет проанализировать уже сделанные шаги, выделить успехи и проблемы, а также определить дальнейшие цели и стратегию.

Таким образом, подводить итоги — это не только прошлое, но и будущее.

Метод является элементарной мнемотехникой, в которой за каждым из пальцев руки закреплен один из контролируемых параметров качества достижения цели.

Достаточно лишь посмотреть на ладонь правой руки и по первым буквам названий пальцев вспомнить параметры, на основании которых осуществляется контроль.

- ✿ **М (мизинец)** — мысли, знания, информация. Что новое сегодня я узнал? Узнал ли я что-то новое о своем времени? Придумал ли новые «хитрости», чтобы лучше управлять им?

- ✿ **Б (безымянный)** — близость к цели. Какие оперативные задачи, приближающие меня к достижению важных целей (долгосрочных стратегических), я сегодня решил?
- ✿ **С (средний)** — состояние. Какие дела были особенно интересными? Что было связано с положительными эмоциями и высокой мотивацией? Напротив, какие дела были скучными, субъективно тяжелыми, делались «через силу»?
- ✿ **У (указательный)** — услуга, помощь, сотрудничество. Кому я помог, кому оказал ценную услугу, с кем нашел общий язык, с кем вместе хорошо работал?
- ✿ **Б (большой)** — бодрость. На какие задачи я затратил больше всего энергии, физических сил? Что сделано мною сегодня для поддержания здоровья и физической формы?