

«ЭФФЕКТИВНОСТЬ НА МАКСИМУМ: В КОМАНДЕ И В ЖИЗНИ»

Гордеева Светлана



ПРАВИЛА НА ТРЕНИНГЕ

Взаимное уважение



Забудьте про телефон!



Правило «0:0»



Правило активности



ПОЗНАКОМИМСЯ?



ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

- **Эффективность** – это достижение максимального результата при наименьших затратах.
- **Личная эффективность** – это способность человека максимально быстро и качественно выполнять поставленные цели, задачи.



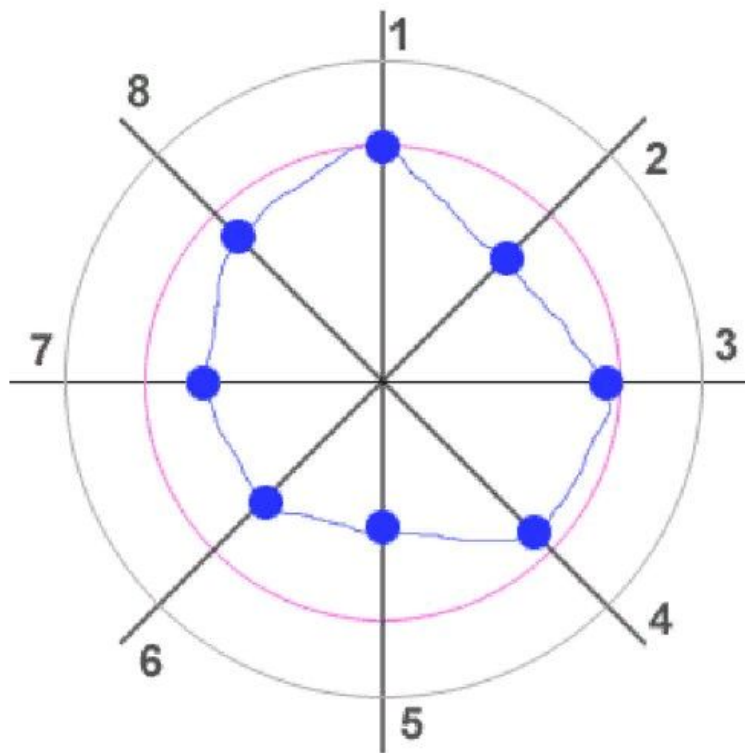
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВКЛЮЧАЕТ 3 СОСТАВЛЯЮЩИЕ:

- 1) Понимание своих **целей**.
- 2) Правильное управление своими **ресурсами** (временем, здоровьем, финансами).
- 3) Правильное **окружение**.



Понимание целей и стремлений

«Колесо баланса». Пример



Постановка цели

S

Specific
КОНКРЕТНЫЕ



Вместо обычного «хочу то-то» прописывайте конечный результат цели со всеми деталями.

M

Measurable
ИЗМЕРИМЫЕ



Используйте цифры или другие точные данные, чтобы сделать цель измеримой для оценки результата.

A

Attainable
ДОСТИЖИМЫЕ



Ставьте задачи, которые вам по силам. Не задирайте планку слишком высоко.

R

Relevant
ЗНАЧИМЫЕ



Спросите себя: «Зачем мне это?» Может, цель нужно переформулировать или она вообще лишняя.

T

Timebound
С ЧЕТКИМИ
СРОКАМИ



Ставьте срок, к которому вы планируете достичь цели. Это стимулирует и не дает расслабиться.

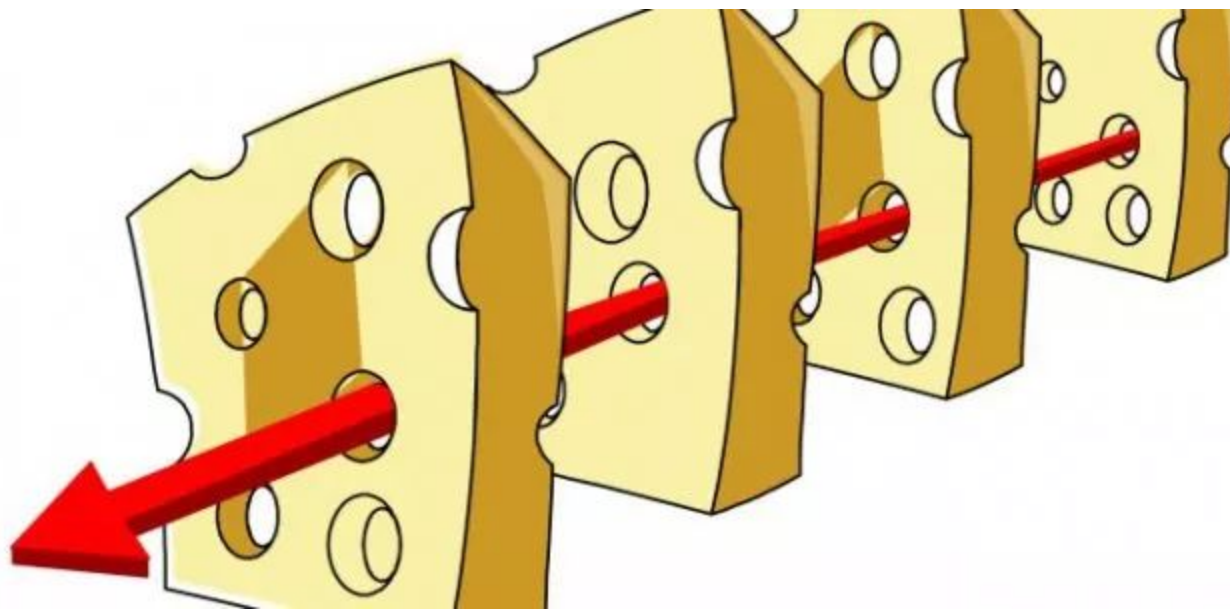
Распределение личных ресурсов

Поглотители энергии	Восстановители энергии
1) Беспорядок	1) Порядок
2) Прокрастинация	2) Выполненное дело
3) Ссоры	3) Встречи с друзьями
4) .	4) .
5) .	5) .
	6) .
	7) .

Тайм-менеджмент в классическом виде дает описание 3-м типам результативности:

1) Технологии. «Как?» Определяется, каким образом достигается желаемое.

«Метод швейцарского сыра»



2) План. «Куда?» Что нужно сделать для достижения цели.

«1 лягушка в день»



«Слонов – на бифштексы»



3) Философия. «Зачем?»

Важно: уметь расставить приоритеты.

«10-10-10»

Не пойду на 1-й урок

ДА

НЕТ

10
мин

Пойду
спать

Заставлю
себя

10
нед

Много
учить

Только
повторить

10
мес

Неизвестность

Безопасность

Правильное формирование окружения



- Основа высокой эффективности – **самодисциплина**.
- Она создается благодаря введению **новых полезных привычек** в свою жизнь.

ПРИВЫЧКА	ВРЕД	ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА	ПОЛЬЗА
Опаздывать на учёбу	1) Гнев учителя 2) Стресс 3) Упущенные возможности	Подготовка с вечера	1) Спокойствие 2) Всё успеваешь 3) Хорошие отношения с учителями

Чек-лист/трекер привычек

- <https://smart-planner.ru/cheklisty>
- <https://365done.ru/>

Трекер привычек

привычки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

100 дней благодарности

В течение 100 дней я буду замечать хорошее и вести дневник благодарности.



Личная эффективность - это способность на целенаправленные сознательные усилия, что характеризуется постоянным расширением границ личных возможностей.



- **Группа** – это социальная, относительно устойчивая, выделяемая на основе определенных признаков совокупность людей, связанных системой отношений.



- **Команда** – это группа людей, объединенных достижением общей цели, во многом соответствующей личным целям каждого.



**Каждая команда есть группа,
но не каждая группа -
команда**

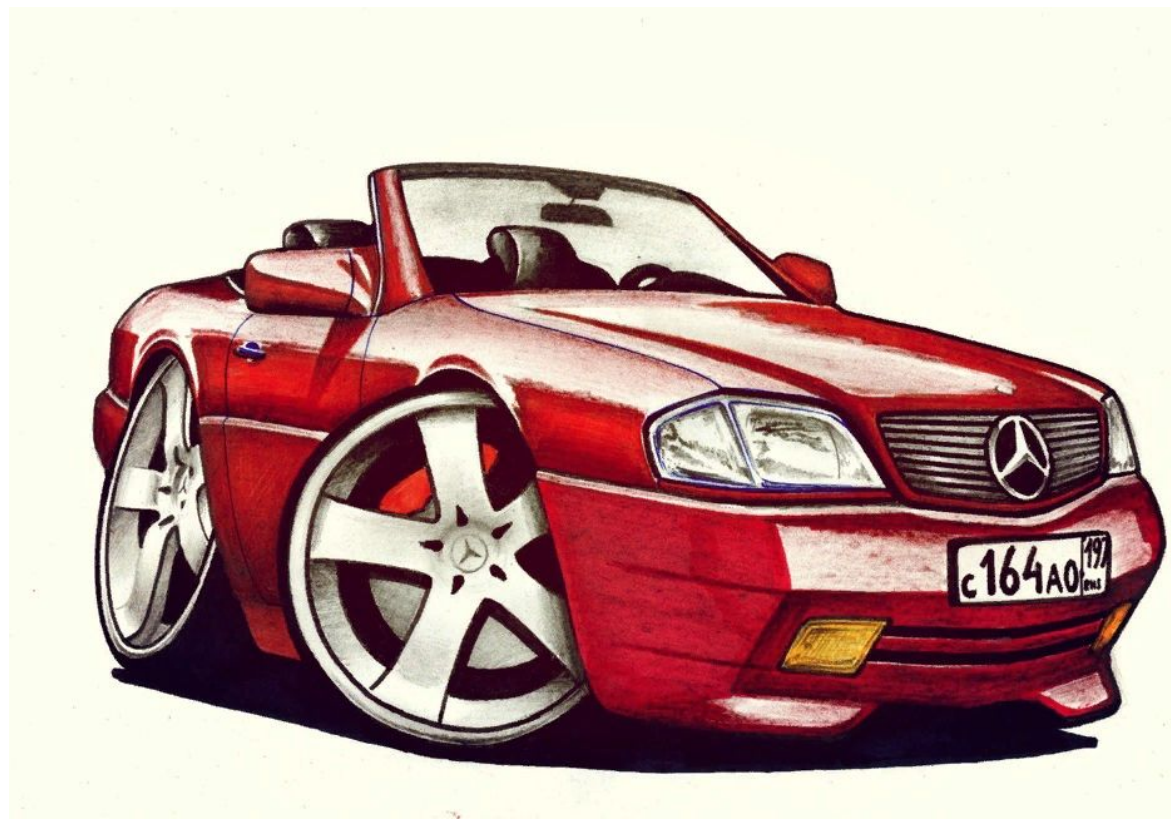
КОМАНДА И ГРУППА

СХОДСТВА	РАЗЛИЧИЯ
1) 2) 3) 4) 5)	1) 2) 3) 4) 5)



АВТОМОБИЛЬ

- колёса;
- руль;
- сиденья (переднее/заднее);
- фары...



Условия командной эффективности:

- Грамотная постановка целей
- Наличие чётких и ясных задач
- Правильный подбор командного состава
- Наличие детализированной системы работы
- Способность людей работать в команде

РОЛИ В КОМАНДЕ

Все роли условно делятся на 2 типа:

- Лидеры
- Исполнители



К лидерам относятся:

1) Стратег

- *Целостность картины*
- *Холодный расчет*
- *Спокойствие*
- *Амбициозность*
- *Склонность к критике*

STRATEGY



2) Тактик

- *Пошаговое решение задач*
- *Аналитика*
- *Практические навыки*



К исполнителям относятся:

1) «Библиотекарь»

- Педантичность
- Ответственность
- Усидчивость

3) Медийщик

- Креативность
- Умение рекламировать, писать тексты, придумывать контент

2) Техник

- С техникой на «ты»

4) Заместитель

- Коммуникабельность
- Эмпатия
- Умение найти подход к каждому участнику
- Умение сглаживать конфликты

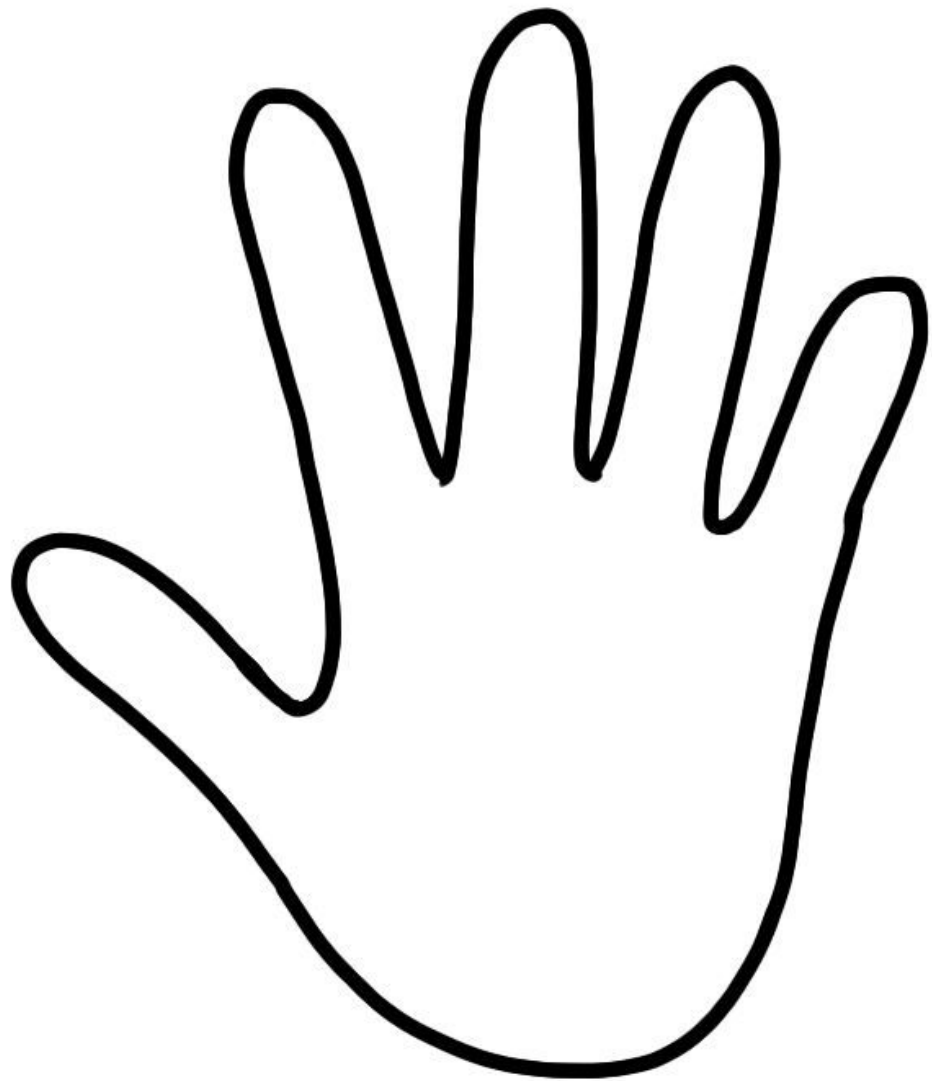
Распределение ролей

- **Цель** – разработать проект (например, организация школьной дискотеки)
- **Задачи** необходимо распределить между участниками.

Например:

- ✓ Найти место проведения;
- ✓ Определить дату и время;
- ✓ Разработать концепцию мероприятия;
- ✓ Распространить информацию о мероприятии и пригласить гостей;
- ✓ Напечатать билеты;
- ✓ Составить плейлист;

И так далее...



Спасибо за внимание!

Гордеева Светлана

Тренер Южно-Уральской лиги
тренеров

- **Тел.:** 8-963-083-85-33
- **VK:** <https://vk.com/sogord>

