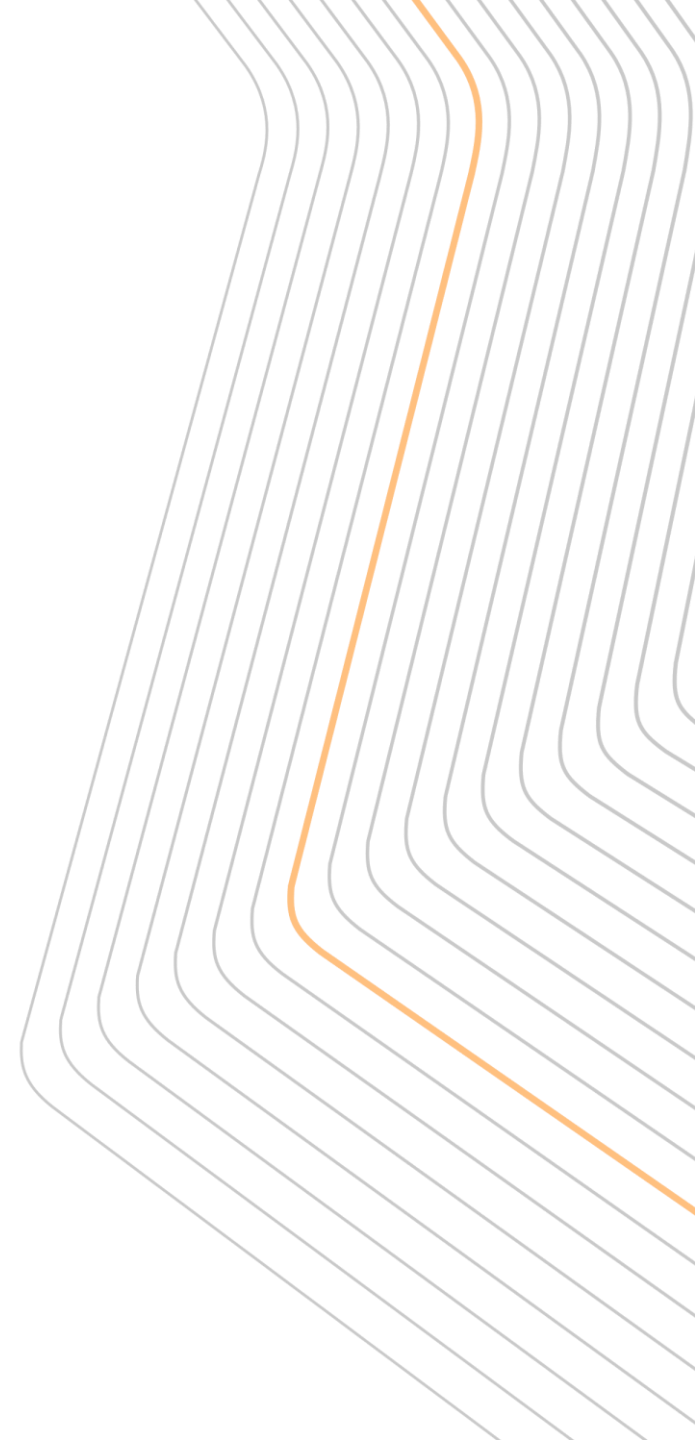


Принципы личной эффективности (для IT'шников)

Елена Щелкунова, разработчик Directum



Обо мне

- Fullstack-разработчик, техлид, опыт с 2010 года
- Автор-исполнитель, 2 альбома авторских песен, лауреат международных конкурсов, постоянная участница концертов в СПб и ЛО, с трансляцией на телеканалах Теледом, Большой Эфир и тд
- Личностный и духовных рост: постоянно участвую в ретритах, повышение квалификации в сфере психологии (техника возврата управления), а также коучинг (тренерский курс), изучила многие эзотерические направления и их практическое действие
- Обучаю программированию и математике как репетитор (с 2008 года)
- Образование в сфере ИИ, но в какой-то момент поняла, что надо развивать естественный интеллект 😊



О чём расскажу?

- 1 Что такое эффективность?
- 2 Чем похожи эффективность компьютерной программы и личная эффективность?
- 3 Мир объективный и мир субъективный, где же мы живём?
- 4 Мотивация как секрет успеха
- 5 Что такое «энергия» в личном плане?
- 6 Какие критерии эффективности можно применять для повышения личной?
- 7 Некоторые наблюдения и техники по повышению личной эффективности

Что такое эффективность?



Что такое эффективность?

- Точность, выверенность
- Оптимальность
- Главное — знать, где ударить

За десять минут простукивания — 1 фунт.

За знание того, куда нужно ударить — 9999 фунтов. Итого: 10000 фунтов.

- Простота
- Эффективность — решение задачи оптимизации

Эффективность – решение задачи оптимизации

Оптимизация по:

- Времени
- Затраченным усилиям
- Затраченным ресурсам

Как измерять эффективность?

В чём вам хотелось бы повысить свою эффективность?

Человек – творец своей реальности

- Планирование и есть творение
- Проект есть план творения
- План рождает факт, если действовать сообразно
- Творчество – из ничего делать «нечто»
- А вы творец или потребитель?

Но иногда не получается

- Иногда подстроить мир под свой план сложнее, чем увидеть мир и принять изменения в свои представления о нём
- Как же тогда творить реальность?

Эффективность с учётом ограничений

- Какие ограничения?
- Как их расширить?
- Всему ответ – «тестирование» реальности
- Составление модели реальности, наиболее подходящей к наблюдениям
- Обратная сторона: обидеться на весь мир: «меня недооценили»

Моделирование реальности

Восприятие

- Органы чувств – «окошки» во внешний мир
- Остальное не познано

Моделирование

- «Сборкой» картинки реальности занимается мозг на основе полученных данных
- «Сборка» реальности в непрерывную «картинку» – это процесс творческий
- Одни и те же события внешнего мира воспринимаются по-разному разными людьми

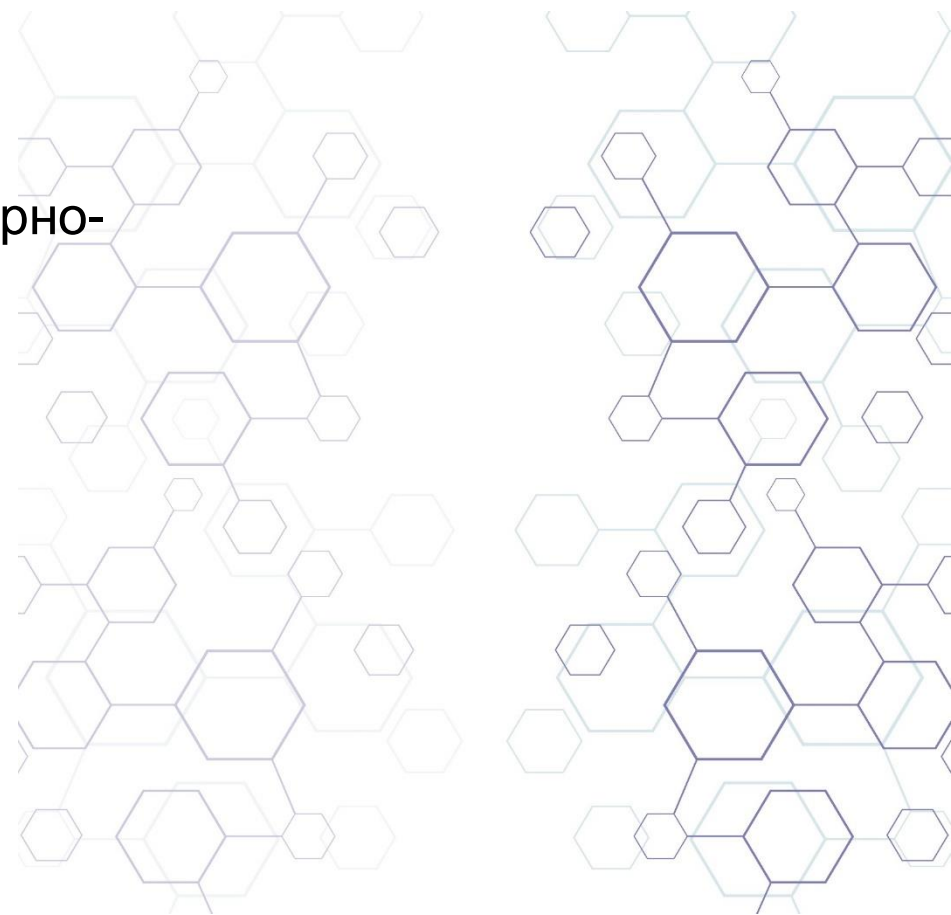


Объективность и субъективность



Мир объективный

- Физически состоит из молекул, атомов, взаимодействующих, связанных и колеблющихся
- Они образуют волны
- Частица проявляется как волна и наоборот (корпускулярно-волновой дуализм)
- Предметы – это скопления молекул, которые на другом масштабе и для другого наблюдателя выглядят иначе



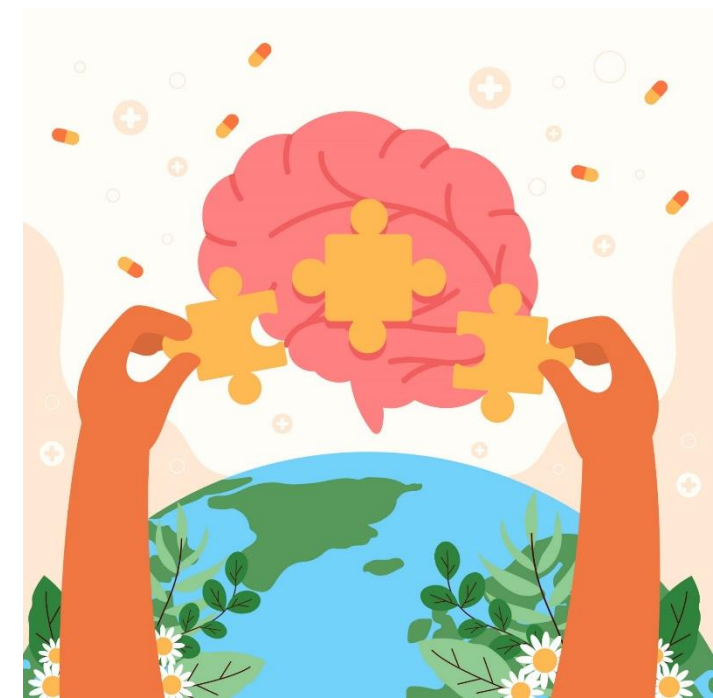
Мир субъективный

- На основе данных, полученных с органов чувств, строится некая модель
- Затем на основе этой модели строятся предположения (планы)
- Затем эти планы либо осуществляются, либо нет
- Если нет, то модель уточняется
- Если да, то мы просто радуемся (выбрасываются эндорфины и т.д.), считаем, что модель достаточно точная



Модель мира

- Модель мира «записана» на некоторый носитель, который во время жизни человека частично или полностью находится в теле
- Модель записана при помощи некоторого состояния нервных клеток (из того, что известно)
- Модель мира в некотором роде аналогична тем моделям и программам, которые записаны в памяти компьютера



Эффективность личная и алгоритмическая



Как добиться эффективности?

- На компьютере обычно есть некоторые средства диагностики состояния (Диспетчер задач, Мониторинг ресурсов и т.д.)
- При «чистке» компьютера обычно удаляем лишнее, и он становится более производительным
- Второй вариант – поставить «железо» помощнее
- Третий вариант – софтовые ускорители

Для личной эффективности тоже хочется уметь применять эти же принципы

Целесообразность

- Прежде чем удалять «лишнее», нужно понять, а что главное?
- Без цели оптимизации бессмысленны

Эксперимент:

- Поставьте себе 3 цели и думайте о них каждый день хотя бы по 15 минут.
- Посмотрите, стали ли эти цели реализовываться/трансформироваться?

Спойлер (если время не выделять на цели, то ничего не изменится)

Целесообразность, пример

Если в море или бурной реке просто болтаться, не плыть никуда, то шансов приплыть гораздо меньше, чем если целенаправленно плыть в выбранном направлении



Что такое «энергия»?



Где внимание, там и энергия

- Что такое эта «энергия»?
- Это как вычислительная мощность, помноженная на единицу в времени

Представьте, что у вас есть суперкомпьютер, и каждая секунда его работы стоит очень дорого

А теперь посмотрите на себя как на этот суперкомпьютер ☺

- Как вы используете свой ресурс?
- Каким задачам выделяете «кванты» времени? Очевидно, они и решаются

Определение лишнего

1. Есть целевые задачи
2. Остальное – приоритет ниже, либо просто «мусор»
3. Ежедневный фокус на цели

Освобождение от лишнего

1. Это работа
2. Чтобы её сделать нужна мотивация (как для любой уборки)
3. «Вирусы» сами не уйдут
4. Если есть понимание, что вирус, а что нет – шансы «избавиться» увеличиваются
5. Если «вирусы» не уходят, резонный вопрос, «кто в доме хозяин?»

Как же избавиться?

Чтобы прекратить «процесс», нужно:

1. Осознать его
2. Каким-то образом его прекратить

Каким?

1. Загрузить себя более приоритетной задачей, осознав её
2. Отслеживать себя и своё
3. Внимание – это и есть доступ к ресурсу, оно определяет, «какая программа выполняется прямо сейчас»

Способы повышения личной эффективности



Способы

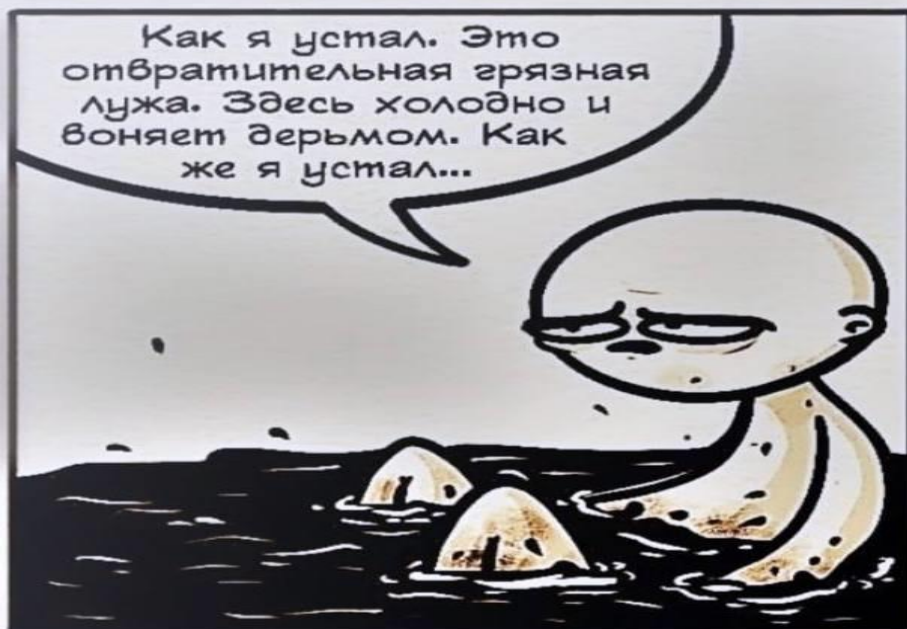
1. Пообщаться с психологом или другим подобным специалистом в этой области
2. Следить самостоятельно (записывать, потом анализировать)
3. Попасть в стрессовую ситуацию (холод, голод, нагрузки разного рода, страхи и проч.), которая мобилизует и изменит приоритеты. Тогда решения найдутся «сами».

Очень часто стрессом является сдача проекта в срок, где есть «мотивирующий» фактор в виде работодателя и зар.платы (премии).

Не стоит недооценивать этот приём 😊

В стресс можно попасть добровольно

- Мотивация – достичь какой-то субъективно значимой цели
- А можно долго не делать ничего, и обнаружить себя в стрессе



Приёмы с записыванием

1. Выгрузка на лист (текст, картинки и т.д.)
2. Дневник (утро, вечер)
3. Цель на день (внимание в цель)
4. Поиск мотивации (утренние страницы)
5. Вечерние благодарности
6. Отслеживание эмоциональных состояний



Приёмы «отгрузок» эмоций

1. Представление, что я сторонний наблюдатель ситуации
2. Физические нагрузки (спорт)
3. Баня, прорубь, контрасты любого рода
4. «Побить подушку»
5. Запись всего, что в голове, на лист или диктофон (разговор с «уточкой»)



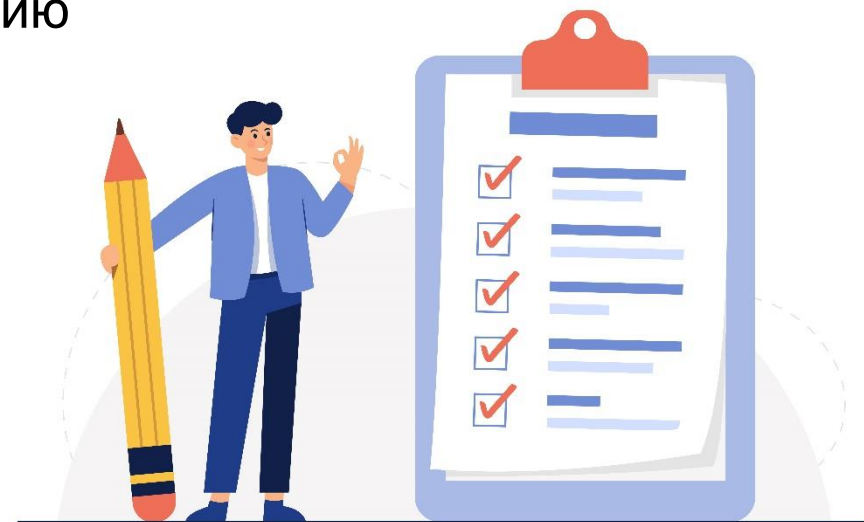
Осознание целей

1. Целей может быть (должно быть) несколько
2. Цели должны быть сбалансированы по сферам жизни
3. У цели должна быть понятная внутренняя ценность (бабочки в животе, удовлетворение от достигнутого итд.)
4. В процессе приближения к цели, она может корректироваться
5. Цель должна быть довольно объемной, чтобы сделать ее за 1-2 дня было невозможно
6. Осознание изменений в целях – это признак прогресса
7. **Практика: ежедневная формулировка целей**



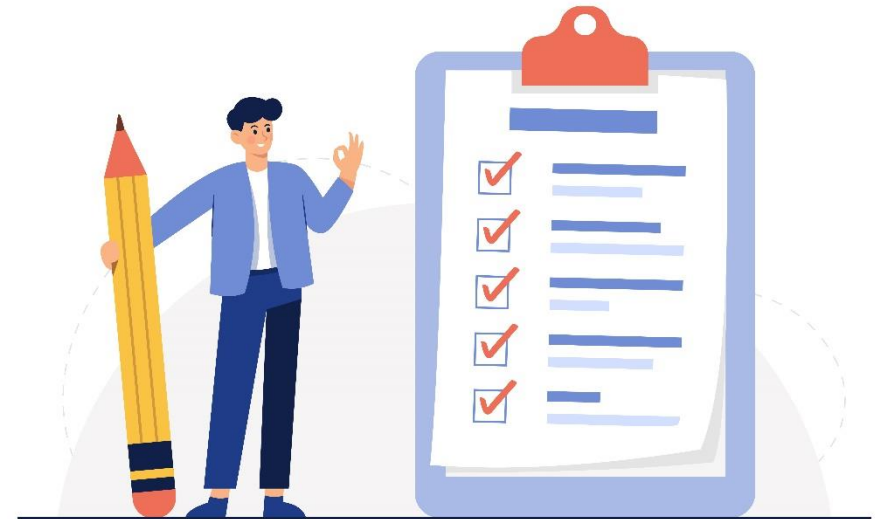
Достижение целей

1. Чёткое понимание и формулировка на бумаге своей цели
2. Составление стратегического плана по достижению
3. Составление ближайших шагов по достижению цели
4. Выполнение намеченного плана
5. Корректировка как самой цели, так и шагов по достижению
6. Регулярный мониторинг за прогрессом
7. **Важно!** Уделять цели свое внимание, давать «кванты» времени – это залог успеха




Многозадачность

1. «Не держите мир за горло» – В. Зеланд (Трансерфинг реальности)
2. Постоянное переключение между целями
3. Приоритетность целей между собой
4. Не драматизировать, наблюдая, как цель приближается 😊



**Что вы делали, когда были
сверхпродуктивными?**

Abstract geometric lines in the bottom right corner, consisting of several parallel, slightly curved lines in a light blue color, and one prominent line in a bright orange color that curves upwards and to the right.

Спасибо!

Ваши вопросы

