

Спринтец

Ежедневник

Две недели продуктивной работы

Старт _____

Финиш _____

Кратко о главном

В этом ежедневнике, предполагается использовать подход со спринтами из Agile разработки к своим проектам и личным делам, направленным на саморазвитие.

Если вы программист, то согласитесь, вам будет полезно:

- ✓ Иметь свой проект. Это может быть веб сайт, приложение или просто программа на github. Из плюсов: ваши программные продукты могут приносить вам дополнительный доход, вы получите опыт в управлении проектом и маркетинге, прокачаете свои скилы в программировании и будете заниматься любимым делом и видеть прямой результат ваших действий. Также, возможно, расширится круг вашего общения, в первую очередь из-за пользователей приложения. Из минусов: свой проект будет занимать львиную долю вашего свободного прежде времени, возможно вы столкнетесь с троллями. Подумайте, вы же программист, вы можете сделать абсолютно любой проект.
- ✓ Заняться фитнесом. У вас сидячая работа и вам просто необходим фитнес, чтобы попа не стала квадратной, а точнее, чтобы помещалась в кресле и не болела. Тренировки три раза в неделю — идеально, на деле один раз в неделю — прекрасно. В вашем случае любая физическая активность, будь то бассейн или езда на велосипеде считается за тренировку. Бросить употреблять продукцию алкогольной и табачной промышленности для вашей фигуры и здоровья тоже было бы прекрасно, но в этом деле решать только вам. Тело ваше.
- ✓ Прокачать иностранный язык. Например, английский повсеместно используется в работе, а также часто необходим для карьерного роста и командировок. Да, да, все мы уже отлично читаем по-английски. Но вот красиво излагать мысли без ошибок письменно или вслух с этим, как правило, проблемы.
- ✓ Много читать и учиться. Программисты — люди уникальные. Особенность профессии состоит в том, что необходимо постоянно учиться. Изучать новые языки и технологии.
- ✓ И еще вам важно рассказывать о своей работе публично. Если вы работаете много, и пишете много строк почти идеального кода, но никто об этом напрямую не слышал (ваш начальник, коллеги, и другие программисты), вы упускаете много возможностей. Это важно. Для повышения по карьерной лестнице, для продвижения ваших приложений или сайтов вам необходимо активно говорить или писать о том, что вы делаете.
- ✓ И хорошо бы не всегда работать, а уметь отдыхать, побольше путешествовать и уделять время своей семье.

Вот на этом и строится этот ежедневник.

Поскольку мотивация хочет результатов, иначе — пропадает, спринты будут двух недельные. Два спринта в месяц. Две недели никак научно не доказаны и не подтверждены, взяты из личного опыта автора при разработке своего проекта.

Маркерная доска

В дополнение к ежедневнику рекомендую обзавестись маркерной доской и листочками с липким слоем. Если вы работаете в команде, такое планирование поможет вам скоординировать свои действия и отслеживать прогресс.

Таблица на вашей доске может выглядеть так:

Идеи	Текущие задачи		Сделано
	Пн		
	Вт		
	Ср		
	Чт		
	Пт		
	Сб		
	Вс		

В «Идеи» записываем все идеи и дела которые вы хотите сделать. Задача состоит в том, чтобы разгрузить мозг и не держать в голове лишней информации.

В «Текущие задачи» по дням недели клеим листочки из «Идей» на те дни когда вы планируете заниматься решением этих задач.

В «Сделано» переклеиваем листочек, когда дело завершено.

Экспериментируйте, доска очень индивидуальна и у каждого должна быть своя.

О своих впечатлениях от ежедневника и предложения по улучшению пишите на sprintets@handcrafted.software

Успехов вам в развитии своих проектов и самосовершенствовании!

Старт: _____

Ожидания

Напишите свои ожидания от спринта. Каким вы видите результат ваших действий через две недели? Если можете — сформулируйте цели, которых хотите достичь за две недели.

Ожидания

День 1

Дата _____

Подъем в _____

Пройдено _____ шагов

Высокоприоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Прочитать _____ стр. из книги _____

- ☐ Создать пост в _____
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Рабочие задачи

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

Задачи по своему проекту

Личные задачи / задачи по дому

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

Мысль дня

День 2

Дата _____

Подъем в _____

Пройдено _____ шагов

Высокоприоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Прочитать _____ стр. из книги _____
- ☐ Создать пост в _____
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Рабочие задачи

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Задачи по своему проекту

Личные задачи / задачи по дому

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

Мысль дня

.....

День 3

Дата _____

Подъем в _____

Пройдено _____ шагов

Высокоприоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Прочитать _____ стр. из книги _____
- ☐ Создать пост в _____
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Рабочие задачи

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Задачи по своему проекту

Личные задачи / задачи по дому

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

Мысль дня

.....

День 4

Дата _____

Подъем в _____

Пройдено _____ шагов

Высокоприоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Прочитать _____ стр. из книги _____
- ☐ Создать пост в _____
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Рабочие задачи

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Задачи по своему проекту

Личные задачи / задачи по дому

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

Мысль дня

.....

День 5

Дата _____

Подъем в _____

Пройдено _____ шагов

Высокоприоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Прочитать _____ стр. из книги _____
- ☐ Создать пост в _____
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Рабочие задачи

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Задачи по своему проекту

Личные задачи / задачи по дому

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

Мысль дня

.....

День 6

Дата _____

Подъем в _____

Пройдено _____ шагов

Высокоприоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Прочитать _____ стр. из книги _____
- ☐ Создать пост в _____
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Рабочие задачи

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Задачи по своему проекту

Личные задачи / задачи по дому

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

Мысль дня

.....

День 7

Дата _____

Подъем в _____

Пройдено _____ шагов

Высокоприоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Прочитать _____ стр. из книги _____
- ☐ Создать пост в _____
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Рабочие задачи

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Задачи по своему проекту

Личные задачи / задачи по дому

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

Мысль дня

.....

Подъем в _____

Пройдено _____ шагов

Высокоприоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Прочитать _____ стр. из книги _____
- ☐ Создать пост в _____
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Рабочие задачи

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Задачи по своему проекту

Личные задачи / задачи по дому

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

Мысль дня

.....

Подъем в _____

Пройдено _____ шагов

Высокоприоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Прочитать _____ стр. из книги _____
- ☐ Создать пост в _____
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Рабочие задачи

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Задачи по своему проекту

Личные задачи / задачи по дому

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

Мысль дня

.....

День 10

Дата _____

Подъем в _____

Пройдено _____ шагов

Высокоприоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Прочитать _____ стр. из книги _____
- ☐ Создать пост в _____
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Рабочие задачи

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Задачи по своему проекту

Личные задачи / задачи по дому

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

Мысль дня

.....

Подъем в _____

Пройдено _____ шагов

Высокоприоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Прочитать _____ стр. из книги _____
- ☐ Создать пост в _____
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Рабочие задачи

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Задачи по своему проекту

Личные задачи / задачи по дому

Самочувствие ○○○○○○ Продуктивность ○○○○○○ Настроение ○○○○○○

Мысль дня

.....

Подъем в _____

Пройдено _____ шагов

Высокоприоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Прочитать _____ стр. из книги _____
- ☐ Создать пост в _____
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Рабочие задачи

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Задачи по своему проекту

Личные задачи / задачи по дому

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

Мысль дня

.....

День 13

Дата _____

Подъем в _____

Пройдено _____ шагов

Высокоприоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Прочитать _____ стр. из книги _____
- ☐ Создать пост в _____
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Рабочие задачи

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Responsibility	Percentage
Current government	75%
Previous government	25%

Задачи по своему проекту

[illegible]

Личные задачи / задачи по дому

[illegible]

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

Мысль дня

.....

День 14

Дата _____

Подъем в _____

Пройдено _____ шагов

Высокоприоритетные задачи

- ☐ Уделить внимание своему проекту
- ☐ Потренироваться / прогуляться
- ☐ Прочитать _____ стр. из книги _____
- ☐ Создать пост в _____
- ☐ Заполнить трекер навыков
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Рабочие задачи

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Задачи по своему проекту

[illegible]

Личные задачи / задачи по дому

[illegible]

Самочувствие ○○○○○ Продуктивность ○○○○○ Настроение ○○○○○

Мысль дня

.....

РЕЗУЛЬТАТЫ

[illegible]

ИДЕИ

ТРЕНИРОВКА НАВЫКОВ

Если за день удалось позаниматься навыком – прекрасно! Отмечайтесь в таблице, чтобы видеть свой прогресс.

[illegible]

ТРЕНИРОВКА НАВЫКОВ

Если за день удалось позаниматься навыком – прекрасно! Отмечайтесь в таблице, чтобы видеть свой прогресс.

ПРОЧИТАННЫЕ КНИГИ

Будет здорово, если вы напишете пост в блоге о прочитанной книге. Запишите основные мысли, которые вас зацепили. Это поможет вам обдумать прочитанное и лучше запомнить материал книги.

[illegible]

КУРСЫ / ЛЕКЦИИ / КОНФЕРЕНЦИИ

Записывайте курсы, которые вы проходите (coursera, udemy и т.п.), марафоны, в которых участвуете. Напишите отзыв в интернете о курсе после его прохождения.

[illegible]

ПОЕЗДКА

В конце спринта обязательно запланируйте поездку. Путешествие и смена деятельности полезны для разгрузки мозга. Путешествие может быть абсолютно любым: в соседний город или к бабушке в деревню.

Куда	Когда
С кем	
Цель	
Билеты	
Виза	
Страховка	
Гостиница	

ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ ПОЕЗДКИ

Опишите плюсы и минусы поездки. Что можно было бы улучшить?

[illegible]

ИДЕИ

ДНЕВНИК

Дата __/__/__ ()

Дневник нужен для приведения мыслей в порядок. Для того, чтобы не держать лишнее в голове, очистить, так сказать, разум, бывает полезно записать все на бумагу. Если вас что-то беспокоит, обязательно запишите это. Дневник — ретроспектива вашего дня.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ДНЕВНИК

Дата __/__/__ ()

[illegible]

ДНЕВНИК

Дата __/__/__ ()

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ДНЕВНИК

Дата _____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ДНЕВНИК

Дата _____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ДНЕВНИК

Дата _____

[illegible]

ДНЕВНИК

Дата _____

[illegible]

ДНЕВНИК

Дата _____

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ДНЕВНИК

Дата _____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ДНЕВНИК

Дата _____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ДНЕВНИК

Дата _____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ДНЕВНИК

Дата _____

[illegible]

ДНЕВНИК

Дата _____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ДНЕВНИК

Дата _____

[illegible]

ИДЕИ

ИДЕИ