Активности:

1. Медитация

2. Зарядка

3. Выгул собаки

4. Завтрак

5. Работа над проектом

6. Тренировка

7. Обед

8. Работа над проектом

9. Дела на день

10. Выгул собаки

11. Время с семьей

12. Ужин

13. Чтение

Цели декомпозиции:

1. Повышение эффективности в работе над проектом

- Пользователи: я, команда

- Потребности: Выполнение проектов в срок, повышение производительности и эффективная работа в команде.

2. Улучшение физической формы

- Пользователь: я

- Потребности: улучшение физического здоровья, сброс лишенного веса, набор мышечной массы

Событийная декомпозиция:

Цель 1: Повышение эффективности в работе над проектом

Работа над проектом

- Подготовка (сбор материалов, планирование задач)

- Выполнение (изучение материалов и работа с ними)

- Оценка (тестирование и анализ выполненной работы)

Общение с командой

- Подготовка (изучение проекта)

- Распределение задач между участниками

- Отчет о проделанной работе

- Оценка (анализ результата встречи, корректировки, планирование следующего взаимодействия)

Цель 2: Улучшение физической формы

Зарядка

- ежедневное выполнение суставной зарядки

Йога

- Подготовка (выбор тренировки и расписание коврика)

- Выполнение тренировки

Высокоинтенсивна тренировка

- Подготовка (выбор тренировки и расписание коврика)

- Выполнение тренировки

Питание

- Соблюдение питьевого режима

- Соблюдение количества потребленного белка