

Это методическое пособие к курсу [“Умная Самоорганизация”](#). Рекомендуем распечатать его и заполнять, пока слушаете уроки. Оно же будет вашим конспектом в будущем.

Урок 1 Умная Самоорганизация

Почему не любой “тайм-менеджмент” полезен, почему у большинства людей он вообще не работает, и какой должна быть “умная” самоорганизация.



[>> Смотреть урок](#)

В этом уроке:

- Почему не любой “тайм-менеджмент” полезен
- Почему у большинства людей самоорганизация не работает
- Какой должна быть “умная” самоорганизация
- Требования к личной системе самоорганизации

Урок 2 Три уровня бардака

На какие три независимые части нужно поделить дела, чтобы их можно было привести в порядок. Диагностика: с каким уровнем у вас проблема.



[>> Смотреть урок](#)

В этом уроке:

- На какие три независимые части нужно поделить дела, чтобы их можно было привести в порядок
- Диагностика: с каким уровнем у вас проблема
- Что такое управление делами
- Три уровня самоорганизации
- Какими элементами управляем на каждом уровне
- Неочевидные грабли при работе с уровнями

Конспект:

Управление делами это:

Первый уровень управления делами это:

На первом уровне мы управляем (чем, какие инструменты):

Проблемы первого уровня (отметьте галочками):

Непонятно куда двигаться по жизни

Нет ясных долгосрочных планов, не знаю на чем фокусироваться

Жизнь мне в целом не нравится, не удовлетворяет

Пишу какие-то цели в план на год, но они обычно не сбываются

Жизнь как-то зациклилась, хожу по кругу, ничего не меняется толком

Второй уровень управления делами это:

На втором уровне мы управляем (чем, какие инструменты):

Проблемы второго уровня (отметьте галочками):

Я все время что-то делаю, но не знаю то ли что надо

Куча дел, паника, нервозность, тревога успею ли, тем ли я занят

Постоянно перераспределяю приоритеты, не могу решить что делать прямо сейчас

Бесконечный список дел, аврал, вкальваю по 10-12 часов

Третий уровень управления делами это:

На третьем уровне мы управляем (чем, какие инструменты):

Проблемы третьего уровня (отметьте галочками):

Забыл о событии, опоздал, не позвонил, не встал вовремя

Не хватает концентрации, отвлекаюсь

Слишком много дел на день, дергаюсь между ними, в итоге мало что успеваю

Меня дергают и отвлекают, в итоге не делаю свои дела

Вроде целый день что-то делал, но непонятно это вообще было полезно или нет

Что надо делать с тремя уровнями самоорганизации:

Урок 3 Что делать

Чем конкретно надо заниматься на каждом из трех уровней самоорганизации.
Как управлять планами, проектами, задачами, рутинами и событиями.



[>> Смотреть урок](#)

В этом уроке:

- Чем конкретно надо заниматься на каждом из трех уровней самоорганизации
- Как управлять планами, проектами, задачами, рутинами и событиями
- “Объекты самоорганизации” и как они соотносятся с тремя уровнями

Конспект:

Объекты самоорганизации:

К первому уровню относятся

Ко второму уровню относятся

К третьему уровню относятся

Урок 4 Принцип Мониторинга

Неочевидный способ получать результаты (в деньгах, стиле жизни, полезных привычках личных делах и здоровье) “на автопилоте”.



[>> Смотреть урок](#)

В этом уроке:

- Неочевидный способ получать результаты (в деньгах, стиле жизни, полезных привычках личных делах и здоровье) “на автопилоте”
- Система мониторинга показателей
- Известный, но неправильно применяемый “принцип мониторинга” (который можно поставить себе на службу)
- Как заставить мозг улучшать ваши показатели на автопилоте
- Какие показатели можно / стоит замерять

Конспект:

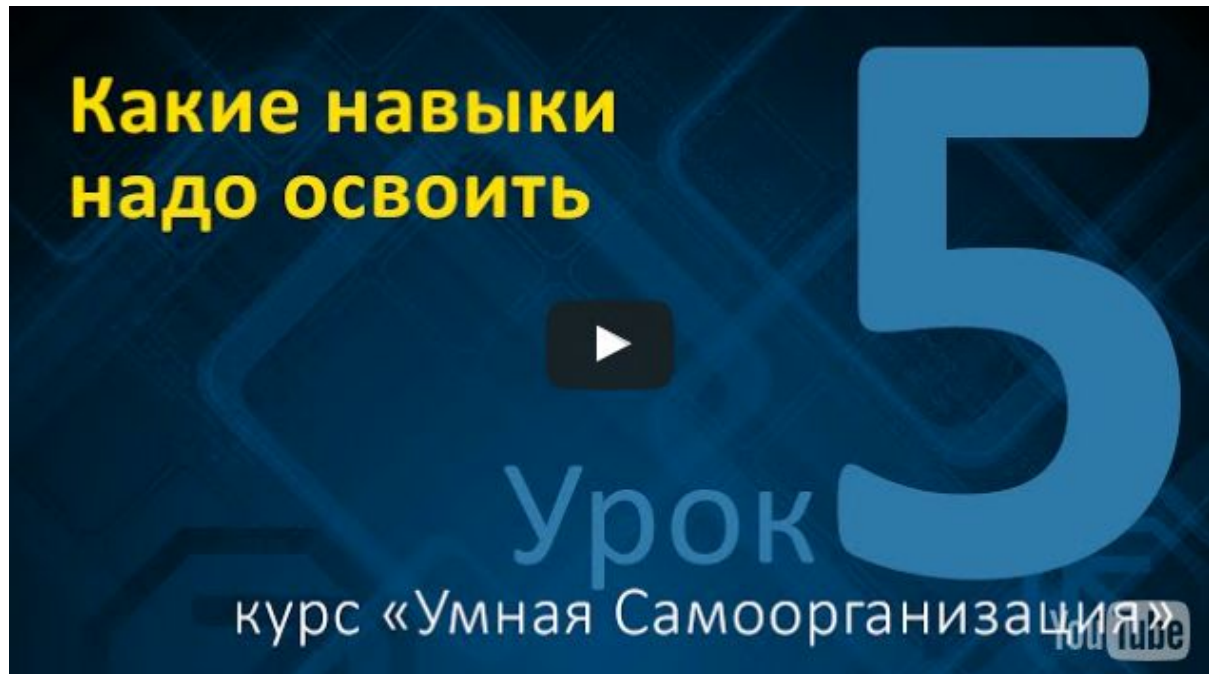
В чем заключается “Принцип Мониторинга”:

Зачем делать мониторинг, что это дает:

Какие показатели можно мониторить:

Урок 5 Навыки самоорганизации

Самоорганизация — это не один навык, а группа навыков. Разберитесь, какие у вас развиты, а какие надо осваивать.



[>> Смотреть урок](#)

В этом уроке:

- Почему у большинства людей не получается освоить тайм-менеджмент
- На какую группу навыков разбивается самоорганизация
- Какие навыки у вас развиты, а какие надо осваивать

Конспект:

Запишите все навыки самоорганизации, и поставьте себе оценку от 1 до 5 по каждому навыку, например:

[3] Таск-менеджмент

Навыки первого уровня:

[_] _____
[_] _____

Навыки второго уровня:

[_] _____
[_] _____

Навыки третьего уровня:

[_] _____
[_] _____
[_] _____

Дополнительные навыки:

[_] _____
[_] _____
[_] _____
[_] _____
[_] _____

Неделя Самоорганизации

тренинг-бестселлер Дмитрия Богданова

ПОДРОБНЕЕ О ТРЕНИНГЕ

БАЗОВЫЙ БЛОК

“Тактика Жизни” планирование и управление проектами

Реалистичное планирование: какие планы сбываются, какие нет

Как грамотно планировать месяц и неделю

Управление личными проектами: приводим жизнь в порядок

В чем вести планы технически (программы, сервисы, и что делать тем кто не дружит с компьютером)

Как подводить и анализировать итоги

Наглядные примеры Богданова по управлению личными проектами

“Таск-Менеджмент” управление делами

Управление повседневными делами (таск-менеджмент)

В чем суть управления делами, которая скрывается за навороченными программами и методами

Как обо всем помнить и все делать вовремя

Выбросьте ваш ежедневник

Какие программы подойдут лично вам (система выбора), и как не сливаться с их использования

Повторяющиеся задачи и календарные события

ПРОДВИНУТЫЙ БЛОК

“Тайм-Капсула” управление рутинами

Как внедрить то, на что вам не хватает дисциплины

“Золотая жила” самоорганизации: выглядит невзрачно, а дает больше всего результатов

Техника “Капсулирование времени”

Метод освобождающих ограничений

Главный инсайт Богданова о самоорганизации за последние 3 года

Почему у вас не закрепляются полезные привычки (и как все-таки их внедрить)

“Мониторинг” управление показателями

Как заставить мозг делать результаты на автопилоте

Мониторинг и управление жизненными показателями

Автобалансировка ритма жизни и времени работы / отдыха

Автобалансировка доходов и расходов

Автобалансировка физической активности и состояния тела

Ошеломительные, похожие на выдумку (но все же реальные) примеры Богданова