



Міністерство
цифрової трансформації
України

Як робити менше, а досягати більше: поради для ефективної роботи

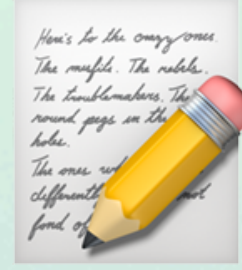


Володимир Кіров

Сертифікований тренер, психолог,
співзасновник ГО «Антитренінг»



Чому так відбувається?



Метод РПП

✓ Результат

«Що саме я хочу отримати?»

«Які конкретні результати для мене будуть свідчити, що я досяг мети?»

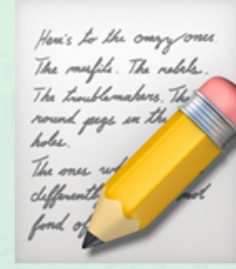
✓ Причина (цінність)

«А чому це для мене важливо?»

«Що я буду відчувати, коли досягну мети?»

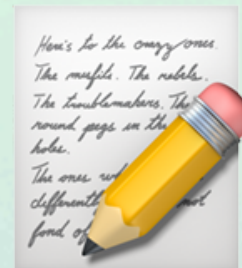
✓ План дій

«Що саме я маю зробити на шляху до результату?»



Матриця Ейзенхауера

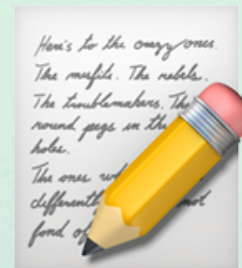




Закон Парето



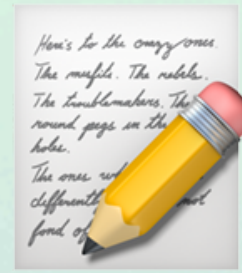
20% зусиль дають 80% результату,
а інші 80% зусиль – лише 20% результату



Закон Паркінсона



Робота заповнює весь час,
відпущений на неї



Лайфхаки для роботи

- ✓ «З'їсти жабу»
- ✓ «Почни з приємних справ»
- ✓ «Здай себе в оренду»
- ✓ «Працюй з задоволенням»
- ✓ «Біфштекс зі слона»
- ✓ «Валіза досвіду»



Запитання?