

Открытый воркшоп

«Руководитель: 2030 v2.0»

Самоорганизация: наука и искусство больших достижений

Интенсивная, практическая,
бесплатная программа

3, 5 и 7 марта 2025
по 2 часа в день



Антон Савочка

- Опыт в управлении 10+ лет
- Сертифицированный тренер международной категории (ICBT)
- Сертифицированный коуч (ICF)
- Автор 5 книг (6-я на подходе)
- Кандидат наук (досрочная защита за полгода до окончания аспирантуры)

АНТОН САВОЧКА



УПРАВЛЯЙ КАК ЛУЧШИЕ

Сылка на книгу в описании
42 кейса успешного руководства
ОТ МИРОВЫХ ЛИДЕРОВ

О чем сегодня говорим

1. Что такое самоорганизация и зачем она нужна вам
2. Психология самоорганизации
3. Стратегии достижения желаемых результатов



Важная цитата

***«Все диеты одинаковы.
Полезны для некоторых.
Бесполезны для большинства».***

Доктор Питер Аттия



Самоорганизация для тебя это про что?

Мотивация? Тайм-менеджмент? Самодисциплина? Что-то другое?



Самоорганизация

- Это **навык**
- Его относят к категории «характера»
- Это про то, чтобы эффективно управлять своей жизнью: «**Быть за рулем** / Не в пассажирском кресле»
- Нет единого подхода к самоорганизации, есть **рынок идей**, где вы выбираете то, что вам по душе

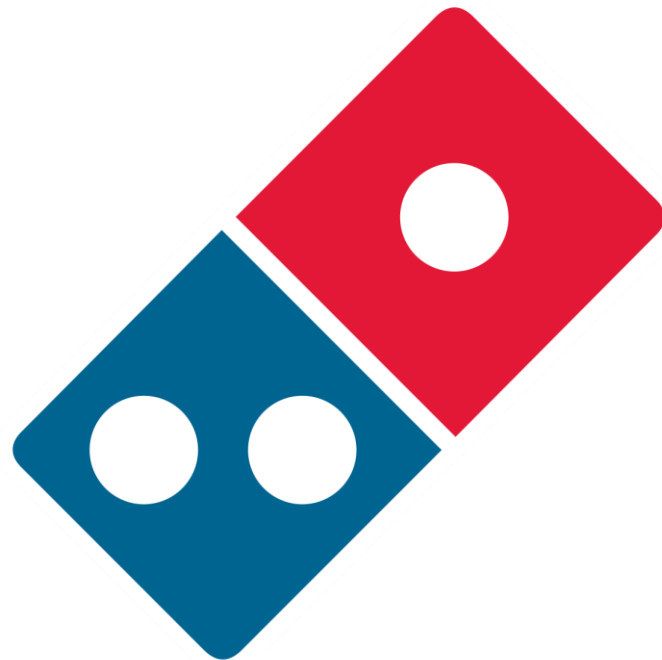


Социометрия (0-10)



Как вы думаете

Почему программы типа MBA и
длительные управленческие
программы обычно начинаются с
блока про самоорганизацию?



С чего начинается самоорганизация

1. Ваши цели
2. Ваши ценности
3. Связка Цель как способ реализации жизненных ценностей



Что мы рекомендуем сделать

1. Мои карьерные и жизненные цели до 2030 года?
2. Какие свои ценности я реализую, если достигну этих результатов?
3. Какие простые шаги, связанные с воплощением ценностей, приведут меня к цели?

Загадочная история Бенджамина Франклина



Не всё SMARTуется



Цели на развитие и перфоманс-цели

Perfomance Goals	Development Goals
Имеют четкие показатели измерения	Не всегда конкретны
Связаны с Performance Review	Связаны с PDP (ИПР)
Чем меньше ошибок, тем лучше	Ошибки приветствуются
Могут влиять на ближайшее вознаграждение	Влияют на вашу будущую рыночную стоимость

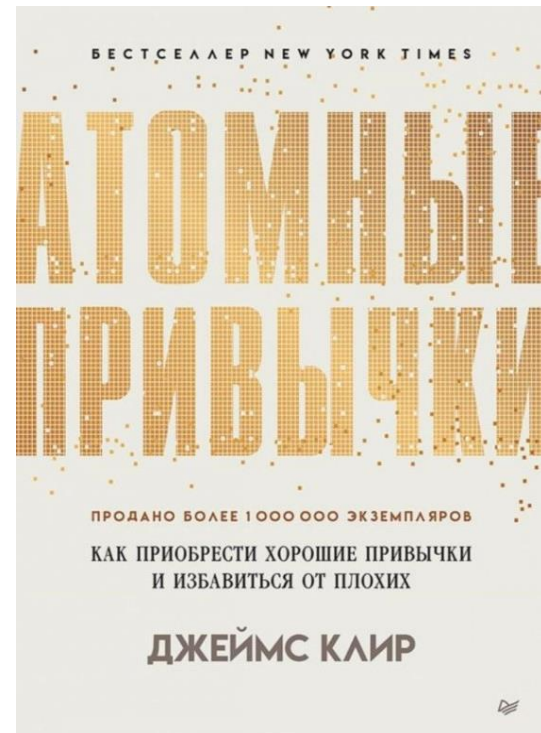
От осознанной практики к осознанной игре

Deliberate
Practice



Ключевые моменты

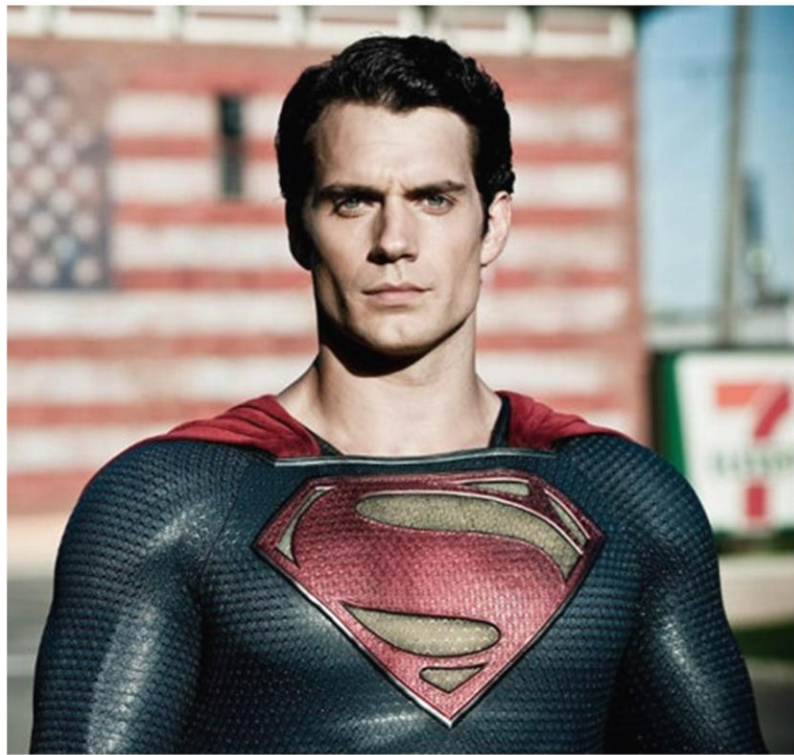
1. Простые действия, дающие результат
2. Анализ этих действий
3. Награда и удовольствие от процесса
(как делать это в кайф?)



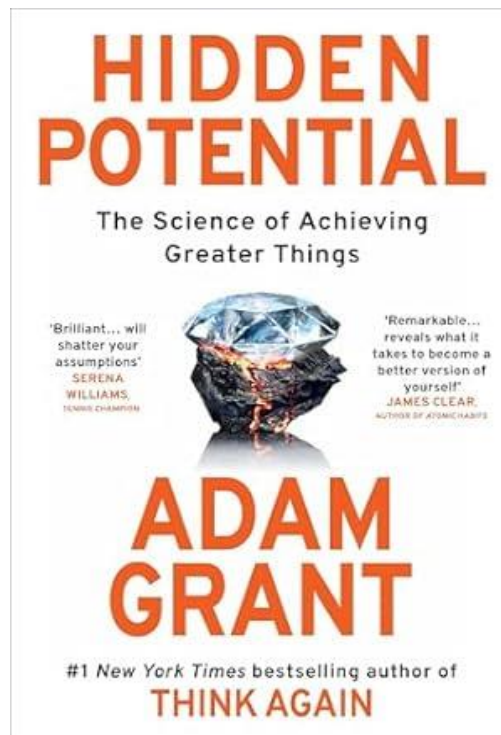
Яркий пример такого подхода



Сразу после тренинга и где-то через месяц



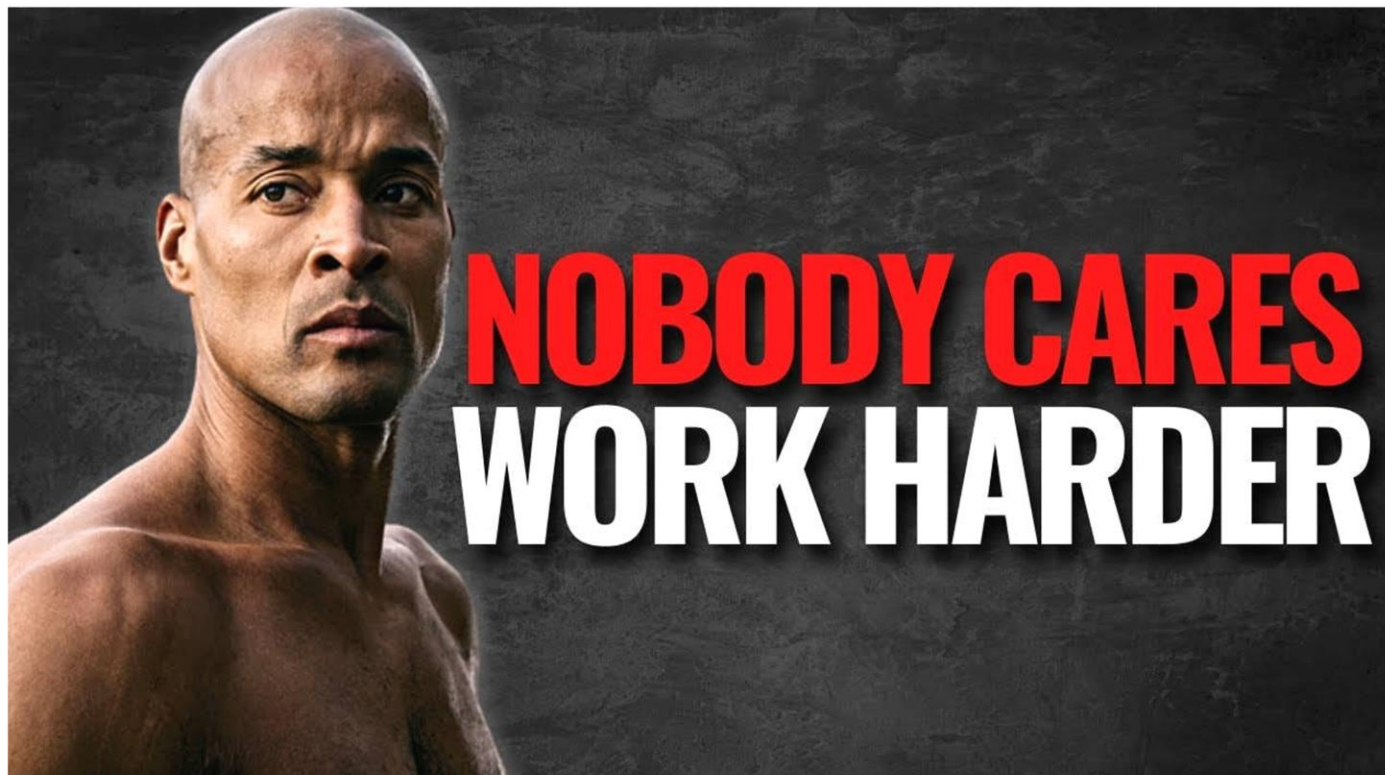
Scaffolding или временная система поддержки



Из чего может состоять ваша система поддержки

1. Катализаторы – те, кто ускоряют ваш прогресс
2. Машины – программы и механизмы, помогающие достигать результата
3. Артефакты – предметы, имеющие символическое значение / апеллирующие к ценностям, помогающие продвигаться к цели
4. Ритуалы и процессы – действия, имеющие символическое значение / апеллирующие к ценностям, помогающие продвигаться к цели

Мой пример



Ответьте себе на вопросы

1. Кто будет вашим катализатором?
2. Какие машины вам помогут?
3. Какие артефакты будут перед вами?
4. Какие ритуалы и процессы запустят нужное поведение?

Если интересно глубже

Цель создания «системы поддержки» – создать среду, в которой могут возникнуть желаемые паттерны поведения, а затем постепенно отказываться от них по мере того, как нужное поведение (самоорганизация) постепенно закрепляется.

The logo consists of the word "CYNEFIN" in white, uppercase, sans-serif font, centered on a dark blue square background. The square is framed by a thin white border.

CYNEFIN

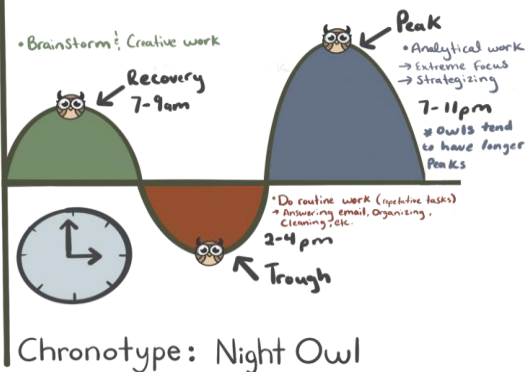
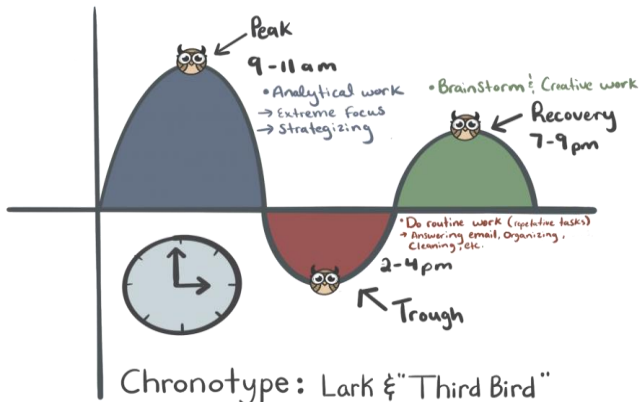
Познать себя и построить свою систему самоорганизации



Что помогает самоорганизоваться

- Какой у вас хронотип? (сова, жаворонок, голубь, вечно уставший гусь)
- Помидорец или Марафонец?
- Кто меня заводит: я сам себя или другие?

Как хронотип влияет на самоорганизацию





Жаворонок

Просыпается с рассветом
Засыпает с закатом

Особенно активен
с 8:00 до 12:00

Мастер утренней продуктивности
и против поздних вечеринок




Сова

Просыпается после 10 утра
Засыпает глубокой ночью

Особенно активна
после 16:00

Вдохновение и блеск в глазах
появляются только после захода солнца




Голубь

Просыпается в 7-9 утра
Засыпает до полуночи

Два периода активности:
с 10:00 до 12:00
и с 16:00 до 18:00

Живёт умеренно активной жизнью
и всегда чем-то занят

Как хронотип влияет на самоорганизацию

БЕСТСЕЛЛЕР THE NEW YORK TIMES,
THE WALL STREET JOURNAL
И THE WASHINGTON POST

Дэниел Пинк



Как наука
помогает нам
делать всё вовремя

Есть даже не два,
а три типа людей



Жаворонок



Сова

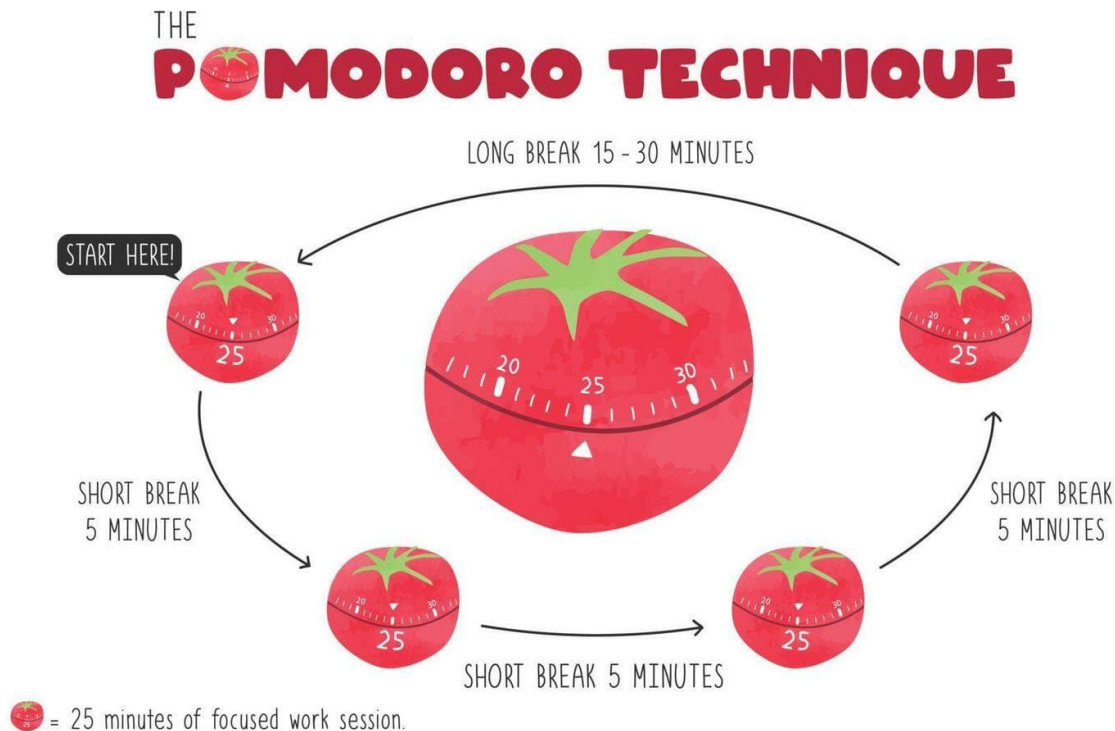


Постоянно
уставший гусь

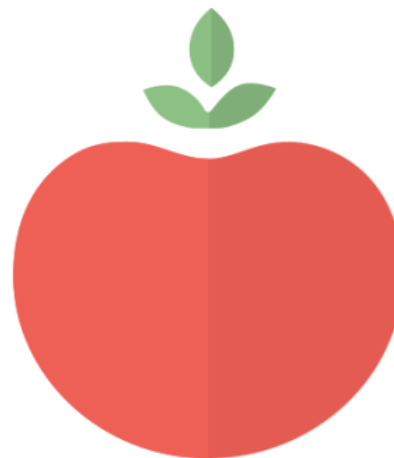
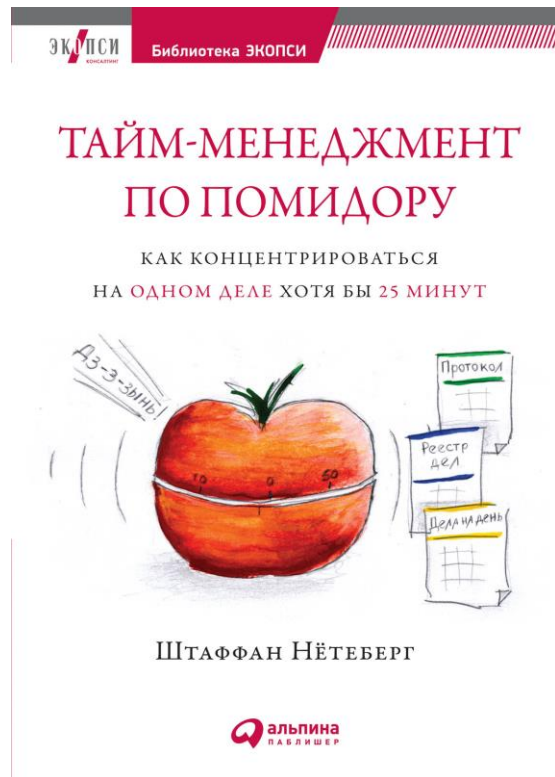
Какая вы птица?

1. Я – жаворонок
2. Я – сова
3. Я – голубь
4. Да, гусь, гусь. И да, я устал (а)
5. Я – водолей

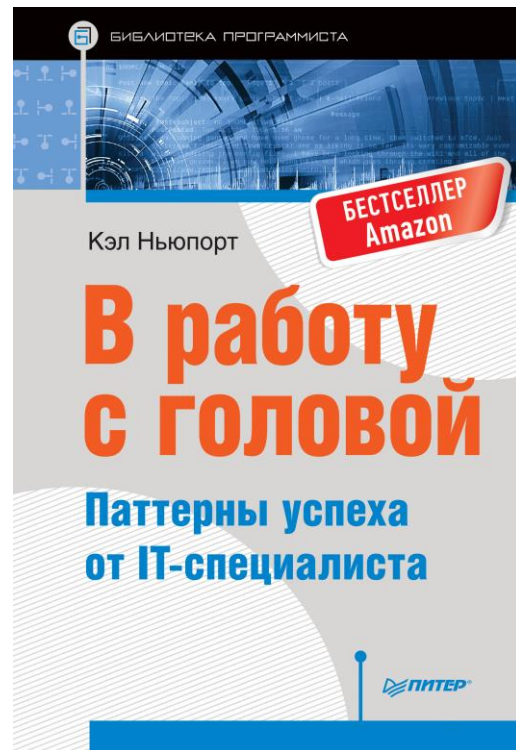
Самоорганизация и интервальная активность



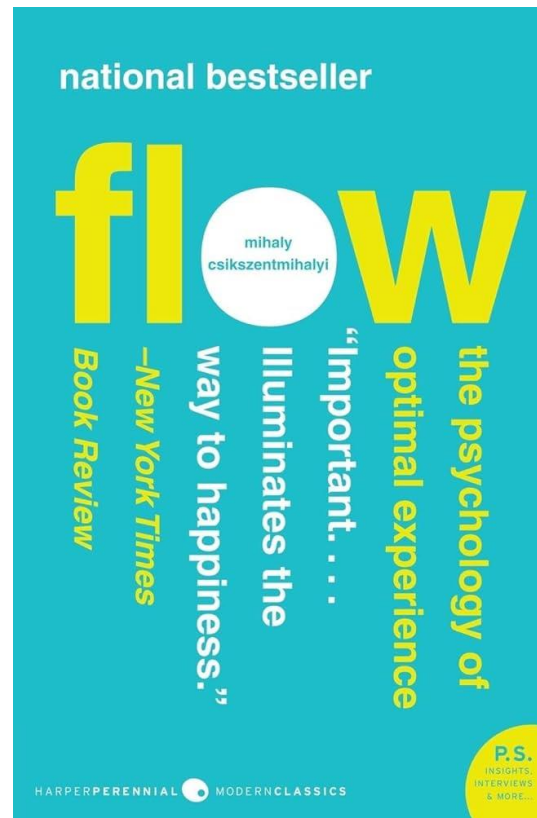
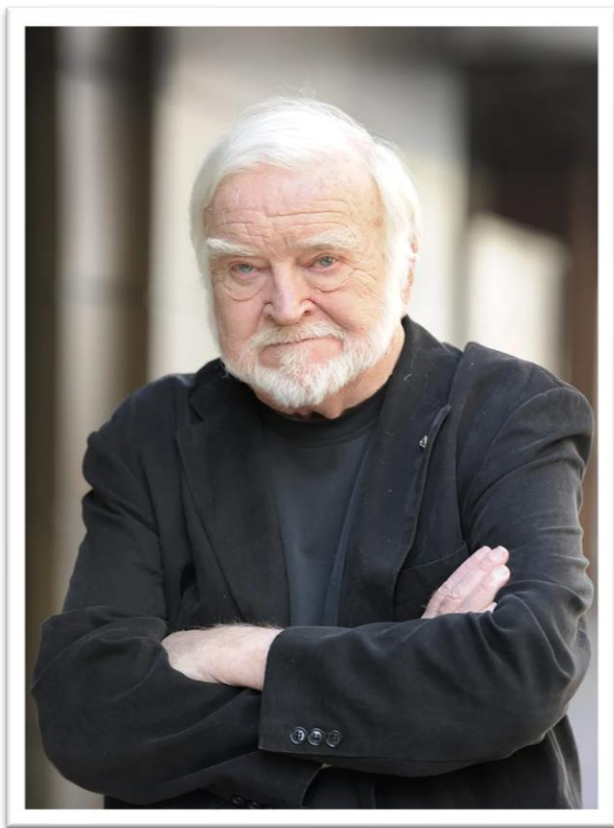
В чем проблема такого подхода?



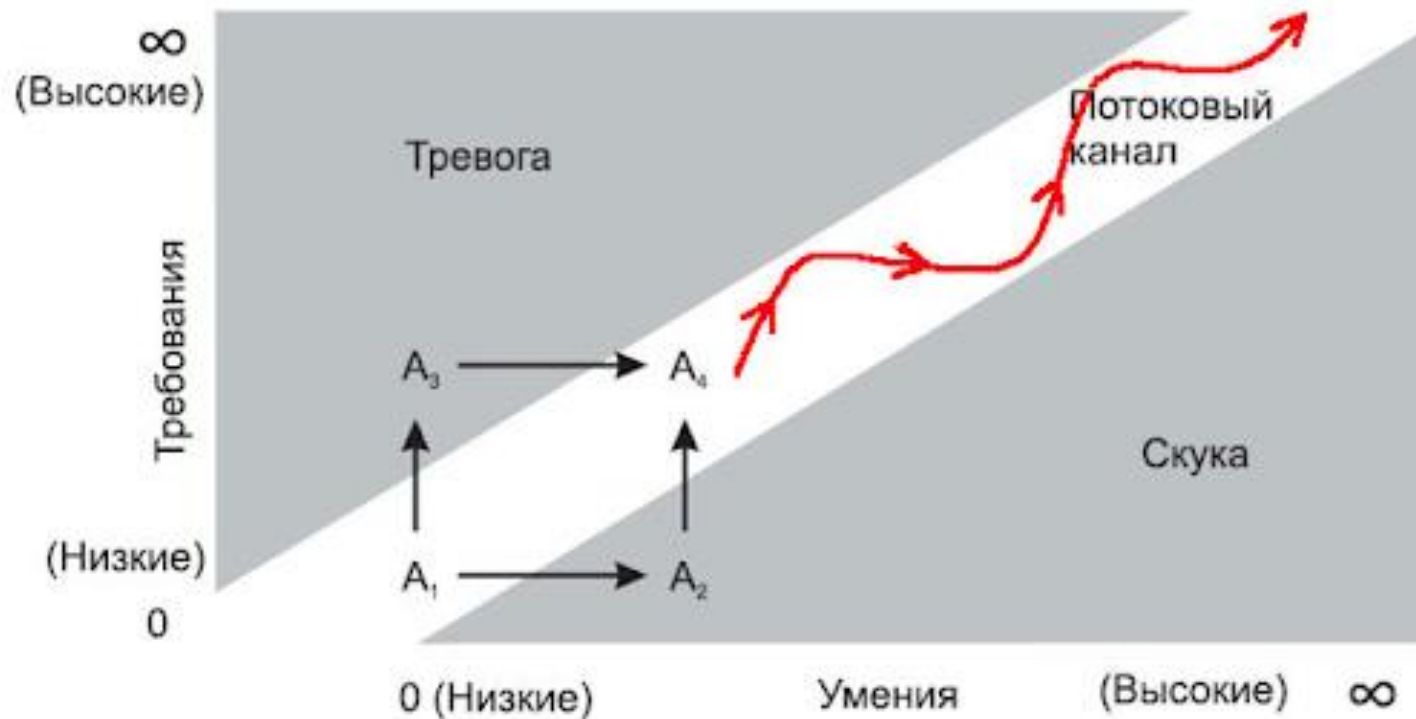
30 минут сфокусированной работы и создание ценности



Фокус и поток



Фокус и поток



Какой стиль вам лучше подходит?

1. Марафонец
2. Помидорец
3. Мандалорец (работаю и так и так)



Правило жизни №4 Джордана Питерсона

*«Сравнивайте себя с тем,
кем вы были вчера, а не с
тем, кем сегодня является
кто-то другой»*



Как вы думаете

Почему это правило
подходит не всем, с
точки зрения само-
мотивации и
самодисциплины?



Два типа референции

В психологии термины "внутренняя референция" и "внешняя референция" используются для описания того, как человек определяет свою ценность, принимает решения и оценивает свои действия.



Внутренняя референция

- ✓ Человек с внутренней референцией полагается на свои собственные чувства, убеждения и стандарты.
- ✓ Он принимает решения, основываясь на том, что он сам считает правильным, а не на том, что говорят другие.
- ✓ Он чувствует себя уверенно, когда его действия соответствуют его собственным ценностям.
- ✓ Такие люди более независимы и самодостаточны.

Внешняя референция

- ✓ Человек с внешней референцией полагается на мнения, одобрение и оценки других людей для определения своей ценности и принятия решений.
- ✓ Он стремится к тому, чтобы его действия были одобрены окружающими.
- ✓ Он может чувствовать себя неуверенно, если его действия не соответствуют ожиданиям других.
- ✓ Такие люди более зависимы от мнения окружающих.

Работа с внутренней референцией

- ✓ Вести дневник
- ✓ Регулярная оценка своего прогресса
- ✓ Персональная стратегическая сессия (куда я живу?)

Работа с внешней референцией

- ✓ Работа с мотивационным коучем
- ✓ Найти сообщество единомышленников
- ✓ Публикации успехов в соц сетях

Для поддержания самоорганизации вам важнее?

1. Полагаться на внутренние усилия / референцию
2. Полагаться на внешние усилия / референцию
3. Совмещать оба подхода

Вывод

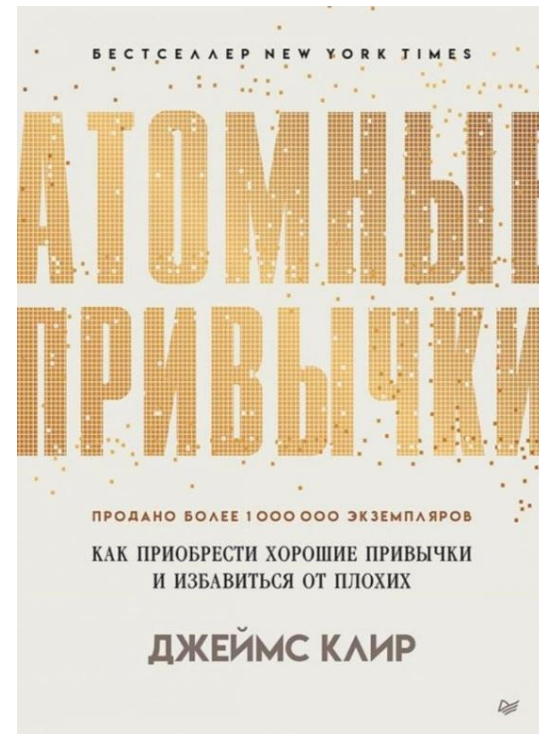
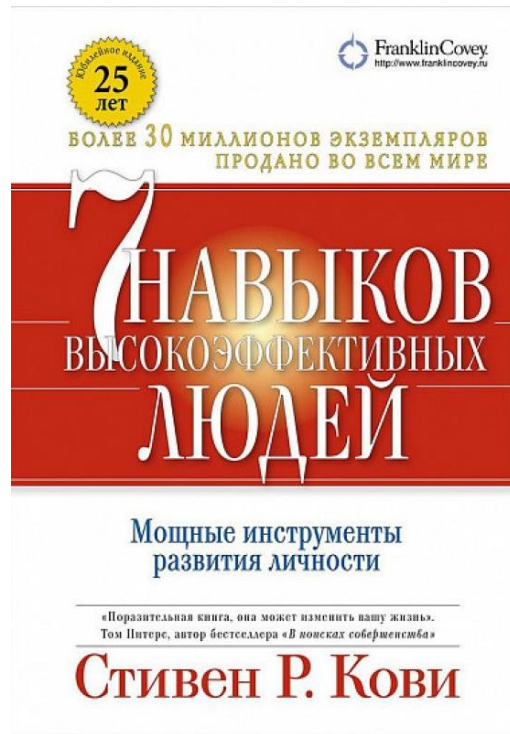
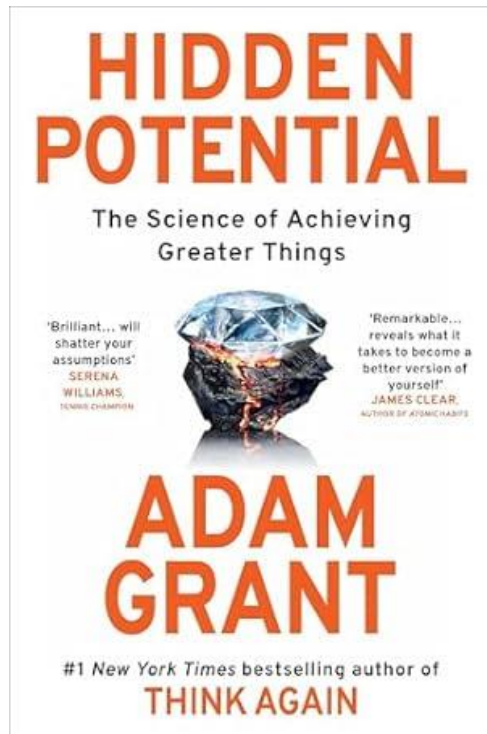
1. Систему самоорганизации лучше создавать под себя
2. Свяжите ее не только со своими целями, но и ценностями
3. Найдите тех, кто разделит ваш путь



Финальная просьба

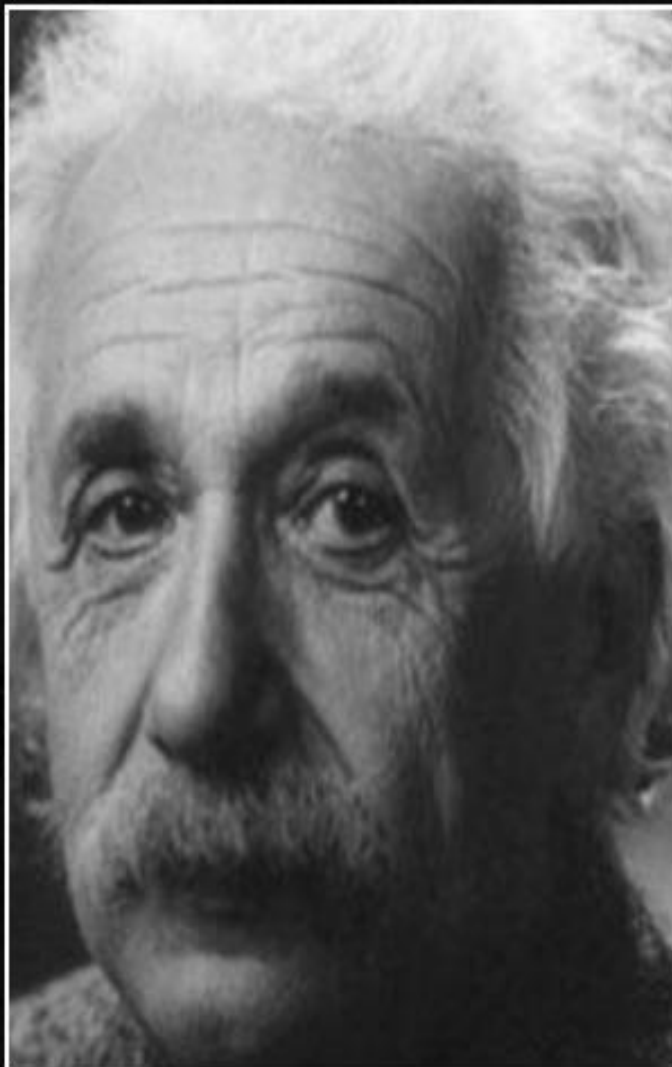
1. Напишите в чат одну ценную мысль, которую забрали с собой
2. Напишите один комитмент: «Начиная с этого дня я...»

Рекомендуемая литература



Ваши вопросы





What the individual can do is to give
a fine example, and to have the
courage to uphold ethical values.. in
a society of cynics.

— *Albert Einstein* —