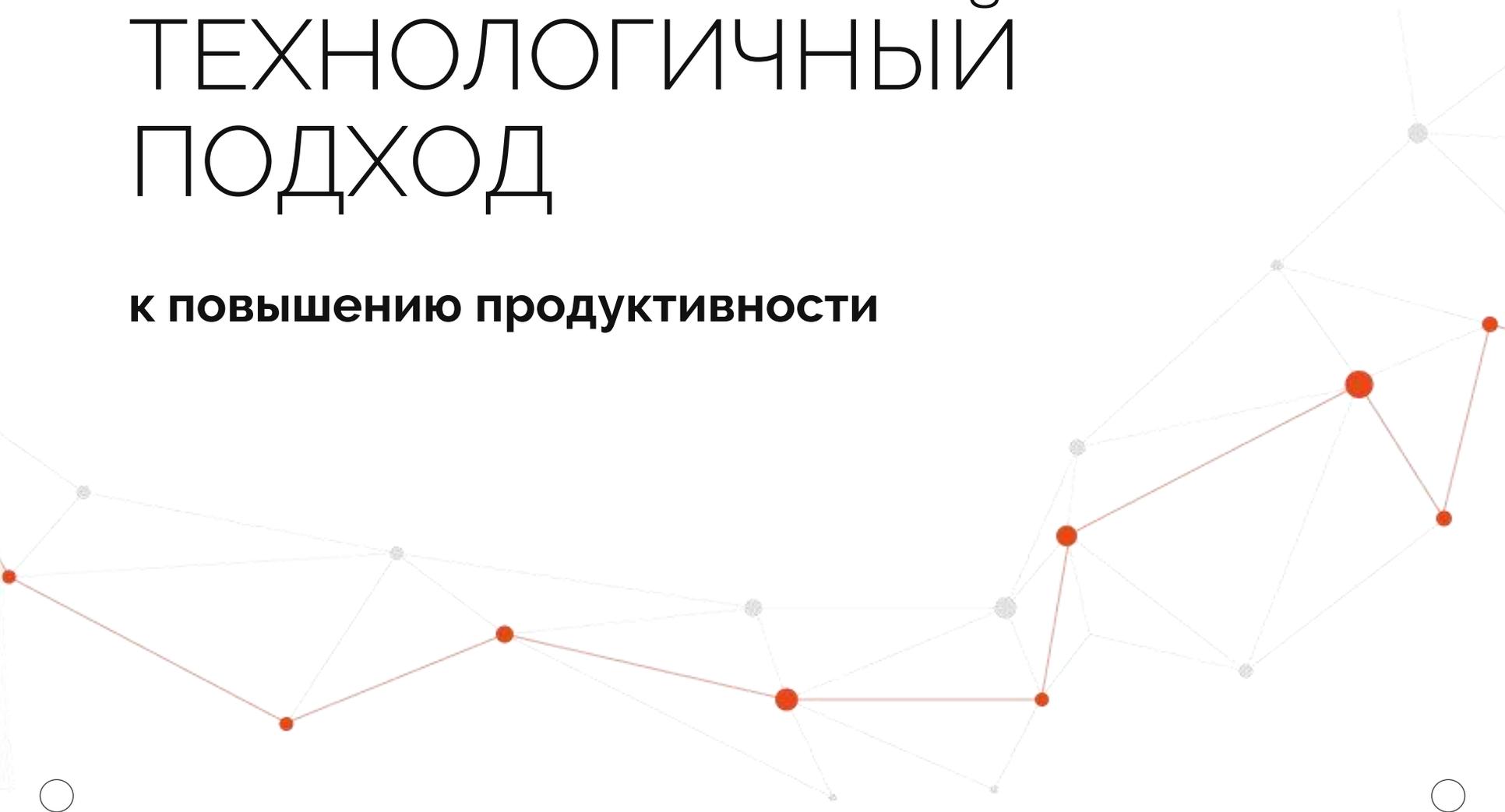


ТЕХНОЛОГИЧНЫЙ ПОДХОД

к повышению продуктивности



Маленький эксперимент



$$2 * 2 =$$



$$32 * 28 =$$





Думать могут немногие



Система 1

Автоматом

Без усилий

Только известное



Система 2

Специально

Тяжело

Рождает новое



95% людей

[Почитайте книгу Нобелевского лауреата об этом](#)

A large, dark-toned photograph of a massive industrial steam engine, likely a Watt parallel motion engine, displayed in a museum. The engine features a large flywheel and a complex arrangement of rods and pistons. A metal safety fence is positioned in front of the engine. In the background, the museum's interior is visible, with a high ceiling and structural beams. Two people are standing to the right, looking at the engine. The text "Нужна энергия" is overlaid in the center in white.

Нужна энергия



Почему так?

Префронтальная кора головного мозга.

Она принимает сложные решения

Он требует усилий для включения

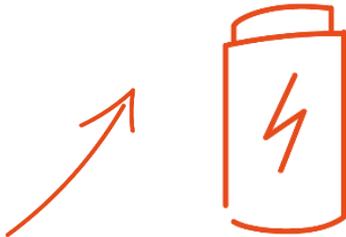
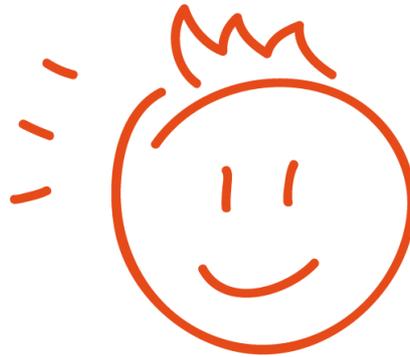
Легко угнетается



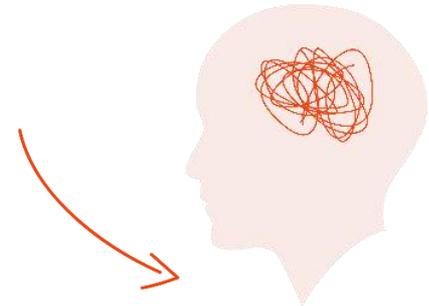
Что нужно, чтобы это работало



Решение и мотивация



Возможности
- здоровье и энергия

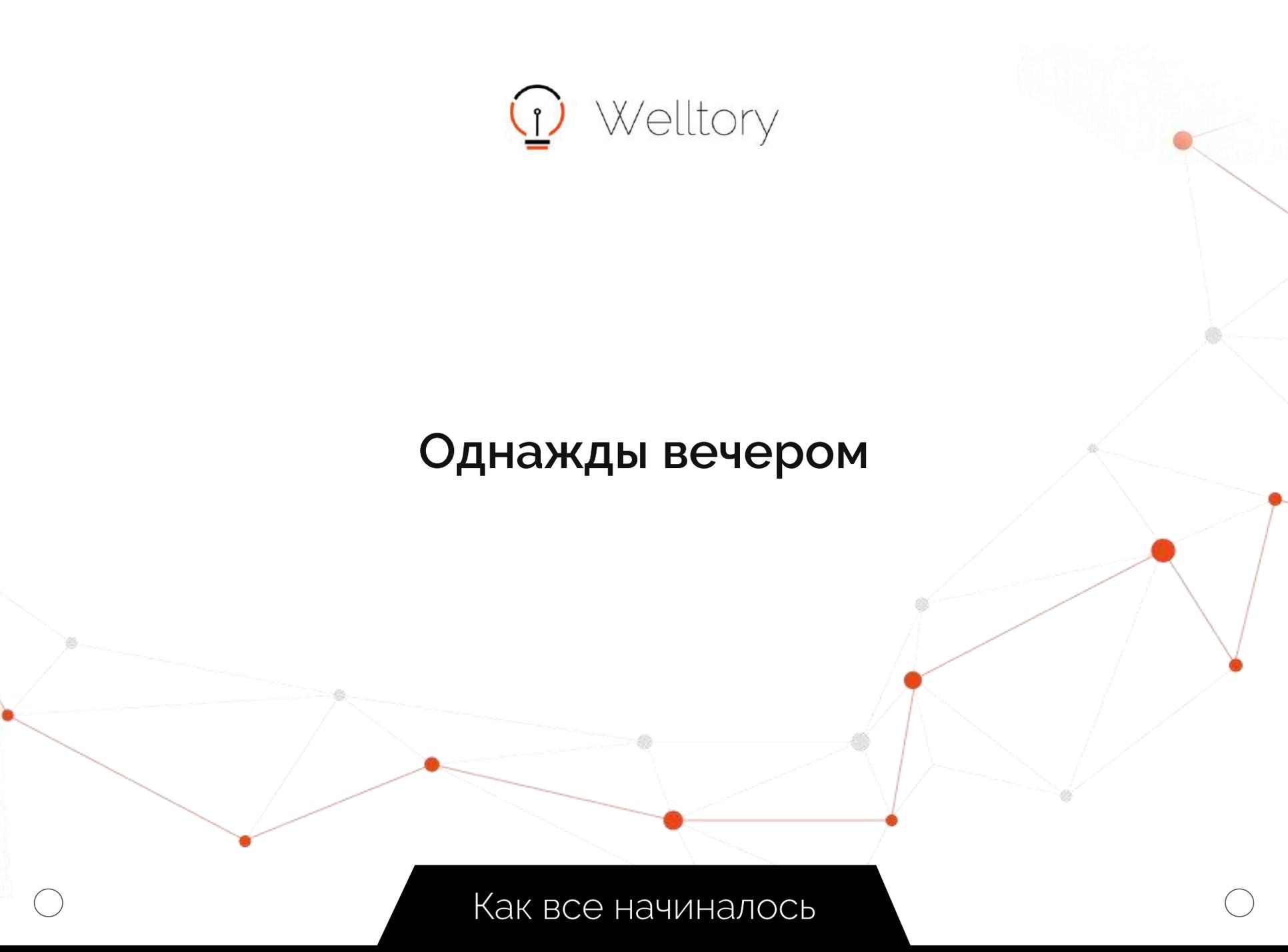


Препятствия
- стресс

Забота о средствах труда



Однажды вечером



Как все начиналось

Год назад...



Founder
CEO



Alex Lyskovsky

Co-Founder
Product



Pavel Pravdin

Co-Founder
Science & Marketing



Jane Smorodnikova



Анализ здоровья и образа жизни



BECOME A BETTER
VERSION OF YOURSELF

Ваш уровень стресса и энергии



Питание, сон и отдых



Давление, влияние окружающей среды

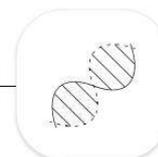


Физическую активность, пульс, шаги и прочее

МОЖНО
измерить всё
что угодно



Продуктивность



Заболелания и генетическое наследие

Базовые ценности и установки

Окружающая среда и экология

Заработанные болезни и физиологическое состояние на текущий момент

Жизненные обстоятельства

Генетика

Можно поменять

Обстановка на работе

Сон и спальное место

Обстановка дома

Здоровье



на 70%

Привлекательность



на 60%

Счастье



на 40%

Продуктивность



на 50%

Нельзя поменять

Профилактика здоровья

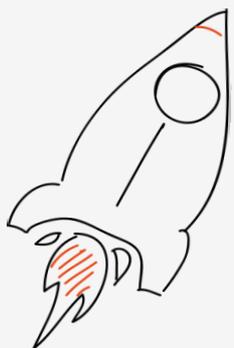
Физическая активность

Питание

Баланс труда и отдыха

Уход за собой

Кардиоинтервалография



Изначально сделана для мониторинга состояния Гагарина – пора ли перехватывать управление кораблем?

Что мы видим?



энергия
и восстановление



стресс
ментальный и физический



Роман Баевский

Изобретатель кардиоинтервалографии. Консультант NASA. И наш.

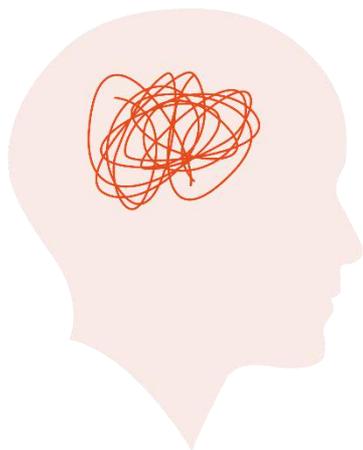


А заодно
МОНИТОРИНГ
здоровья

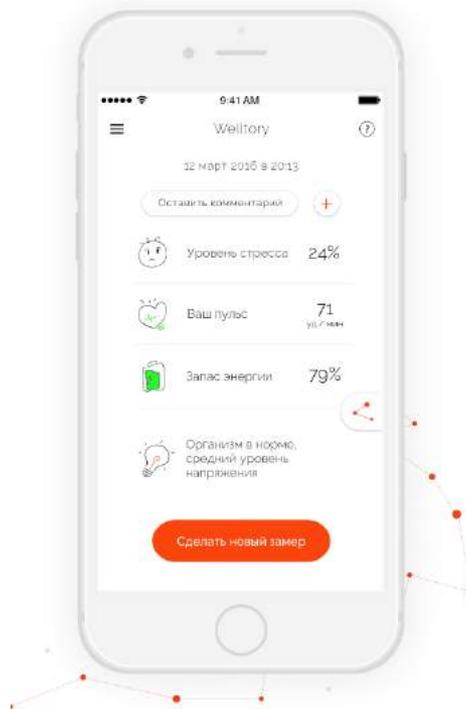
Сердце видит
все



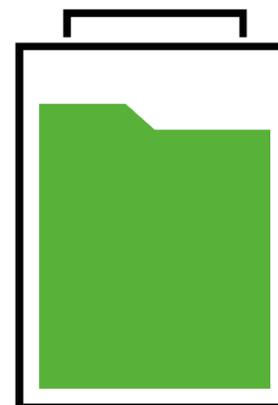
Стресс



Узнай о своем состоянии
за пару минут



Энергия



Мотивация - видна



Сколько у нас данных? Пока не очень много)



Категория



Data points – 106M

Активность

98 833 598

Здоровье

4 173 052

Сон

1 775 312

Окружение

809 543

Питание

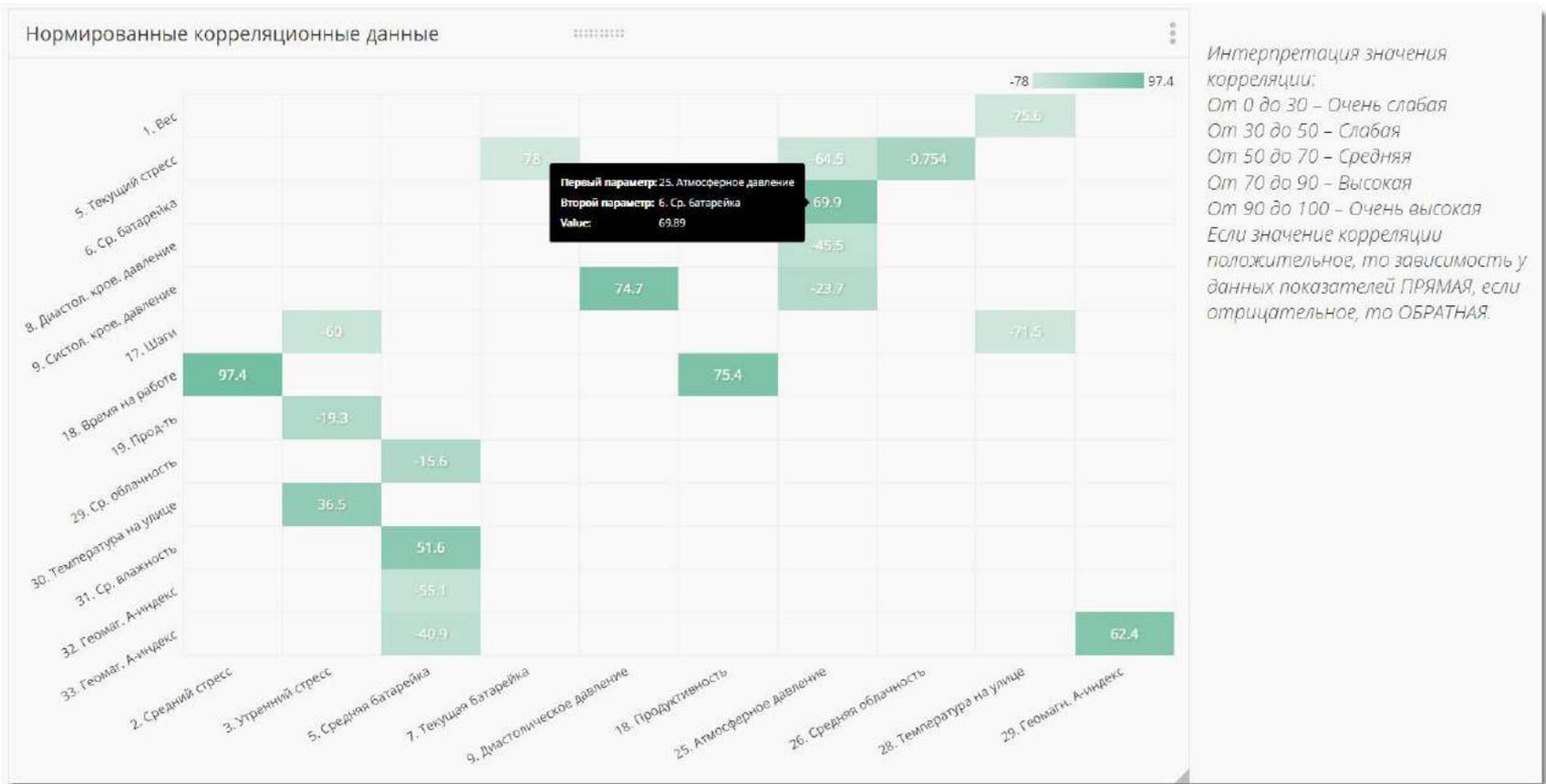
348 987

Продуктивность

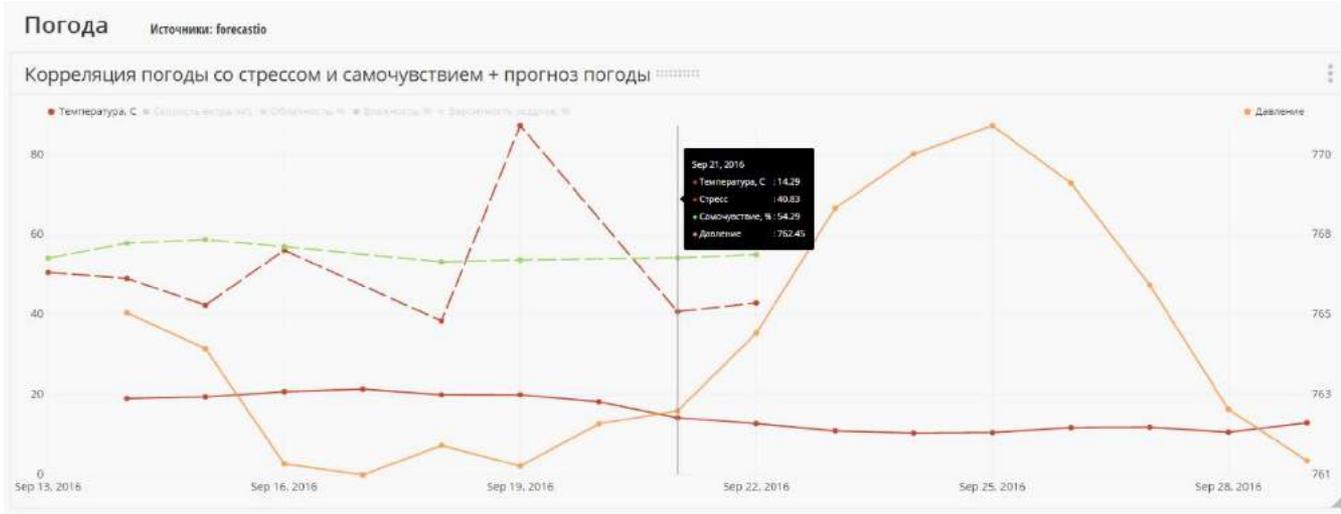
369 952



Как это у нас внутри выглядит



И еще вот так. 6 дашбордов на человека





Welltory

Что мы узнали?

Как все продолжилось

В 98% из 32 случаев работает



Предсказание простуды

Ещё до того как человек чувствует болезнь, его показатели падают. Можно принять меры за 2-3 дня до пика болезни.



Поднимаются спорные вопросы



Метеозависимость у половины исследуемых

Температура, давление, влажность, скорость
ветра, лунная активность



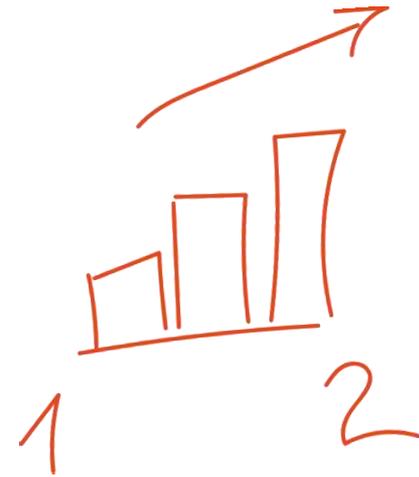
Сложные данные

Разная актуальность (рост и гены актуальны надолго, а шаги – нет)

Разная частотность (шагов в минуту, ударов сердца в секунду)

Разная информативность (PP интервалы = 38 параметров)

Взаимное влияние (индексы, временные окна)



Необходимость извлечения смыслов

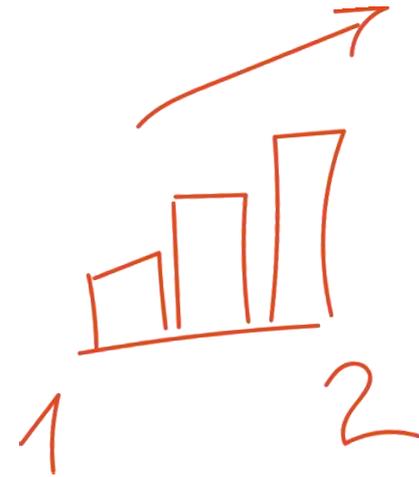
Причинно-следственная связь



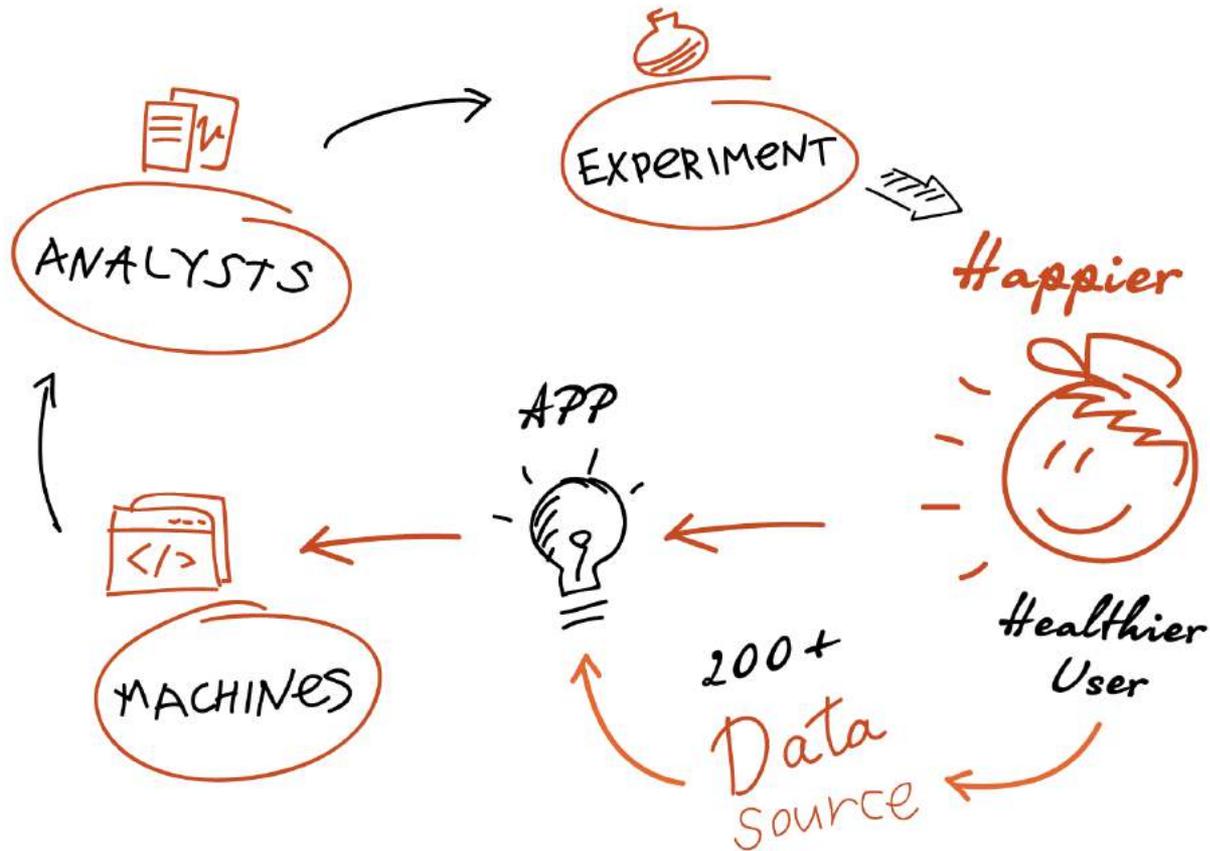
Ложные корреляции



Длинные цепочки



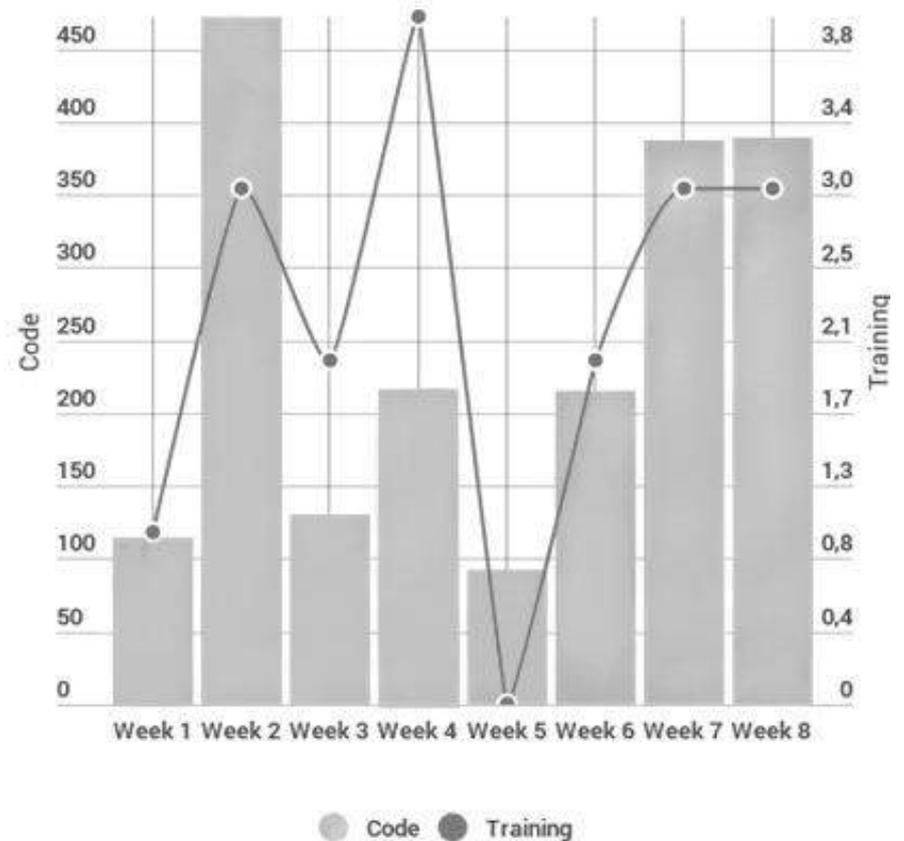
Science. Methodology. Data analysis. Expertise.



Программист Саша

На графике – сравнение между посещениями спортзала в неделю и количеством строк кода при стабильном или более низком количестве багов

- 1 Ходит в спортзал
- 2 И больше ходит
- 3 Потому что меньше прокрастинирует
- 4 И чистит голову



Аналитик Аня

1

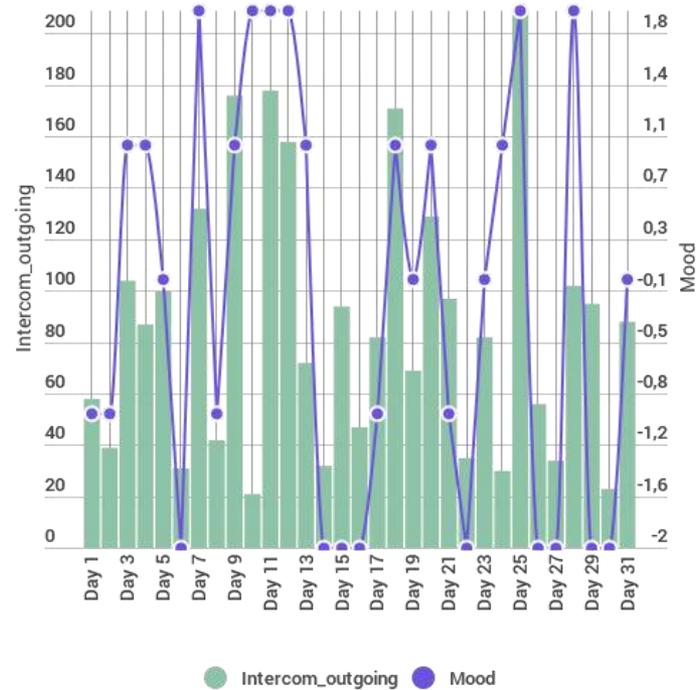
Весело - пишет

2

Не весело – не пишет

3

Так себе сотрудник



Аналитик Катя

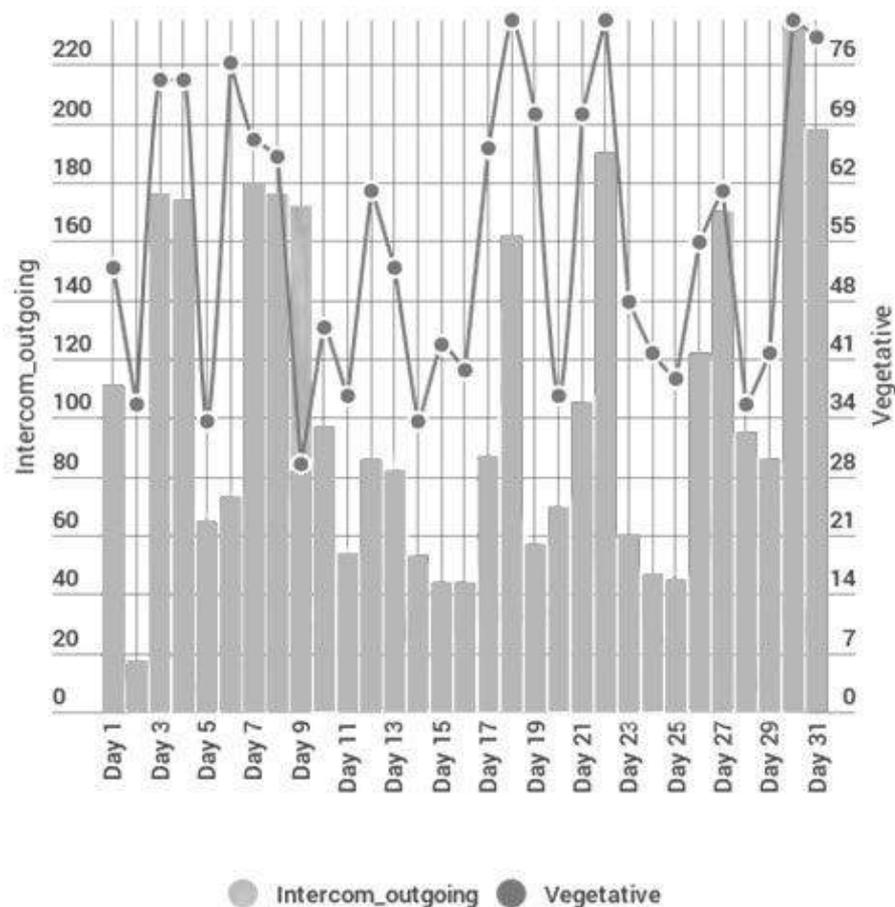
На графике – сравнение между количеством отправленных нашим клиентам сообщений и замером адаптационного потенциала вегетативной нервной системы.

1

Работает столько, сколько есть энергии, как может

2

Отличный сотрудник



Аналитик Катя

1

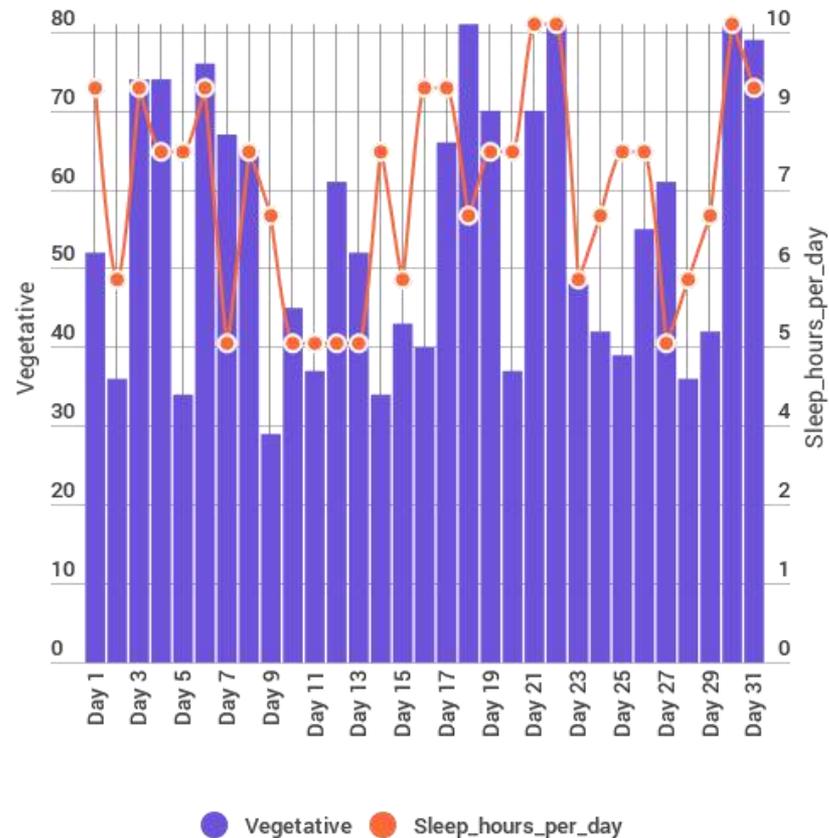
А может – сколько спит

2

А спит плохо – когда работает до 9ти и позже



Отключили ей доступ после 9ти.



А это я

1

Прокрастинация зависит от бега

2

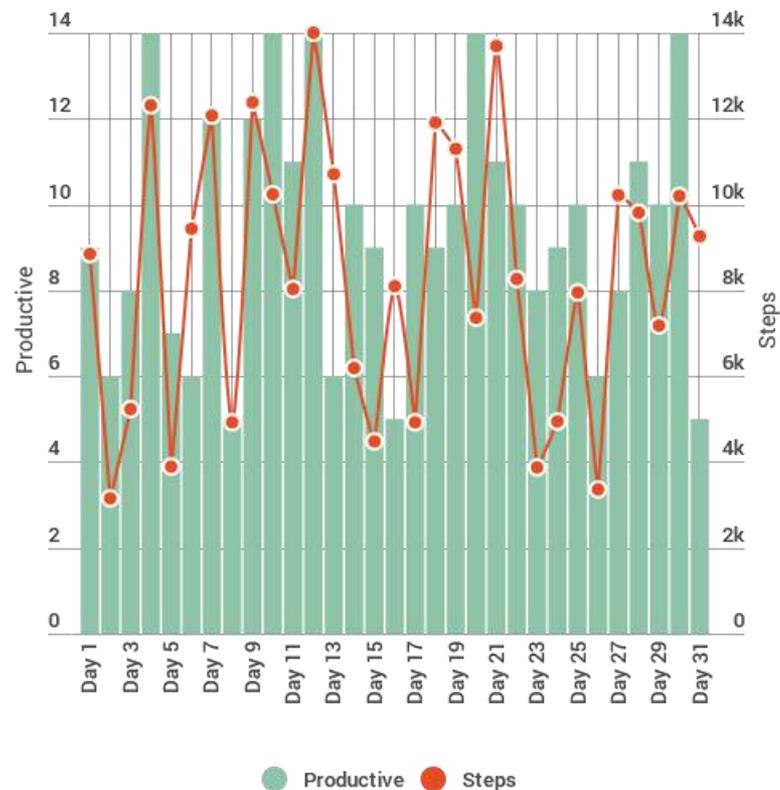
Потому что бег очищает мозги

3

Поэтому я делю день на три части – утро, рабочее место и дома после пробежки



Получаю минимум 9 продуктивных часов



Мой день

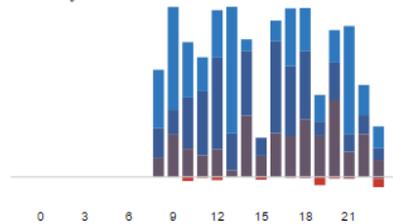


Your *Daily* Dashboard

Tuesday, October 18

12h 23m Logged this day
1.9h more than the day before

time by hour



productivity pulse



↑ 6% from day before

39% Communication & Scheduling

21% Design & Composition

12% Social Networking

9% Business

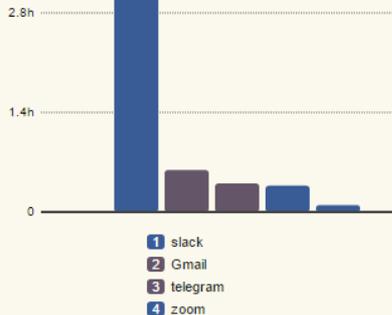
8% Reference & Learning



Huzzah! Your productivity pulse this day is 9% higher than your normal average of 70.

Spotlight on your top activities this day

Communication & Scheduling



Design & Composition

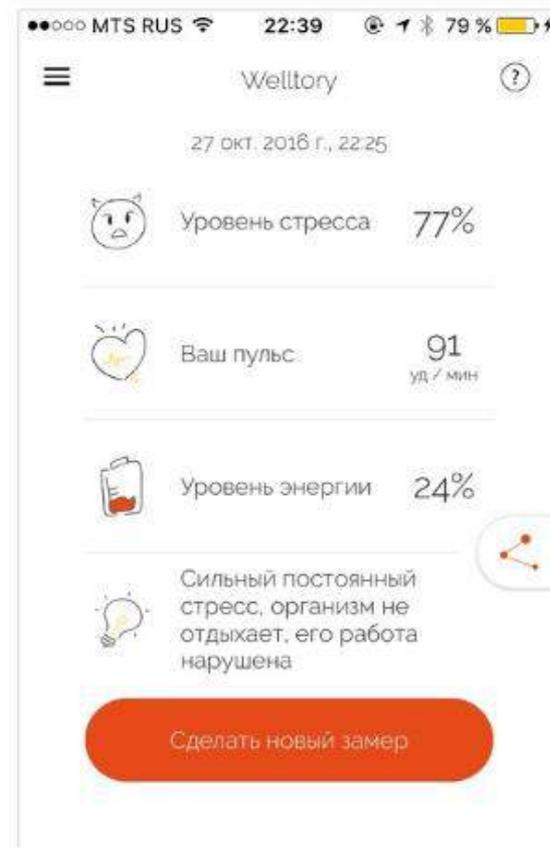
- 1 audacity
- 2 Google Documents
- 3 moqups.com
- 4 paper.dropbox.com

Social Networking

- 1 facebook.com
- 2 vk.com

Вечер моих сотрудников

 **ekaterina.ivanova** 11:00 PM
uploaded an image: [Slack for iOS Upload](#)



 **ekaterina.ivanova** 11:00 PM
Вот замерилась (

 **jane** 11:01 PM
хреново

иди спать

 **ekaterina.ivanova** 11:03 PM
Легла.



Welltory

Если повысить продуктивность 20% ваших сотрудников на 20%, то компания получит +16% к своему результату

Как это работает?

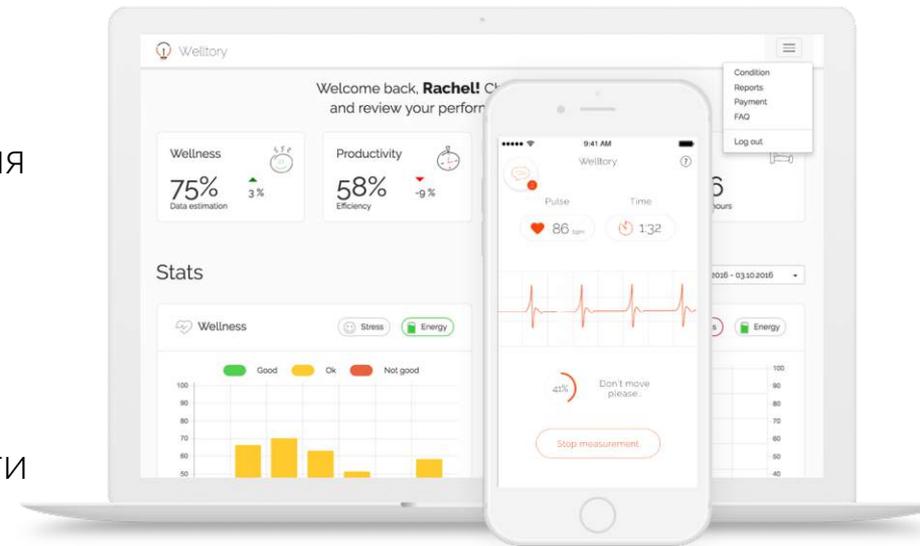


Дополнительные возможности



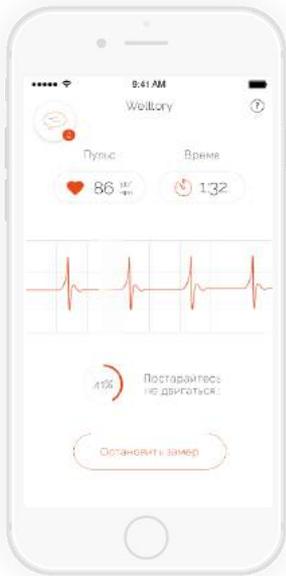
1. Увидеть, что человек скоро сгорит
2. Вовремя отправить его в отпуск
3. Не дать заболеть не вовремя
4. Оценивать корпоративные нововведения
5. Снижать расходы и потери

Но главное, это все же рост продуктивности ключевых 20% сотрудников.

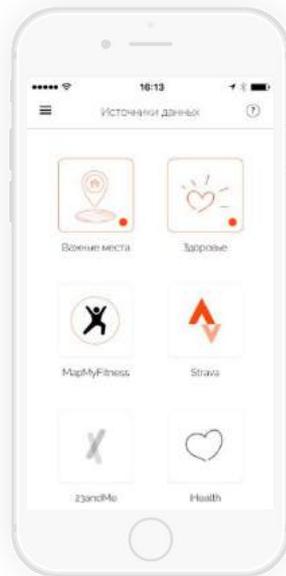




Каждому из вас



Диагностика
стресса и
энергии



200
источников
данных



Аналитика
трендов и
корреляций



Персональный
аналитик





Начните **измерять** и **влиять** на свою
продуктивность прямо сейчас



Контакт:

Евгения Смородникова, со-
основатель Welltory
jane@welltory.com

