

Яндекс



# Выгорание как обратная сторона тайм-менеджмента

Роман Абрамов, менеджер Яндекс.Авто

Я стану большим начальником



Заработаю, а потом начну жить



# Деньги сделают меня счастливым



Я сделал карьеру, но раньше я был счастливее



Я могу купить все, что захочу, но  
это не делает меня счастливым





Жизнь оказалась короче,  
чем я думал

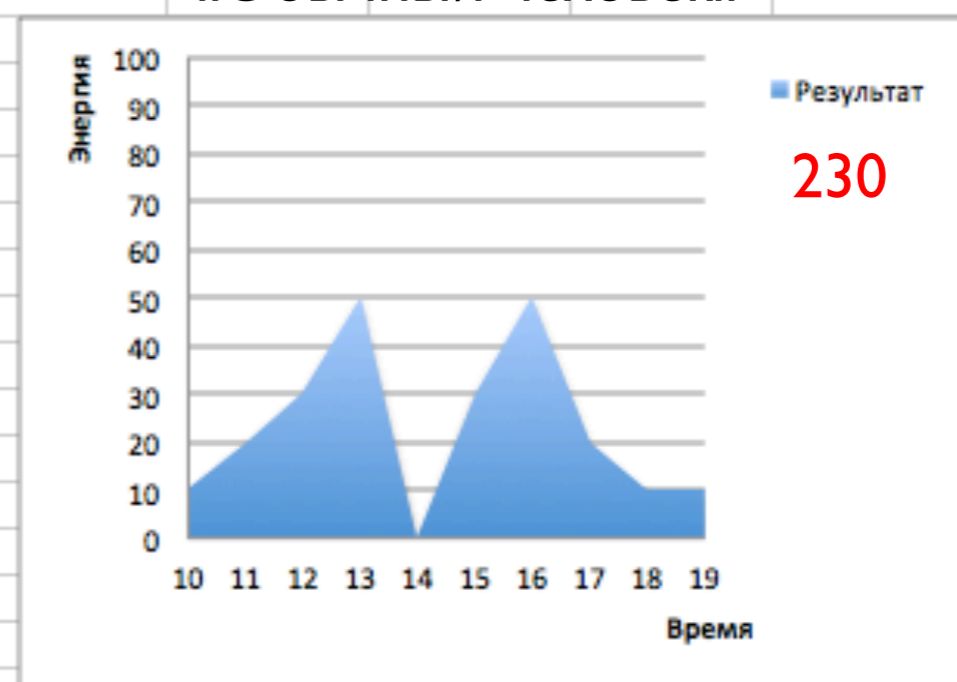


# Два главных ресурса человека: время и энергия

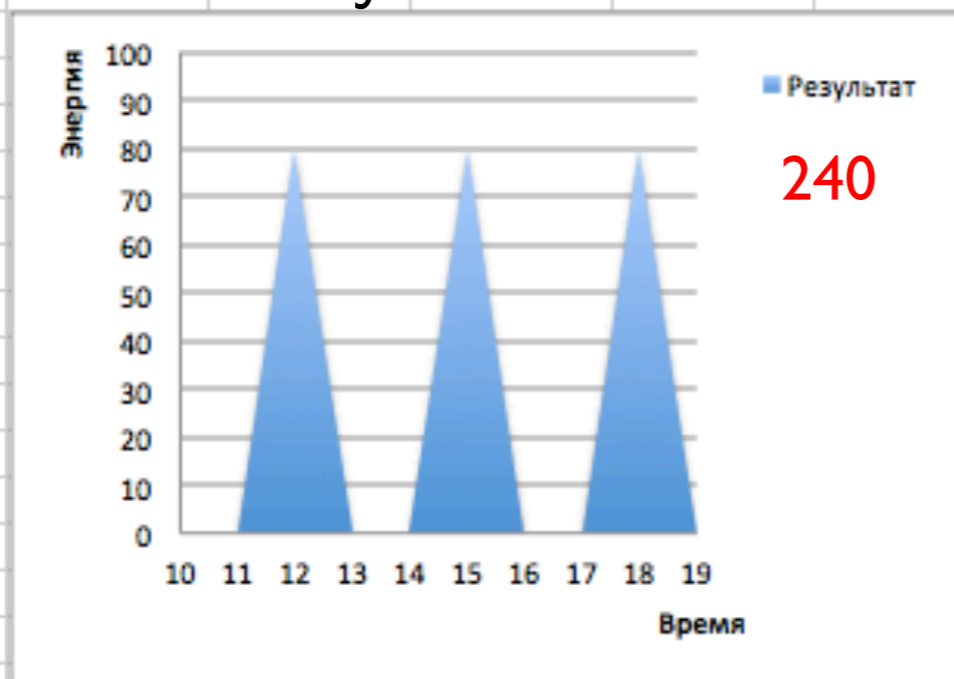
ИБД, выгорание



«Обычный человек»



«Умный»



«Фанат»



# Причины потери энергии

- **Страх**
- **Зависть**
- **Эмоциональная зависимость**
- **Растерянность**
- **Ревность**
- **Злость**
- **Цинизм**
- **Манипуляции**
- **Обиды ...**

# Хорошие состояния



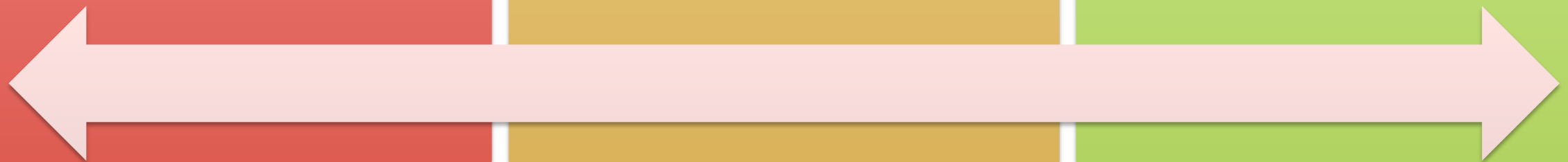
Концент-  
рация



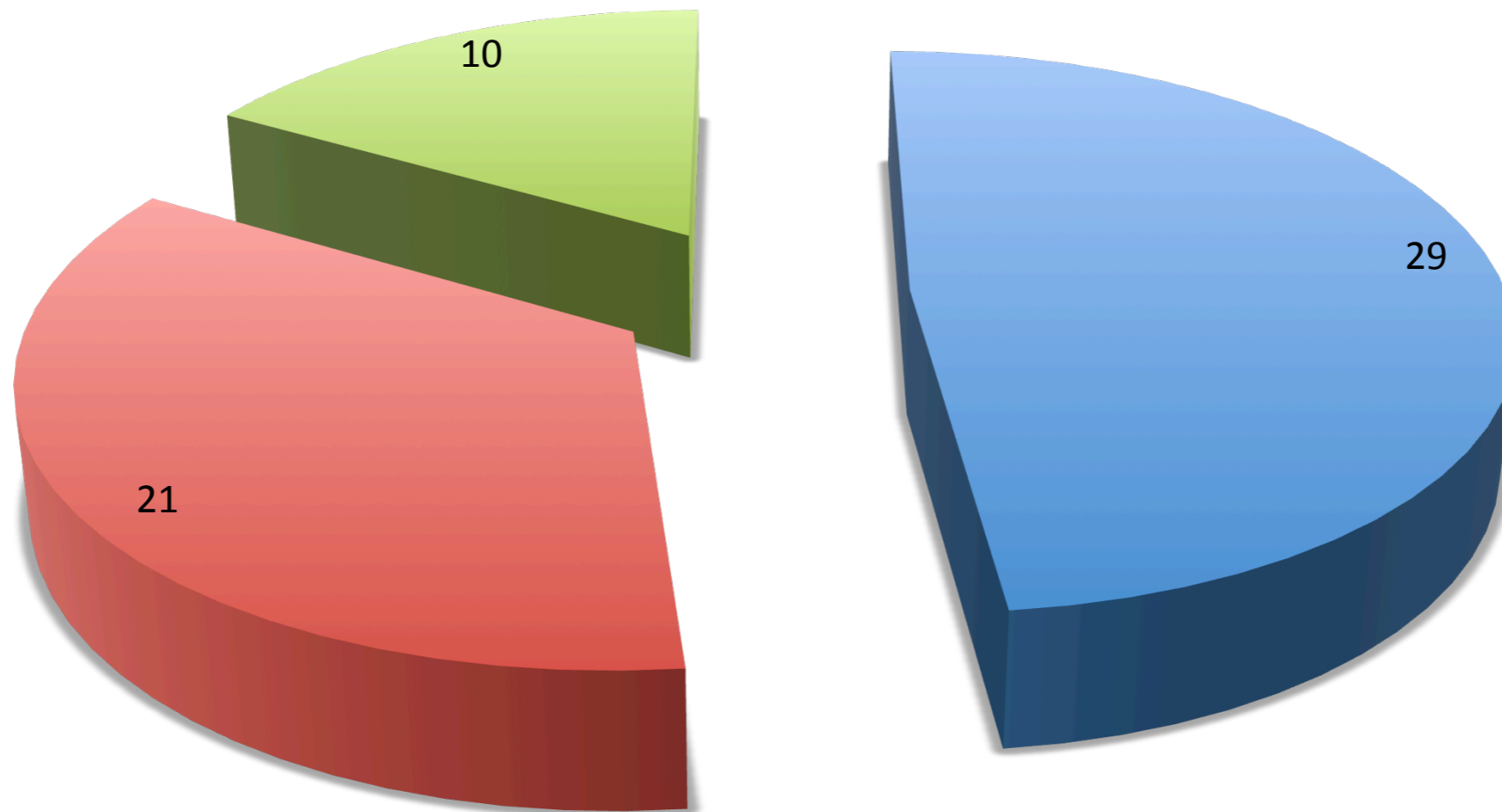
Медитация



Созерцание



# Жизнь коротка. Ценен момент.

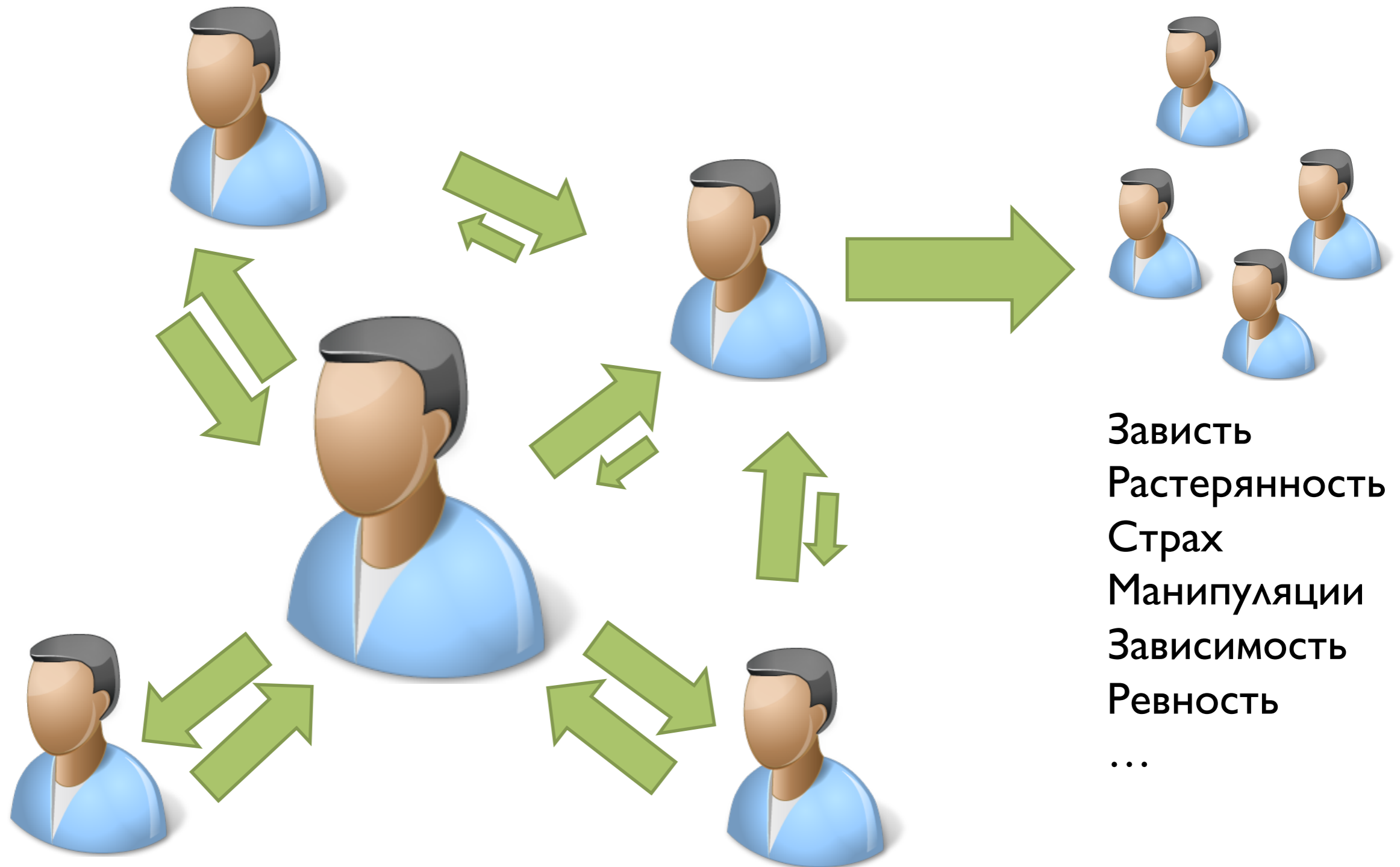


■ Прожито

■ Осталось прожить

■ Сон

# Команда очень много значит



# Какими делами стоит заниматься

- Дело должно будоражить
- Чаще менять дела и обстановку
- Просто засучить рукава и делать

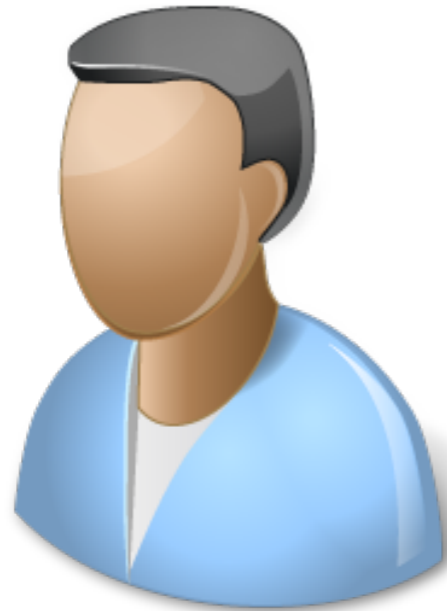
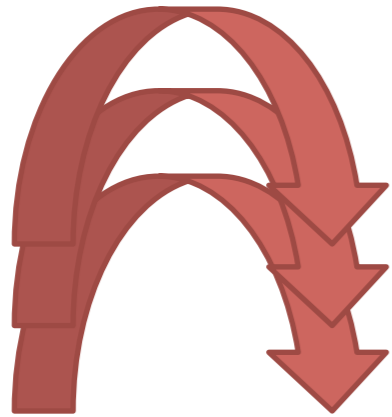
# Делание дел и списки дел

- **Иметь два списка дел: текущие дела и «теги» важных дел**

*Если ежедневно культивировать в себе какую-либо идею или вопрос, то ресурсы для его решения будут сами приходить к вам*

- **Постоянно следить за самым важным**
- **Заходить через «черный ход»**
- **Использовать метод разгрузки**

# Помощь друга

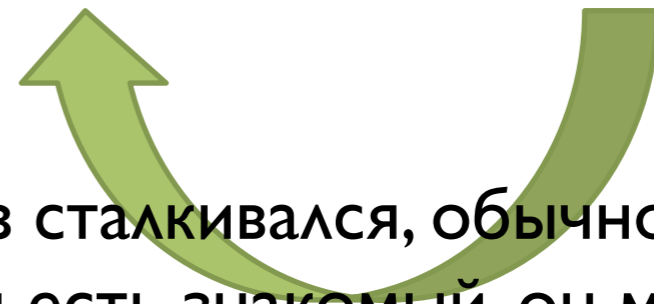


У меня проблема

- Что за дело?
- К чему относится?
- Почему беспокоит?
- Что чувствую?
- Какие варианты?



- 100 раз сталкивался, обычно делаю это так
- У меня есть знакомый, он может помочь
- Понимаю тебя





# Резюме

- 1) Цель жизни – быть счастливым
- 2) Главные ресурсы для достижения цели:  
время и энергия
- 3) Энергию можно генерировать,  
обмениваться ей, а самое главное - не  
терять впустую