

Игорь Манн

Ренат Шагабутдинов

Бизнесхак

на каждый день



Экономьте время,
деньги и силы

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов	7
Продуктивность	13
Управление энергией	41
Чтение	51
Переговоры и деловые встречи	59
Принятие решений	75
Электронная почта	87
Командировки	101
Презентации и выступления	115
HR, наем и увольнение	125
Мотивация и управление	137
Маркетинг и продажи	151
IT	189
Small and Big Data	207
Приложения	225
Книги по Excel и статистике	291
Благодарности	293

УПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ

Нехватка времени не всегда становится главным ограничителем на пути к новым победам. У вас может оставаться еще несколько часов на ту или иную задачу — а вот сил может и не быть. К счастью, существуют проверенные и эффективные приемы, позволяющие жить на полную — и успевать больше за то же время.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

33. ЗАКОН УБЫВАЮЩЕЙ ЭНЕРГИИ

В своей статье в Harvard Business Review* Тони Шварц сформулировал закон убывающей отдачи: если не соблюдать ритмичность и не восстанавливать энергию в рамках одного рабочего дня, то вы будете становиться все менее продуктивными.

В качестве примера он приводит двух условных сотрудников: оба работают с девяти до семи часов вечера.

Первый отдыхает только 20 минут во время обеда.

Второй обедает 40 минут, после обеда спит 15 минут, ближе к пяти часам дня выходит на короткую прогулку и делает короткие перерывы в остальное время.

То есть работает он почти на два часа меньше. Но успевает гораздо больше, потому что первый часам к четырем уже настолько устает, что его продуктивность очень сильно падает, внимание рассеивается, и он легко отвлекается.

Работа превращается в видимость.

Не пытайтесь работать «на убой», делайте больше перерывов. Абсолютная длительность вашего рабочего времени уменьшится, но его качество значительно возрастет, особенно в конце дня.

Прогуливайтесь, выходите подышать воздухом (на балкон или на улицу). Пусть перерывы будут приятными, хотя бы чуть-чуть: так вы будете их больше ждать и плодотворнее работать между ними (вы же помните о приливе сил перед отпуском?).

Не пользуйтесь социальными сетями во время работы, но — если они вам интересны — заходите туда на пять

* How to Accomplish More by Doing Less, <https://goo.gl/42E1ny>.

минут во время перерыва. Не читайте статей не по работе — отложите их, чтобы пролистать, когда наступит перерыв.

Для короткого перерыва в условиях цейтнота прямо за компьютером вы можете воспользоваться сайтом <http://www.donothingfor2minutes.com>.

На сайте нет ничего, кроме умиротворяющей картинки, шума волн и таймера на две минуты, который обнуляется, если вы будете производить какие-то действия (двигать мышью или нажимать клавиши).

Не пейте чай или кофе прямо во время работы — насладитесь напитком во время короткого перерыва.

Это не потерянное время, а инвестиция, которая позволит полезнее провести остаток дня.

34. БЕЗ САХАРА

Старайтесь не употреблять много сладкого и не пить газированную воду в течение рабочего дня. Большое количество сахара приводит к резким скачкам энергии — и за временным всплеском может последовать слабость и апатия. Если очень хочется перекусить между основными приемами пищи — ешьте фрукты, орехи, мюсли, пейте чистую воду.

Чтобы вы могли наглядно представить (и ужаснуться), сколько сахара содержится в продуктах, которыми мы привыкли перекусывать, — зайдите на сайт <http://sugarstacks.com>.

35. ОТСЛЕЖИВАЙТЕ ФАЗЫ СНА

Если следишь за показателем — то, как известно, он начинает улучшаться как бы «сам собой».

Фитнес-браслеты — которых на рынке сейчас много, на любой вкус и кошелек — анализируют и объемы сна, и его качество (разбивку по глубоким и легким фазам).

Экспериментируйте, отслеживайте:

- в каких условиях вам лучше спится;
- в какое время;
- за сколько часов до сна вам лучше всего закончить последний прием пищи.

И так далее. Постепенно вы выработаете привычки, которые позволят вам спать лучше. И пожалуйста, не экономьте на сне — он жизненно необходим для здоровья и вашей продуктивности. Если же со временем совсем тяжело и после обеда вы начинаете засыпать — не спешите налегать на колу, кофе и другие источники сахара и кофеина. Обратите внимание на следующий лайфхак.

36. СИЕСТА

С ночным сном все более-менее очевидно: желательно спать по семь-восемь часов в сутки и учитывать свои предпочтения и особенности (кто-то проводит очень продуктивные часы работы утром, а кто-то ночью). И хорошо бы проанализировать качество сна — см. предыдущий лайфхак.

Но есть одна потребность:

- она свойственна всем (и совам, и жаворонкам);
- редко удовлетворяется;
- сильно повышает продуктивность;
- позволяет отчасти компенсировать ночной недосып (в разумных пределах).

Это дневной сон. Исследования НАСА о влиянии дневного сна на работу пилотов показали, что 26 минут сна повышают работоспособность на 34%*.

* Медина Дж. Правила мозга. Что стоит знать о мозге вам и вашим детям. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. С. 166.

Точные цифры звучат убедительно, но суть не в них. Это действительно работает — и проверено очень многими людьми.

Даже 10–12 минут сна делают из одного рабочего дня два. Причем без них вторая половина обычного рабочего дня становится не очень продуктивной — после обеда в районе двух часов активность снижается, клонит в сон.

Но после короткого сна начинается новый рабочий день.

Да, первые минут пятнадцать после пробуждения чувствуется легкая сонливость. Мне в таких случаях помогает кофе.

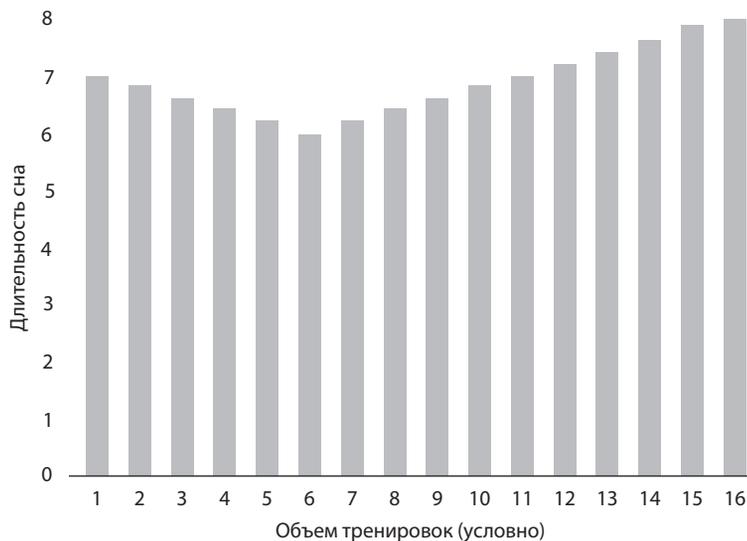
Некоторые выпивают кофе *перед* дневным сном, ставят будильник на 15–20 минут и просыпаются как раз тогда, когда кофеин попадает в кровь. Это высший пилотаж, но попробовать стоит — ученые доказали*, что так называемый coffee nap (то есть сочетание дневного сна в течение 20 минут и кофе) бодрит лучше, чем кофе или дневной сон по отдельности.

37. О СПОРТ, ТЫ МИР. И ПРОДУКТИВНОСТЬ. И БОДРОСТЬ...

Существует серьезное заблуждение относительно спорта: якобы он отбирает энергию, которой и так не хватает — я, мол, после работы устаю, куда еще бегать, какой еще зал?

Но на самом деле спорт энергию дает, а не отбирает. Во всяком случае, до определенного предела. Если вы не ставите серьезных целей и не тренируетесь по 10–15 часов в неделю, то спорт не будет требовать специального режима питания и отдыха.

* Science Says Coffee Naps Are Better Than Coffee Or Nap Alone, <http://go.gl/odldk3>.



(Шкалы на графике условные; его цель — передать суть этого «перелома».)

Конечно, заниматься спортом много и серьезно в любом случае лучше, чем не заниматься вовсе, но надо понимать, что многочасовые тренировки, марафоны и длинные триатлоны требуют восстановления, хорошего сна и отдыха.

А вот хотя бы две—четыре тренировки в неделю (беговые, велосипедные, плавательные, другие аэробные нагрузки) дадут вам бодрость, силы, хорошее настроение, возможность держать рабочий темп гораздо дольше, чем раньше. И сон станет гораздо крепче.

Кроме того, физические упражнения повышают производительность вашего мозга — об этом говорят многие ученые, в том числе известный нейробиолог Джон Медина, автор книги «Правила мозга», о которой мы уже упоминали выше.

38. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Во время коротких рабочих перерывов по возможности делайте короткие физические упражнения (планку, отжимания, приседания).

Хорош и турник — знаю, что у некоторых он есть в офисе (на улице или в помещении). Если вы работаете дома, все еще проще: можно установить турник в дверном проеме или купить такой, который не крепится к стенам, а просто устанавливается на полу.

Физкульт-минутка лучше пассивного перерыва, когда вы продолжаете оставаться за компьютером, но переключаетесь с работы на развлекательный контент.

См. также бизнесхак «Семь минут на фитнес».

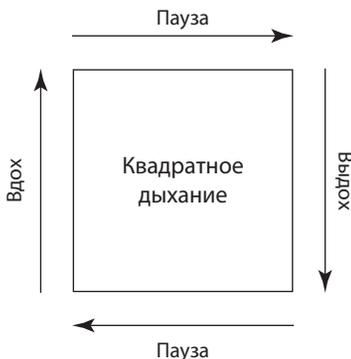
39. КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ

Бизнесхак от Михаила Шведа.

Прием «Квадратное дыхание» может быть весьма полезным для менеджеров, чья работа предполагает сложные переговоры, частые встречи и публичные выступления, а также для всех, чья деятельность связана с периодическим стрессом. Эта техника используется для быстрого перехода

в спокойное состояние — всего за пару минут она позволяет снять излишнее волнение и напряжение.

Квадратное дыхание выполняется крайне просто и не требует особых навыков. Сядьте или встаньте наиболее удобно, закройте глаза, а далее:



- 1) сделайте вдох, одновременно считая про себя до пяти;
- 2) задержите воздух в себе, одновременно считая про себя до пяти;
- 3) сделайте выдох, одновременно считая про себя до пяти;
- 4) задержите дыхание, одновременно считая про себя до пяти.

Повторите этот цикл несколько раз, пока не почувствуете расслабление.

40. РАБОТАТЬ СТОЯ

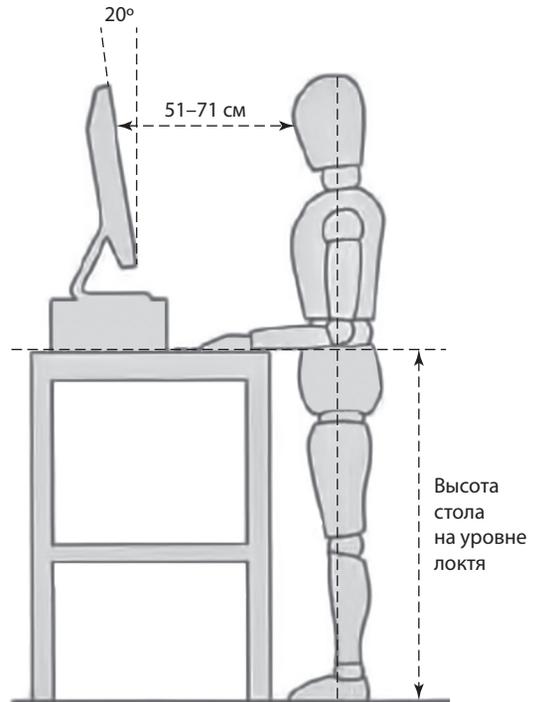
Стоя люди работали издревле. Для этой цели был придуман даже специальный стол — конторка.

Хемингуэй (нобелевский лауреат в области литературы) однажды заметил: «Возможно, писательство и путешествия расширяют кругозор, но однозначно можно получить и широкую задницу. Поэтому я пишу стоя».

Лайфхак: заведите себе стол для работы стоя.

Купите конторку или стол-трансформер, у которого столешница поднимается и опускается. Можно обойтись и подручными средствами: водрузить на стол картонную коробку, а сверху поставить компьютер или положить тетрадь.

Важно! Отрегулируйте высоту стола по росту, чтобы не уставать и не портить осанку. Вот так это должно выглядеть в идеале.



По данным сайта iamnotaprogrammer.com.

Игорь Манн:
 В процессе работы не стойте столбом, переминайтесь с ноги на ногу, покачивайтесь. Тогда вы не устанете. А если уж такое случилось, можно присесть на стул или прилечь на диван.

41. МАССАЖ ЗА ПАРУ МИНУТ — BLACKROLL

Хорошо бы всегда иметь доступ к массажисту — и дома, и в командировках. Увы, это удовольствие доступно немногим — в основном профессиональным спортсменам ☺.

Но есть простой и доступный инструмент, позволяющий сделать быстрый самомассаж и прийти в тонус. Это массажные ролики. Я (Ренат) использую ролики бренда Blackroll, но на рынке представлены и другие бренды.

Для начала рекомендую брать ролик минимальной жесткости (у Blackroll это зеленый или оранжевый цвет).

Для поездок можно приобрести мини-ролл, который практически не займет места в чемодане.

42. ЛЮБОВАТЬСЯ ПРИРОДОЙ... ДАЖЕ В ОФИСЕ

Многие исследования подтверждали то, что понятно интуитивно: пребывание на природе (и любование ею) улучшает здоровье, фокус, концентрацию. А как попасть на природу посреди рабочего дня, да еще в центре большого города?

Исследование, результаты которого были опубликованы в научном журнале *Environmental Psychology*^{*}, показало, что люди, просто смотревшие на фотографии природы в течение 40 секунд, улучшали фокус и снижали уровень стресса. Им даже не пришлось выходить. Конечно, побывать на природе лучше, но на безрыбье (в офисе) и хорошая фотография сойдет. Поставьте себе любимый вид в качестве обоев рабочего стола — и заводите таймер на 40–60 секунд, когда нужно расслабиться.

^{*} 40-second green roof views sustain attention: The role of micro-breaks in attention restoration. *Journal of Environmental Psychology*, Volume 42, June 2015, Pages 182–189.

ЧТЕНИЕ

Чтение деловой, научно-популярной и художественной литературы — бюджетный, интересный, доступный и мощный инструмент для развития бизнеса и самих себя. Читать можно больше, а усваивать информацию эффективнее — бизнесхаки из этого раздела вам в помощь!

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

