



«Я планов наших люблю громадье...»

Плисковская Оксана Вячеславовна



План на 10 лет

- Система долгосрочного планирования
- От ожидаемого результата к конкретной задаче
- В системе заложена вероятность, что обстоятельства могут изменить последовательность достижения целей



Сферы жизни

- Здоровье / красота/ фитнес
- Финансовое /материальное благополучие
- Работа/карьера/ проекты
- Путешествия/отдых/развлечения
- Дом/быт/благоустройство
- Образование/саморазвитие/личностный рост
- Семья



Фокус на март и апрель



■ работа ■ семья ■ саморазвитие

«3 сферы в фокусе» и «фон»



«3 сферы в фокусе» и «фон»

1. Профилактика заведомо не реалистичного плана
2. Позволяет минимизировать «пожары» и «больные зубы» в будущем
3. За год в фокусе должны оказаться все сферы жизни
4. Задачи из остальных: обязательные рутины, жесткие договоренности, остальное фоном

План на год



Лаборатория
ядерных проблем
им. В. П. Джелепова



Объединенный
институт ядерных
исследований

Сферы						
Январь						
Февраль						
Март						
Апрель						
Май						
Июнь						
Июль						
Август						
Сентябрь						
Октябрь						
Ноябрь						
Декабрь						

Пример заполнения: План на 2024



Лаборатория
ядерных проблем
им. В. П. Джелепова



Объединенный
институт ядерных
исследований

Сферы	Финансы	Работа	Семья	Саморазвитие	Диссертация	Фитнес	
Январь	Составить план на год	Подготовка к совещанию	Поездка у Устюг	Сдать зачет по КПК	Статья	Выходные на лыжах	
Февраль	Отложить на цель	командировка	Планетарий	2 книги по теме			
Март	Отложить на цель	Совещание	Юбилей родителей	2 книги по теме	Черновик готов	Бассейн	
Апрель	Отложить на цель	«Подбить» все хвосты	Или цирк или поездка	2 книги по теме	Доработка текста		
Май	Отложить на цель	«Подбить» все хвосты	Выпускной в				
Июнь	Отложить на цель	отпуск				2 тренировки в неделю	
Июль	Отложить на цель	Минимизировать до 10.01.2025	Найти няню, делегировать до защиты	В выходные что-то новое	Статья		
Август	Отложить на цель						
Сентябрь	Отложить на цель	Подготовка к совещанию	День рождения			Подготовка документов	Бассейн
Октябрь	Отложить на цель					Предзащита	
Ноябрь	Подарки	Совещание	Подготовить сюрприз на НГ				
Декабрь	Подведение итогов и корректировка суммы			Подведение итогов	Защита	Лыжи	



План на месяц

Сферы	Финансы	Работа	Семья	Саморазвитие	Диссертация	Фитнес
Апрель	Отложить на цель 20 000 р.	«Подбить» все хвосты	Или цирк или поездка	2 книги по теме	Доработка текста	Бассейн
	10 и 22 числа по 10000 на счет №.....	<ul style="list-style-type: none">○ Заполнить○ Сдать○ Отчитаться○ Договориться○ Написать○ Позвонить	<ul style="list-style-type: none">○ Выбрать день○ Купить билеты○ Собрать сумки○ Поехать и хорошо провести день	<ul style="list-style-type: none">○ 1 книга○ 2 книга○ Взять в Блохинке или в электронной библиотеке○ Читать по 40 минут○ Обсудить с Иваном Ивановичем	<ul style="list-style-type: none">○ Стр 30○ Стр 43○ Глава 2 – переделать○ Проверить стр 57	8 тренировок Вторник и четверг



Сферы фоном

- Регулярные задачи, привычки не новые, но еще требующие контроля
- Задачи по расписанию
- «Традиции»
- Задачи на остаточный ресурс.
Пример: «Осталось время – редактирую инструкцию»



План на неделю или декаду

1. Цели года (каждую неделю переписываем от руки)
2. Выходные и отдых, действия на восполнение ресурса, профилактика выгорания
3. Жесткие договоренности: расписание регулярных задач и встреч
4. Задачи «сервиса»
5. Задачи целей в фокусе
6. Задачи целей фона
7. Разное



Варианты ведения ежедневника

- Датированный ежедневник
- Еженедельник
- Школьный дневник
- Онлайн сервисы
- Электронные таблицы
- Приложения
- Напоминания и будильники



Домашнее задание

Расписать план на 10 лет, подробно
на год, задачи в ежедневнике
согласовать с целями

Помнить, что адаптации требуется время



Благодарю за внимание

- Следующая тема: «Типология задач»
- Простые и результативные методы планирования задач
- Слоны, лягушки, мамонты и единороги
- Рутины, вызовы и др.
- «А если я ничего не хочу?»