



команда роста на аутсорсе  
для системного улучшения ключевых метрик

## Шаблон 'Энергетический цикл предпринимателя: планирование продуктивности'

Эффективное планирование рабочего дня и недели с учетом вашего типа личности и потребностей в восстановлении энергии.

### Мой тип личности

Определите свой тип

Интроверт / Экстраверт / Амбиверт

Главный критерий

Что меня заряжает, а что истощает? (Карл Юнг, 1921)

### Источники энергии и факторы истощения

Тип личности	Источники энергии	Факторы истощения
Интроверт	Уединение, глубокие размышления, тихая работа, концентрация на одной задаче, тесное общение с небольшим кругом людей (SingularityApp)	Шумные конференции, постоянные встречи, пустая болтовня, длительные социальные взаимодействия, видеозвонки (истощают сильнее живых встреч из-за когнитивной нагрузки)
Экстраверт	Общение, активная деятельность, мероприятия, быть в центре внимания, новые знакомства (TenChat), публичное признание	Длительное одиночество, рутинная монотонная работа, отсутствие внимания, поверхностность в работе
Амбиверт	Гибкое переключение между интровертным и экстравертным режимами в зависимости от ситуации и цели (Адам Грант, 'Give and Take')	Вынужденное нахождение в одном режиме, не соответствующем текущей задаче или состоянию

### Ежедневный планировщик

#### Определите 1-3 ключевые задачи (Deep Work)

Для интровертов: используйте технику Помодоро (25 минут работы, 5 минут перерыв) для глубокой работы (Francesco Cirillo, 1980-е). Для экстравертов: фокусируйтесь на задачах, требующих высокой энергии и инициативы.

#### Запланируйте 'защищенные окна' (для интровертов)

Минимум 45-минутные блоки концентрированной работы без встреч после 2 часов общения. Организуйте тихое рабочее место или отдельный кабинет.

#### Запланируйте 'публичные активности' (для экстравертов)

Время для нетворкинга, встреч, мозговых штурмов. Используйте свою энергию для запуска новых проектов и тестирования гипотез.

#### Блоки для восстановления энергии

Интроверты: короткие перерывы в тишине, прогулки в одиночестве. Экстраверты: общение с коллегами, активные перерывы, смена деятельности.

#### **Время для обратной связи и коммуникаций**

Интроверты: предпочитают письменные дайджесты, отчеты, асинхронные обсуждения (Яндекс Трекер, Kaiten). Экстраверты: короткие статусы, устные обсуждения, видеозвонки (Яндекс Телемост).

## **Еженедельный планировщик**

#### **Крупные проекты и стратегическое планирование**

Интроверты: выделите блоки для глубокого анализа и продумывания долгосрочной стратегии. Экстраверты: используйте свою энергию для генерации множества идей и быстрых тестов.

#### **Нетворкинг и развитие внешних связей**

Экстраверты: запланируйте посещение конференций, выставок, активное участие в профессиональных сообществах. Интроверты: сосредоточьтесь на качественных, глубоких связях с небольшой группой партнеров.

#### **Одиночная работа и фокус**

Интроверты: зарезервируйте время для самостоятельной, концентрированной работы. Экстраверты: делегируйте рутинные и монотонные задачи, которые истощают вашу энергию.

#### **Командные встречи и мозговые штурмы**

Совмещайте общие мозговые штурмы (для экстравертов) с практикой отправки идей заранее в письменном виде (для интровертов).

#### **Визуализация результатов работы**

Интроверты: составляйте понятные отчеты, используйте дашборды (Yandex DataLens) для демонстрации метрик и логики решений.

## **Чек-лист по созданию комфортной рабочей среды**

#### **Организируйте личное пространство**

Отдельный кабинет, тихий уголок в open space, домашний офис для интровертов. Зоны для совместной работы и неформального общения для экстравертов.

#### **Внедрите 'часы тишины'**

Определите время, когда отвлекать коллег можно только в экстренных случаях, чтобы интроверты могли сосредоточиться.

#### **Делегируйте функции, истощающие энергию**

Интровертам: делегируйте холодные звонки, публичные выступления. Экстравертам: делегируйте рутину и глубокую аналитику.

#### **Сбалансируйте форматы общения**

Используйте как видеозвонки (Яндекс Телемост), так и асинхронные обсуждения в чатах (Telegram) или задачах (Яндекс Трекер).

#### **Создайте возможности для признания (для экстравертов)**

Поддерживайте ведение блогов, выступления на подкастах, демонстрацию успехов в соцсетях.

#### **Практикуйте активное слушание**

Для экстравертов: делайте паузы, задавайте уточняющие вопросы, пересказывайте мысль собеседника своими словами.

# Больше интересного в нашем блоге



развивайте бизнес-мышление с нашими исследованиями

Получить пользу



[🔗 rocketlab.bz](https://rocketlab.bz)

[📌 @rocketlab](https://twitter.com/rocketlab)