



SYNDICATE

Модуль 0

Личная
Эффективнос-
ть

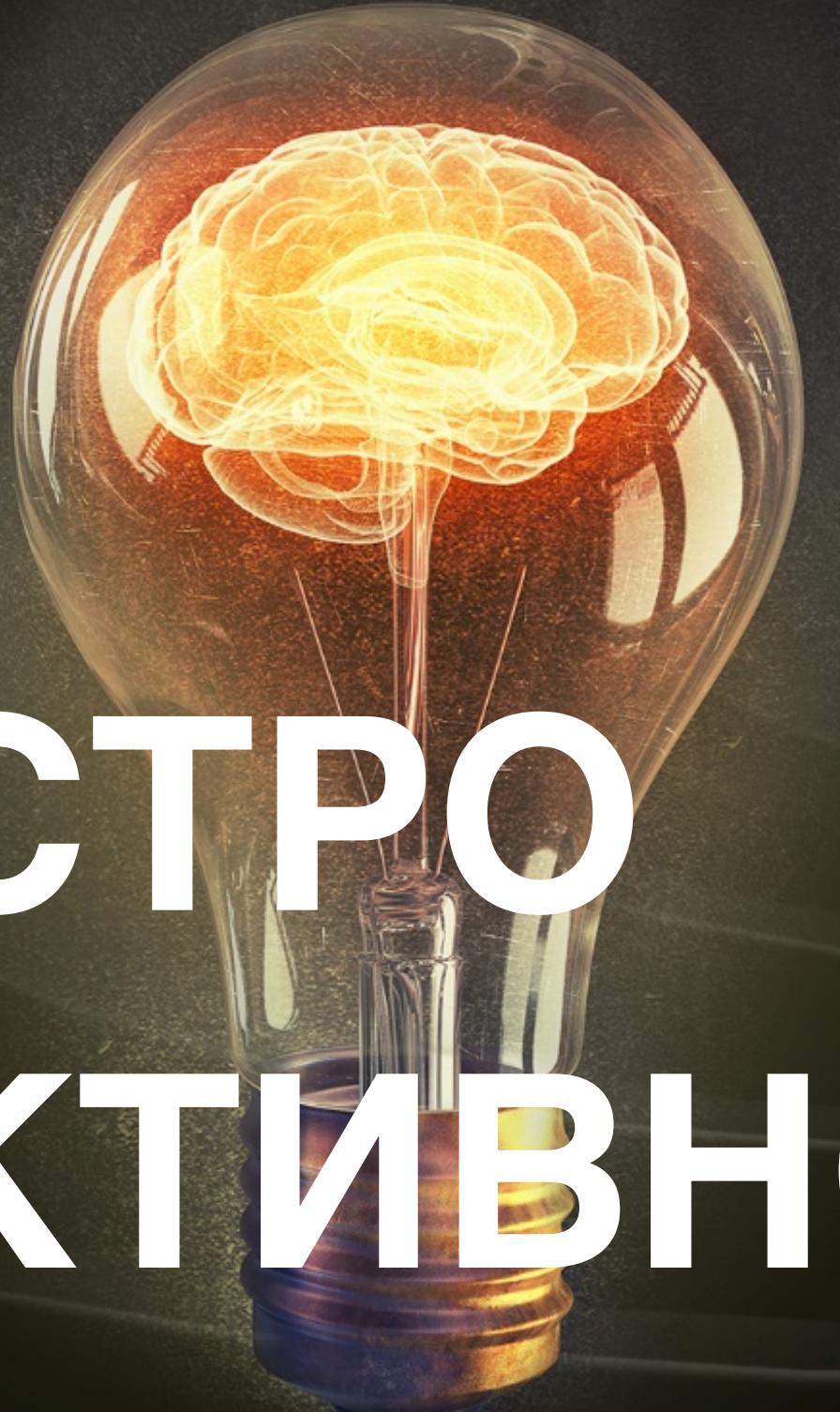
бизнесмена
Как всегда быть на пике
своих возможностей
и не сгореть в рутине.



Антон БОВТ

Сессия 1

КАК БЫСТРО И ЭФФЕКТИВНО ОБУЧАТЬСЯ



BY
GENIUSMARKETING

**я столько всего
хочу... Но у меня
так мало времени!**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Самые интересные
занятия в жизни
требуют определенных
навыков**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Для овладения ними
нужно время, которого
у нас нет, и усилия,
которые мы не склонны
прикладывать :)**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Многие занятия не
доставляют
удовольствия, пока вы не
добьетесь в них
определенных успехов**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Каждый навык имеет
определенный
барьер фruстрации**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Это период времени,
когда совсем ничего не
выходит, и вы остро
ощущаете этот факт**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Наша задача –
быстрое приобретение
навыков – не более
20 часов**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Проблема №1. Все
говорят о «правиле
10.000 часов»**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

Правило 10.000 часов



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**10.000 часов - это 8
часов ежедневного
труда на протяжении
трех лет без
выходных и отпусков**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**В году около 260
рабочих дней**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**10.000 часов – это пять
лет полной занятости
со 100% отдачей и
100% вовлечением**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**В среднем люди
могут сфокусировано
выделить 3,5 часа в
день для своей
профессии**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Итого 10.000 часов -
это 10 лет 100%
вовлечения**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Важно выработать
принцип
«достаточности»
заний и навыков**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Вам вряд ли
необходимо стать
лучшим менеджером
в мире**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Но точно необходимо
на достаточном
уровне управлять
вашим бизнесом**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

Проблема №2.
Знания и навыки
крайне быстро
устаревают



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

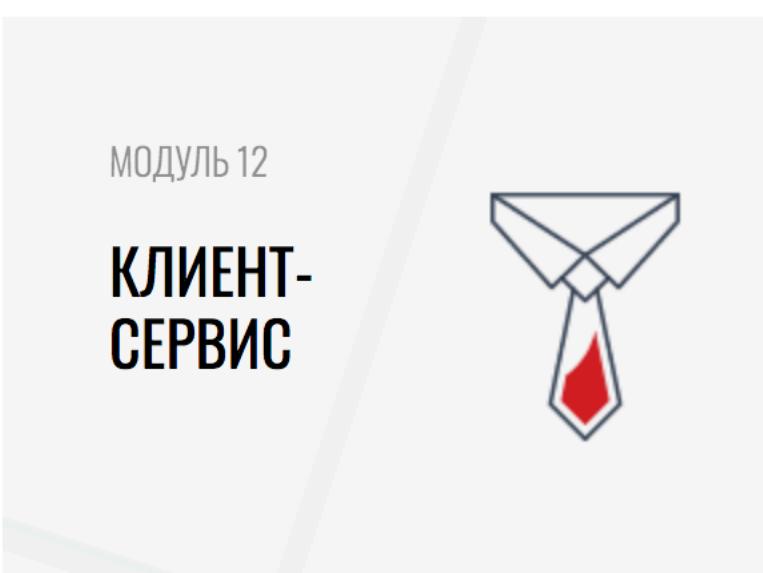
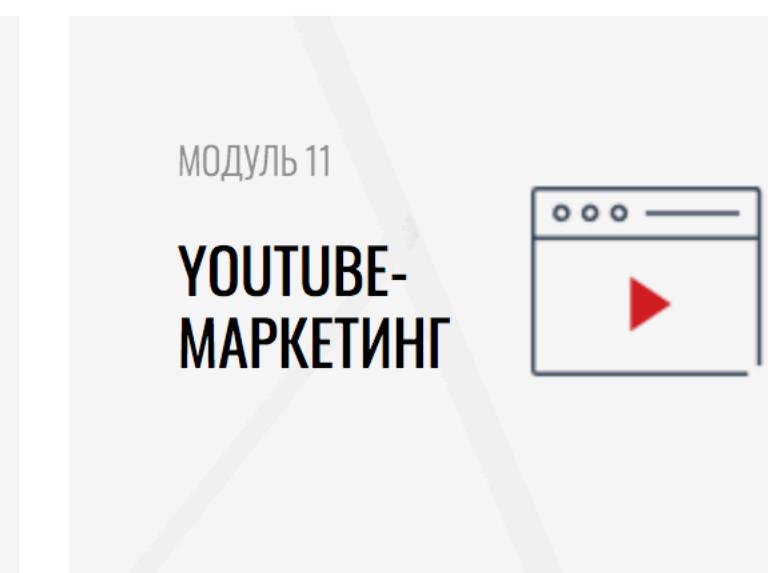
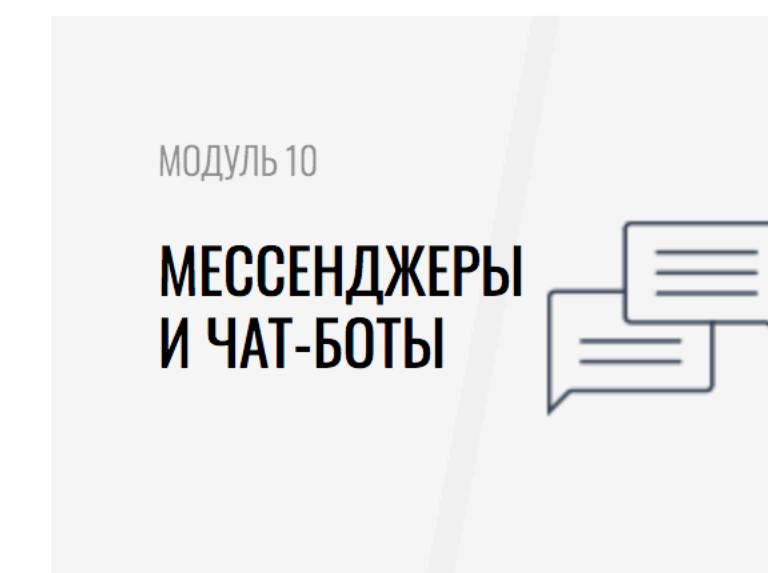
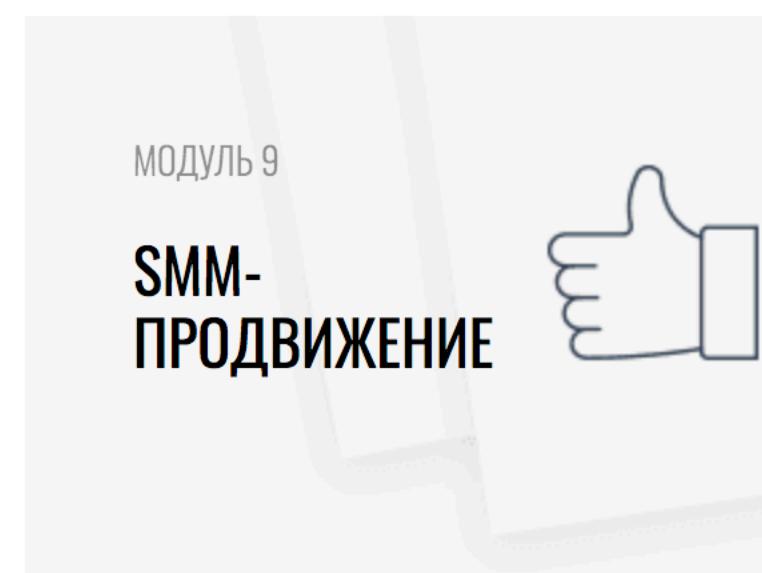
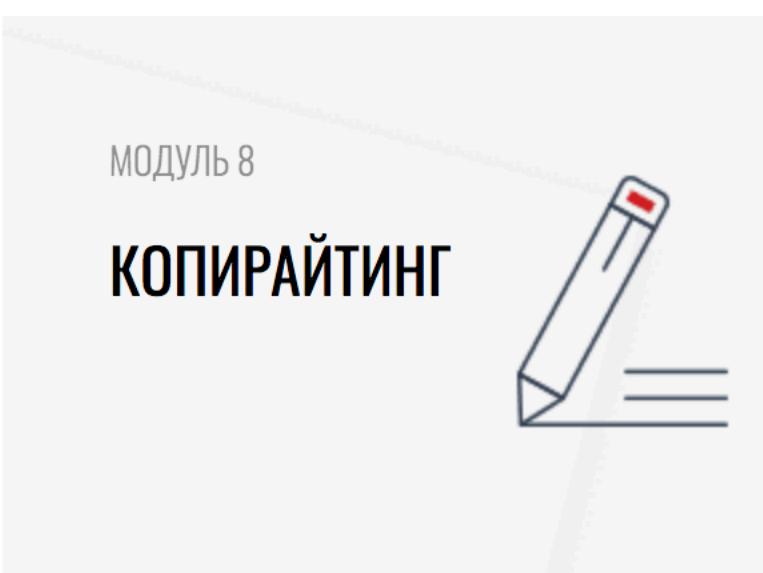
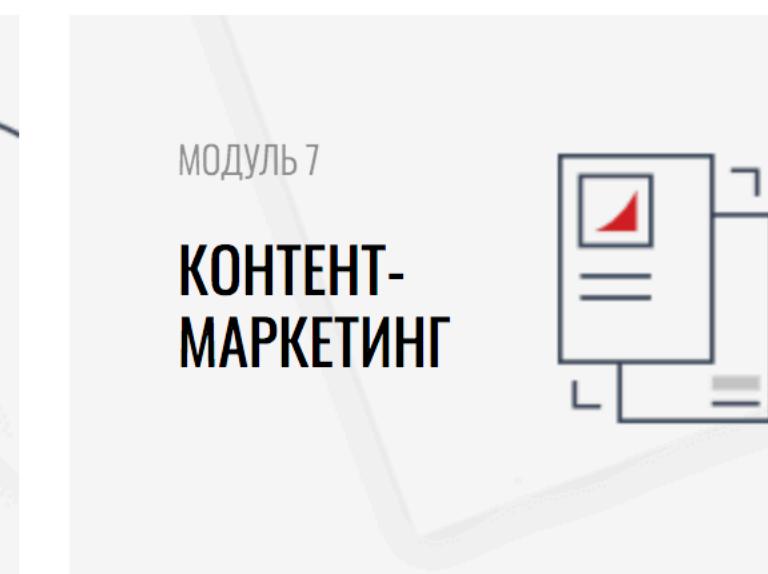
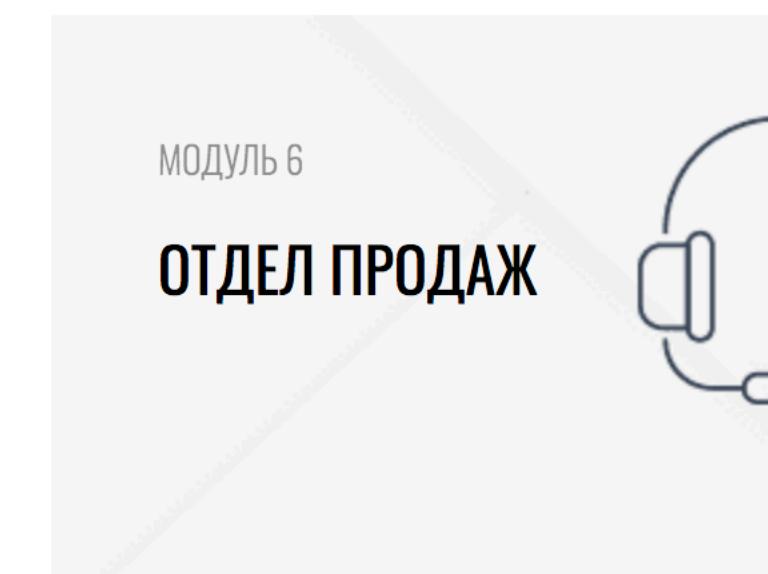
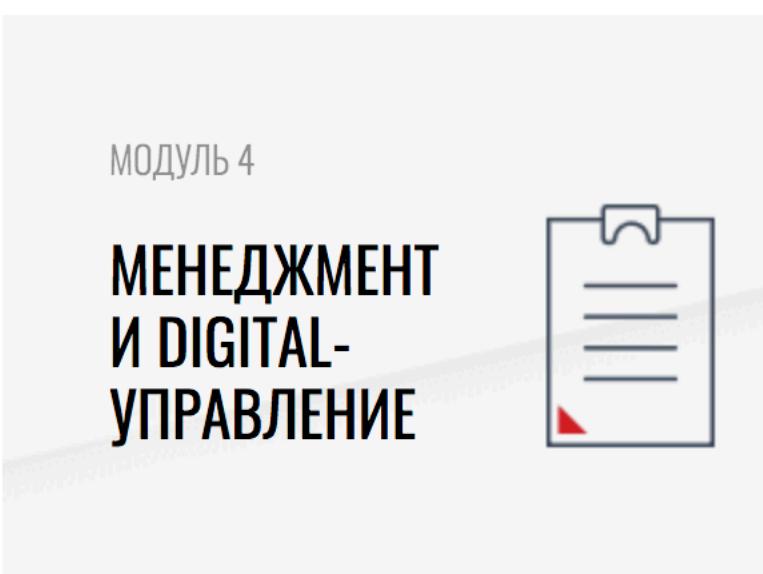
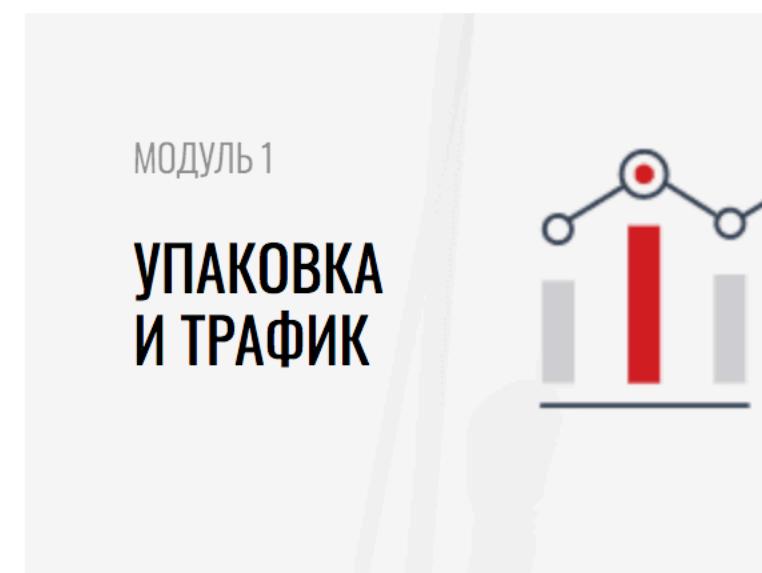
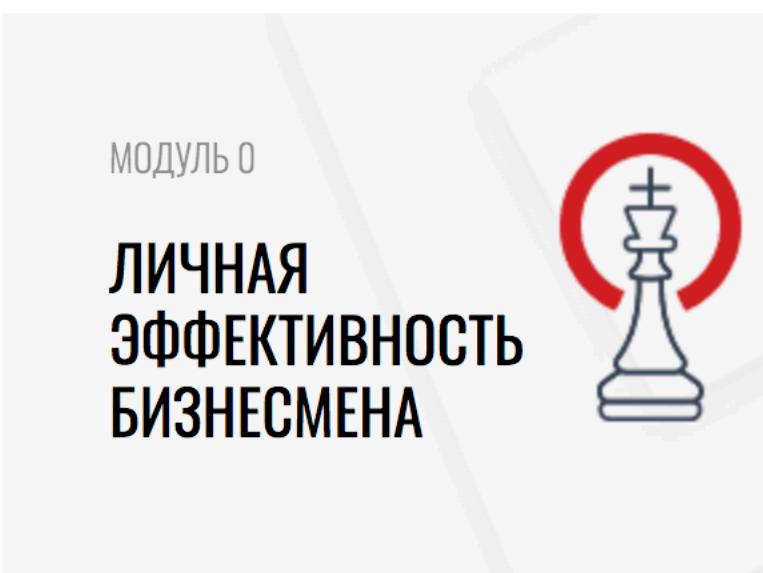
**Важно отличать знания
и навыки, ограниченные
временем, от
долгосрочных**



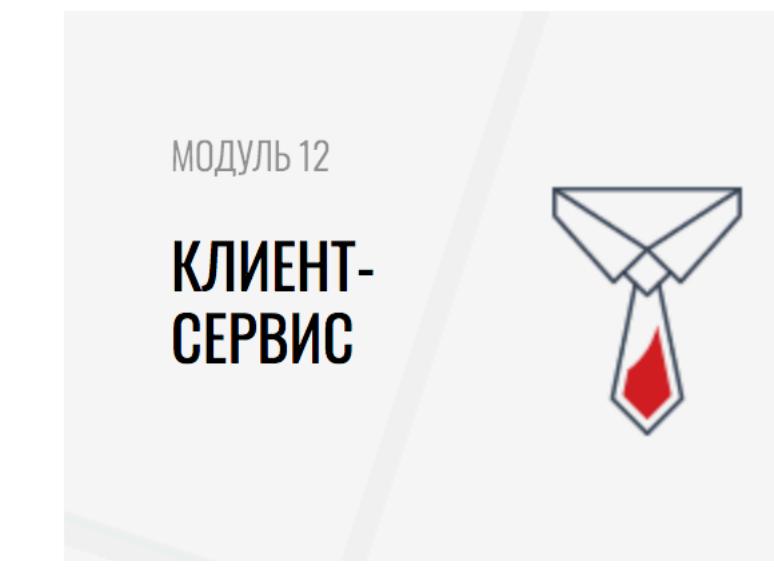
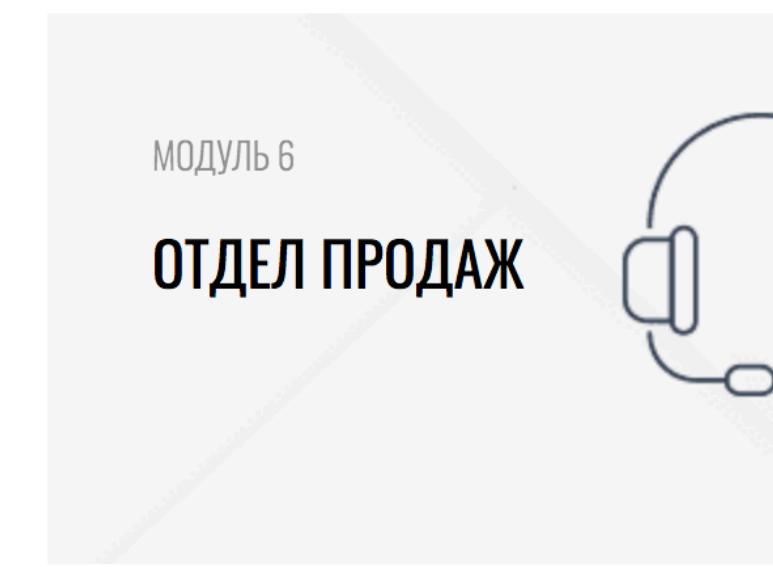
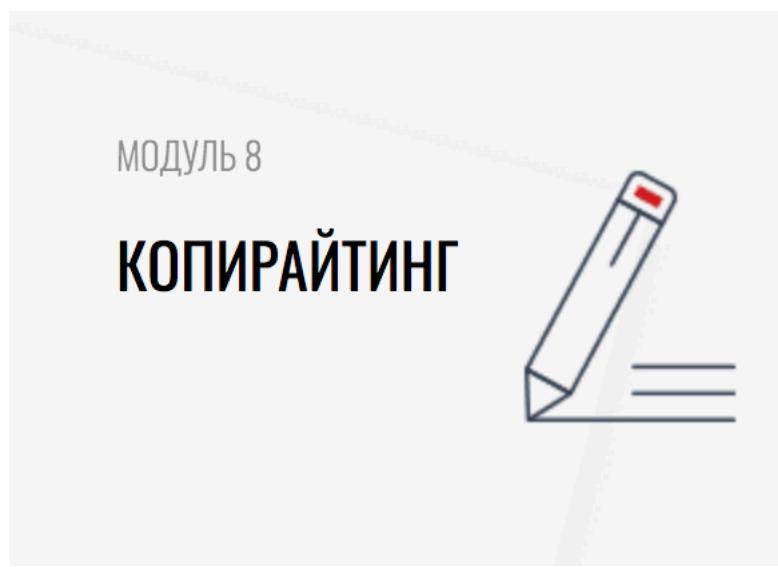
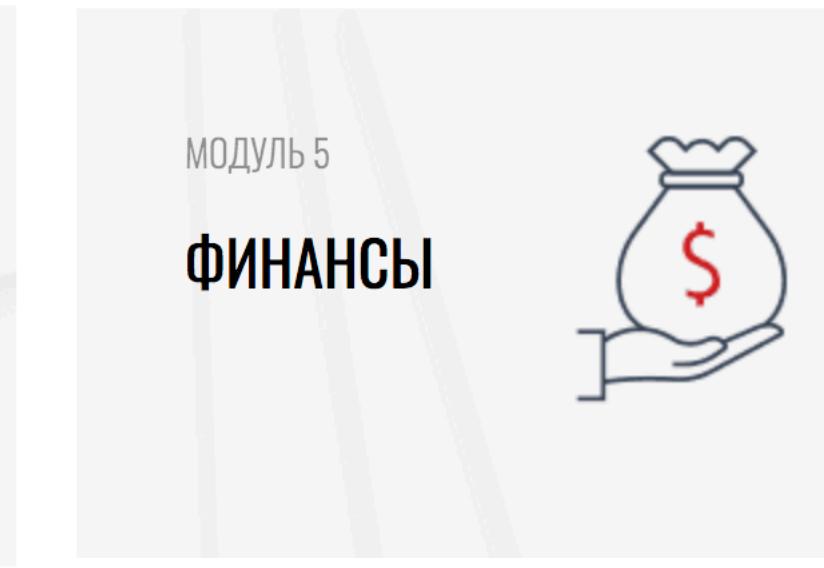
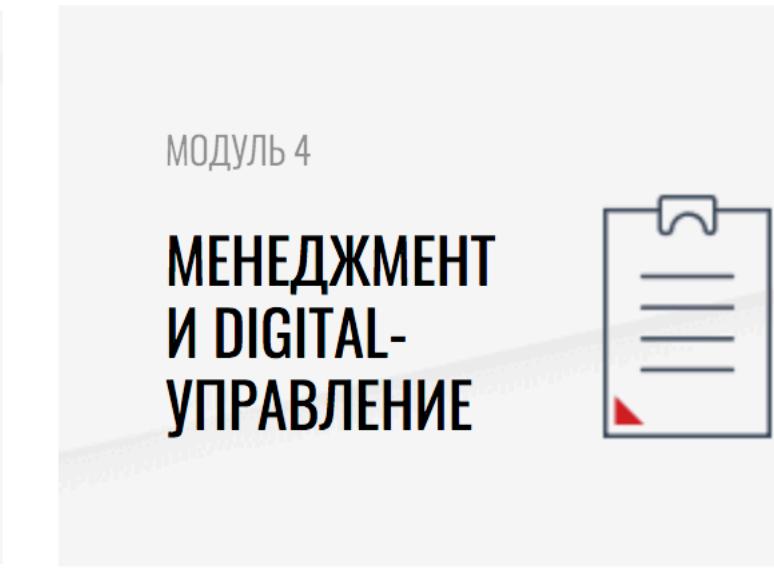
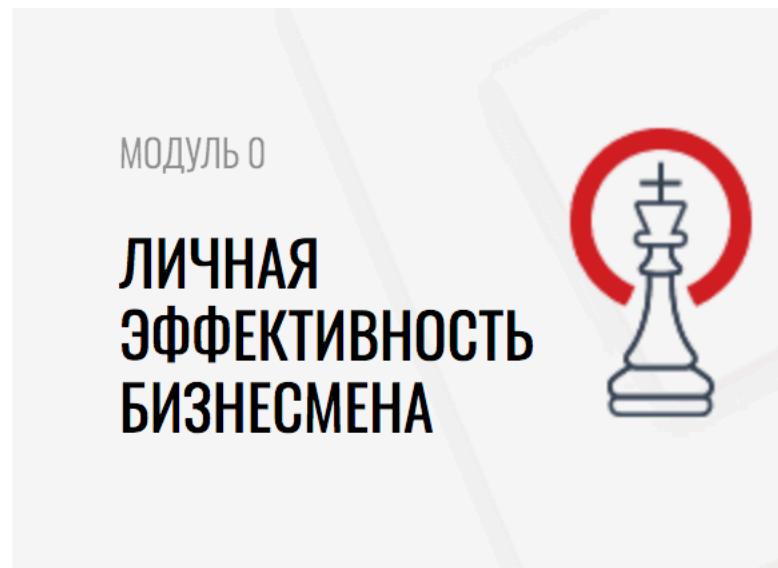
SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

Программа SYNDICATE



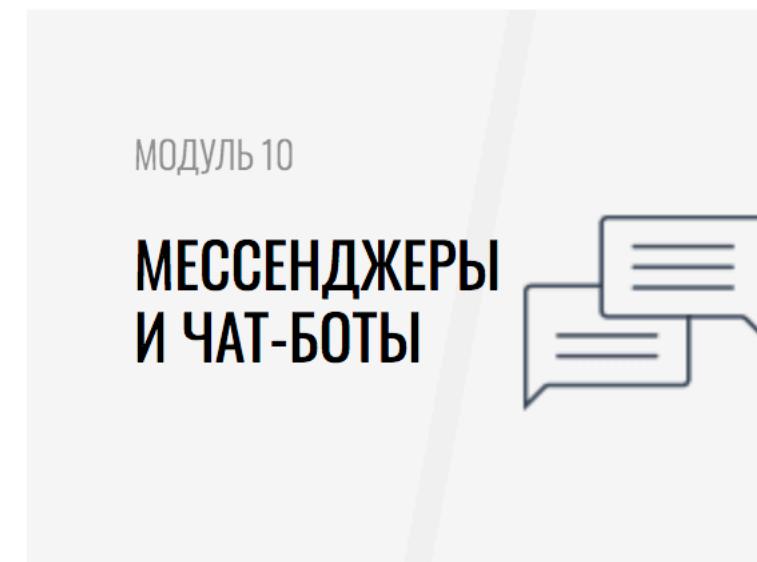
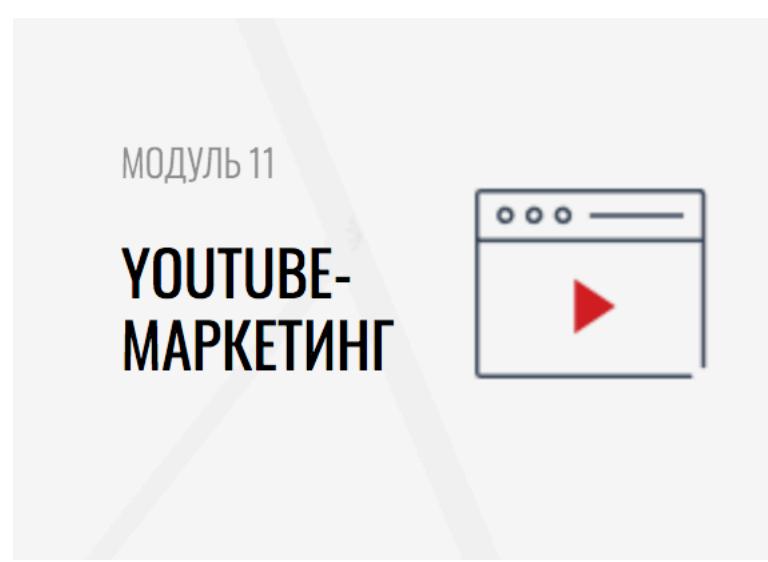
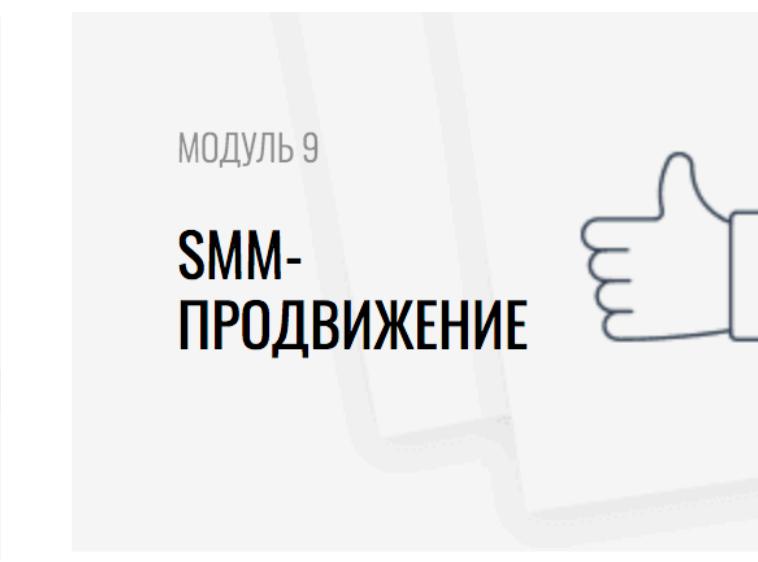
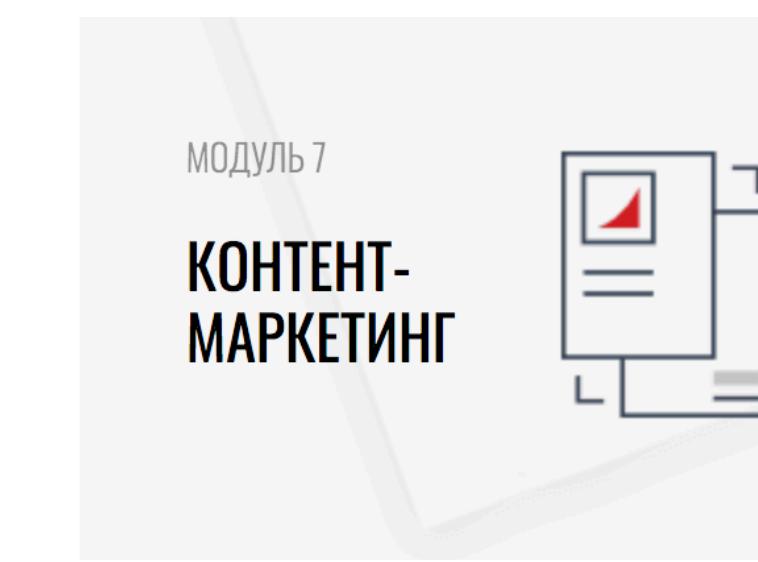
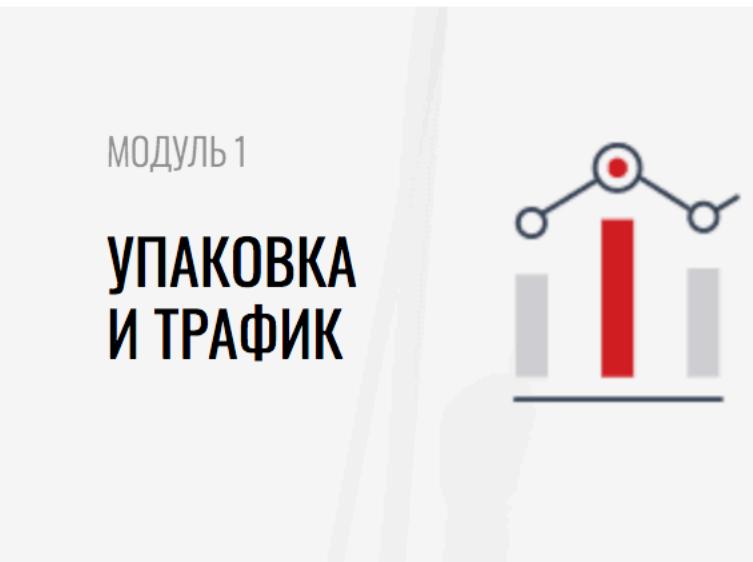
Долгосрочные:



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

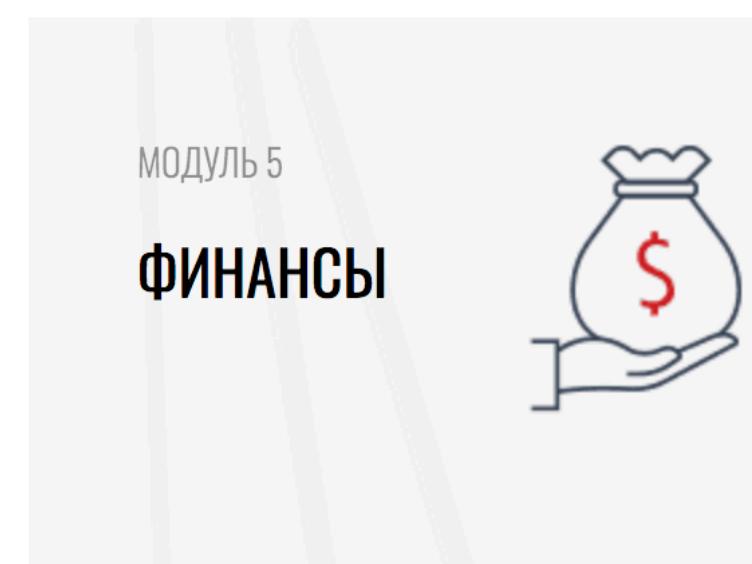
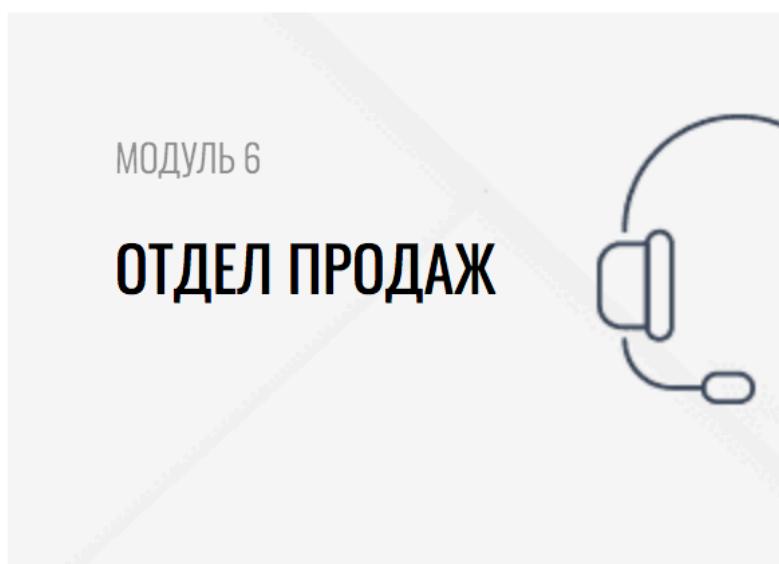
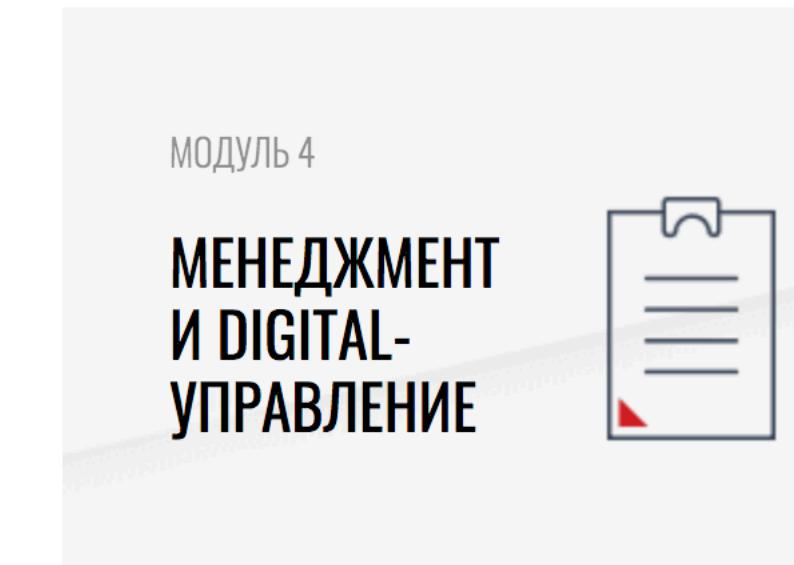
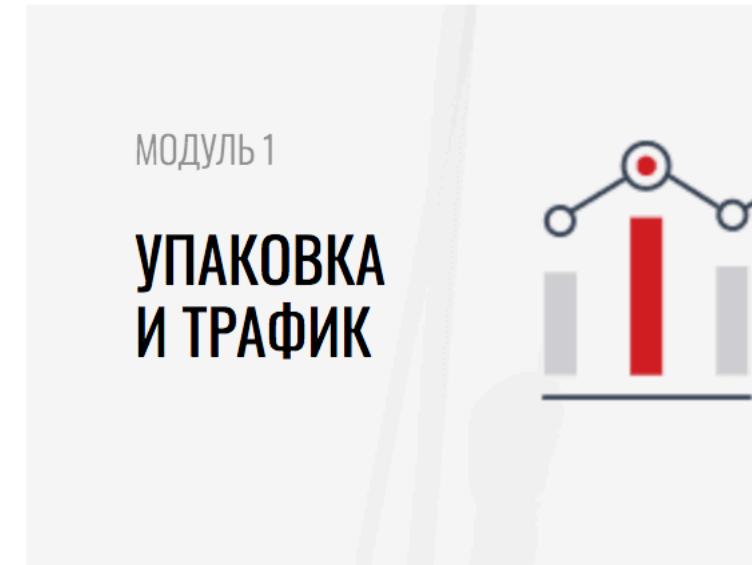
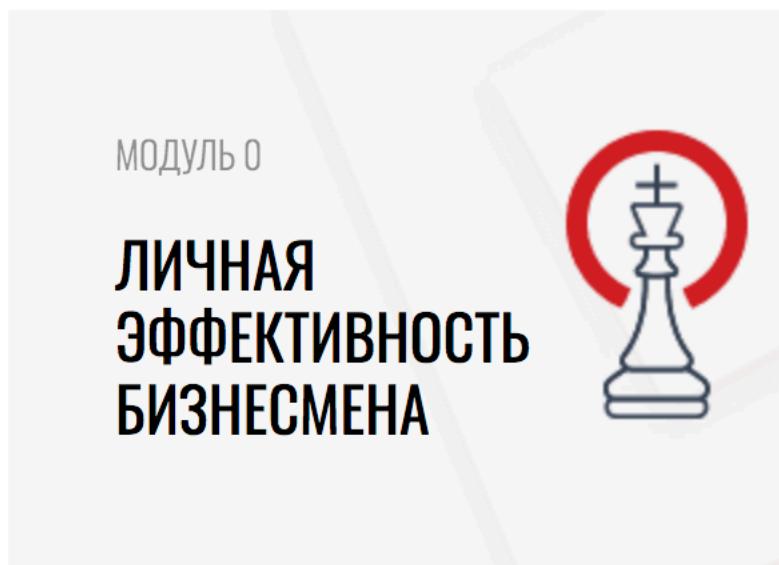
Динамиично меняющиеся:



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

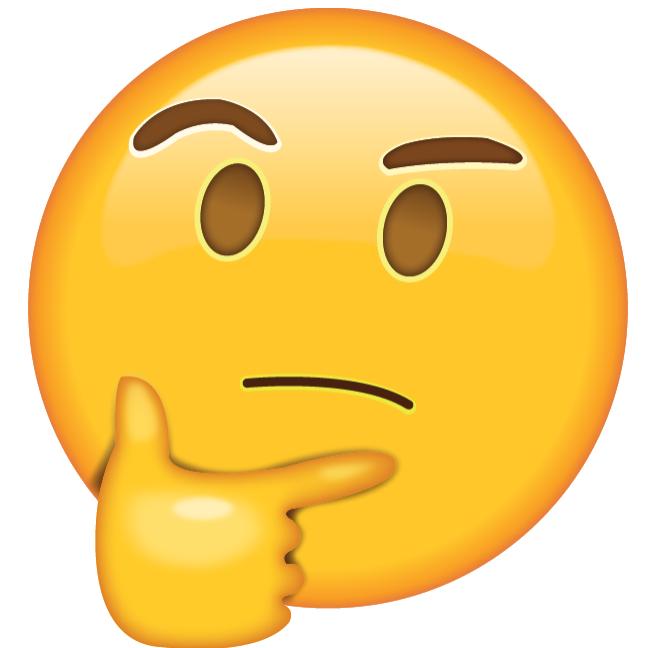
Наиболее важные для бизнесмена:



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

Зачем тогда все
остальные модули?



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Путь 1. Разобраться
на верхнем уровне и
потом отдать
команде/подрядчику**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Путь 2. Всегда иметь
под рукой готовую
инструкцию, чтобы
сделать все самому**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**«Фиксированная»
теория и теория
«роста».**

Пластичность мозга



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

Проблема №3.

Эмоциональные ямы

на пути к результату и переменам



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

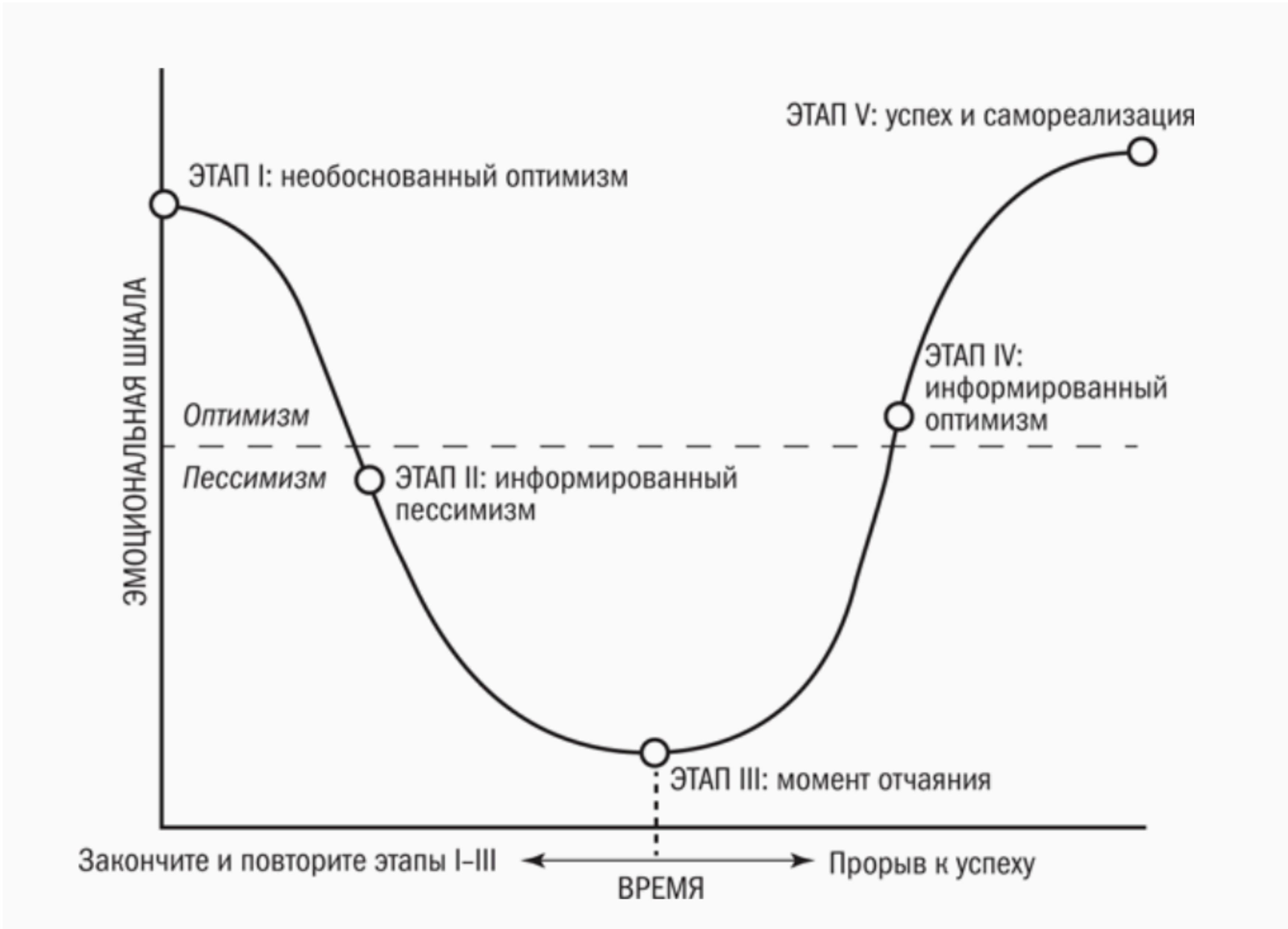
Путь:

- необоснованная оптимизм
- информационный пессимизм
- момент отчаяния
- информационный оптимизм
- успех и реализация



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING



10 ключевых принципов быстрого освоения навыка



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

1. Выбрать привлекательный проект или навык



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**2. Сосредоточиться
на одном навыке в
одну единицу
времени**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Приобретение нового навыка
требует критической массы
затраченного времени и
сфокусированного внимания**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

3. Определить целевой уровень мастерства



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Как вы поймете, что
навык наработан в
должном объеме?**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Какой минимальный
уровень мастерства
vas устроит на
первом этапе?**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**(опишите это в 1-2
предложениях)**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Например. Я реализовал проект в
полном объеме, в рамках
запланированных сроков и
бюджетов. Все условия договора
были соблюдены, заказчик
остался доволен сотрудничеством.**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

4. Разбить навык на элементы



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

5. Приготовить все необходимое для занятий



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

Что необходимо:

- ваши привычные инструменты для обучения: блокнот или тетрадь, ручка, iPad, ноутбук
- чай/кофе/еда
- рабочее место



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

6. УстраниТЬ все препятствия для занятий



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

Препятствия:

- шум, отвлекающие факторы
- не подходящая атмосфера (холодно/жарко/слишком позднее время)
- телефонные звонки, почта, мессенджеры, посторонние люди, домашние животные
- эмоциональные барьеры: страх, сомнения, растерянность
- недоступность или ограниченность необходимых ресурсов (например, разряженный ноутбук)

7. Выделить специальное время для занятий



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

Время:

- четкое время в календаре для обучения
- устранить вероятность накладок/параллельных дел
- подходить к процессу как к инвестиции в свое развитие и дальнейшие результаты
- выбрать наиболее подходящее время в личных биоритмах

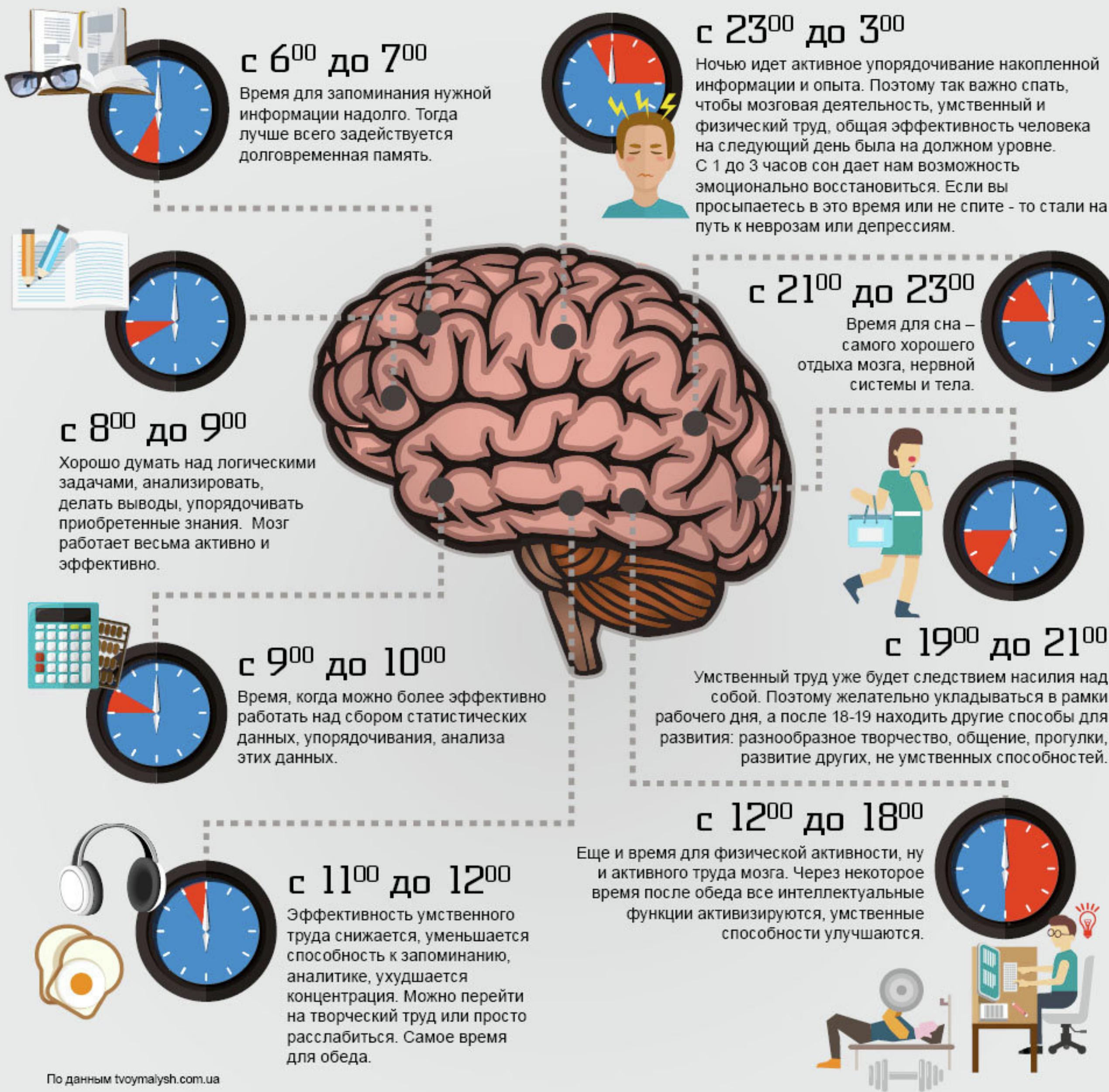


SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

РАСПОРЯДОК РАБОТЫ МОЗГА НА ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ

Стимулировать мозг, правильно его питать, развивать те или иные интеллектуальные способности, стимулировать умственный труд – нужно и важно. Но для начала узнаем об особенностях работоспособности мозга на протяжении дня



8. Создать максимальное кол-во источников обратной связи



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

Источники обратной связи:

- сотрудники
- друзья/коллеги по бизнесу
- наставники
- инструменты для самоанализа (замеры показателей)



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**9. Заниматься по
расписанию
короткими
интервалами**

Интервалы:

- таймеры, замеряющие время
- <https://e.ggtimer.com/>
- техники Pomodoro
- 50/10/50/10/30
- 50 - работа, 10 отдых, 30 - перерыв



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

10. Уделять внимание количеству и скорости



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

Количество и скорость:

- убрать искушение достичь идеала сразу же
- сосредоточиться на том, чтобы заниматься с максимальной скоростью
- делать большое количество попыток, даже если 99% шагов не верны на первом этапе



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Навык - это
результат
целенаправленных
настойчивых занятий**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**На первом этапе
объем и скорость
важнее качества!**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING



10 принципов эффективного обучения



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

1. Изучить навык и связанные с ним области



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

Мои источники обучения:

- курсы, тренинги, семинары
- YouTube
- Google
- книги (физические и электронные)
- аудиокниги
- статьи на тематических ресурсах
- общение с профессионалами в интересующем навыке
- изучение практических кейсов, их моделирование
- синтез новых знаний, основанный на полученной ранее информации

Тренинги, курсы семинары



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

My Learning

Избранное

Устройства

- MacBook — Anton
- Удаленный диск

Общий доступ

- desktop-4abajk4
- desktop-7vcuh2o
- gm-i100-18
- teos-pc

Теги

- Синий
- Красный
- Лиловый
- Работа
- Зеленый

Имя

Дата изменения

Имя	Дата изменения
Audiobooks	11 февраля 2018 г., 08:27
Trainings	4 января 2018 г., 16:57
Useful Staff	3 июня 2018 г., 20:51

Trainings

Избранное

Устройства

- MacBook — Anton
- Удаленный диск

Общий доступ

- desktop-4abajk4
- desktop-7vcuh2o
- gm-i100-18
- teos-pc

Теги

- Синий
- Красный
- Лиловый
- Работа
- Зеленый

Поиск

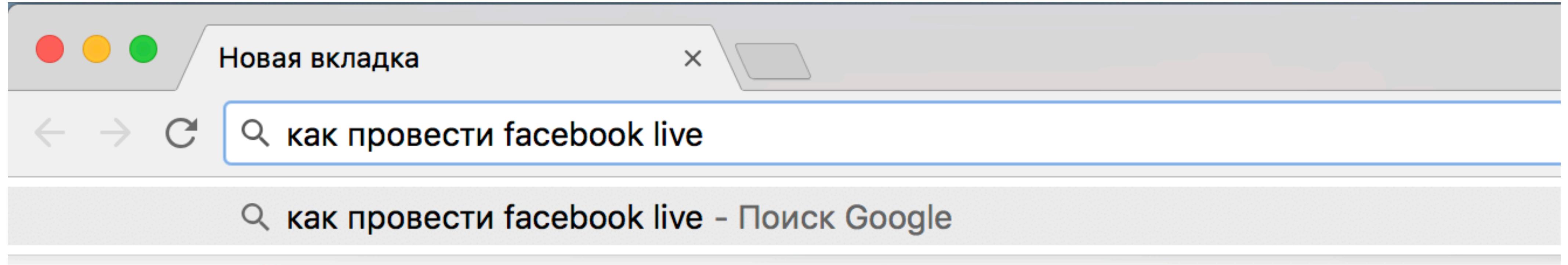
Имя	Дата изменения	Ра
► 2015	4 июня 2017 г., 20:13	
► 2016	4 июня 2017 г., 20:17	
► 2017	3 января 2018 г., 11:06	
► 2018	8 марта 2018 г., 20:09	
► Vocal	4 июня 2017 г., 20:42	





The Google logo is displayed in its signature multi-colored font. The letters are bold and outlined. The colors used are blue for the 'G', red for the first 'o', yellow for the second 'o', blue for the 'g', red for the 'l', and green for the 'e'.

Google



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING



как провести facebook live



Все Видео Новости Картинки Карты Ещё Настройки Инструменты

Результатов: примерно 17 200 000 (0,60 сек.)

[Facebook Live: Руководство по видео трансляциям](#)

<https://info-marketing.club> › Blog › Продвижение в соцсетях ▾

Видео трансляции Facebook Live — это видео, которыми пользователи ... Позволяют вам провести видео трансляцию только для людей в группе.

[Как сделать прямой эфир в Фейсбуке: Facebook Live для клиентов](#)

<https://webpromoexperts.com.ua> › Блог ▾

★★★★★ Рейтинг: 5 - 1 голос

14 сент. 2017 г. - Вы уже слышали о прямой трансляции Facebook Live? Способы использования Facebook Live через призму Вашего бизнеса ...

[Як провести Facebook Live - BBC Academy](#)

www.bbc.co.uk/academy/uk/.../art20170818155627150 ▾ Перевести эту страницу

У цій частині путівника до трансляцій Facebook Live редактор цифрового мовлення Всесвітньої служби BBC розповідає, як присутність господаря ...

[Facebook Live: Как Сделать Прямую Видео Трансляцию на Фейсбук](#)

<https://skyrocketmarketing.ru> › Блог › Facebook ▾

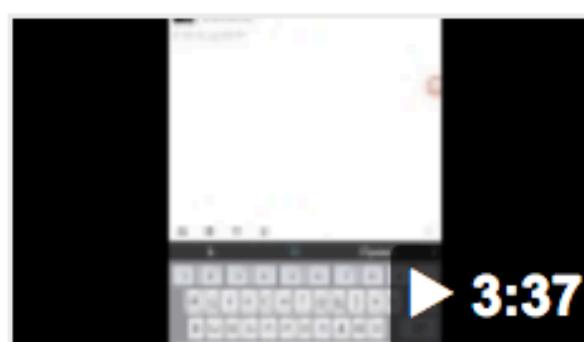
4 окт. 2017 г. - Почему вам надо начать использовать Facebook live? Причин много, но главная - видео продает лучше, чем текст! Особенно, когда это ...

[Facebook Live: Как сделать трансляцию в прямом эфире | Блог ЛБК](#)

<https://bizcase-lab.ru/blog/facebook-live> ▾

7 нояб. 2016 г. - В марте 2016 года Facebook объявил о запуске нового сервиса Live Facebook, который позволяет вести видео трансляцию в прямом ...

[Facebook live: видеоурок как сделать живую трансляцию - YouTube](#)

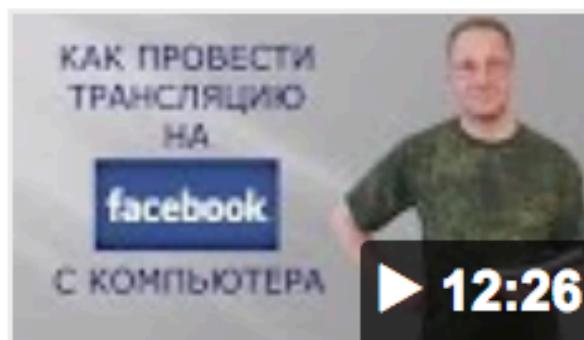


<https://www.youtube.com/watch?v=IcFfzwTGJ0U>

6 мая 2016 г. - Добавлено пользователем Oleg Popov - OlpopCast

Фейсбук открыл опцию и возможноть делать живую трансляцию в фейсбуке на андроид устройствах.

[Facebook. Как провести трансляцию на Фейсбук с компьютера ...](#)



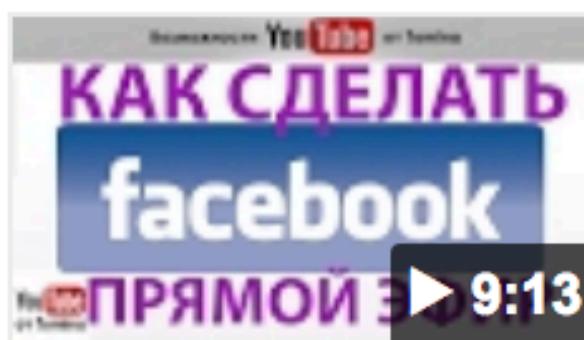
https://www.youtube.com/watch?v=3ucA_jmiloQ ▾

17 окт. 2016 г. - Добавлено пользователем Антон Зубцов

Facebook-Live. Как провести живую трансляцию на Фейсбук с компьютера.

В последнее время стало очень популярно проводить живые ...

[Прямая трансляция Facebook Live. Как сделать прямой эфир на ...](#)



<https://www.youtube.com/watch?v=F3E3p51p8Ts>

31 янв. 2017 г. - Добавлено пользователем Возможности YouTube от Tomina

Как сделать прямой эфир на **Facebook** с компьютера! Моя страничка на

Фейсбуке: <https://www.facebook.com/vtomin1> В этом видео в...

[API Facebook Live - Video - Facebook for Developers](#)

https://developers.facebook.com/docs/videos/live-video?locale=ru_RU ▾

С 1 августа 2018 г. разрешение API `Live publish_actions`, позволяющее создавать публикации от имени пользователя, будет предоставляться только ...

КНИГИ



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

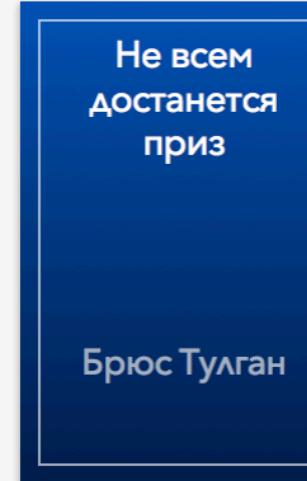
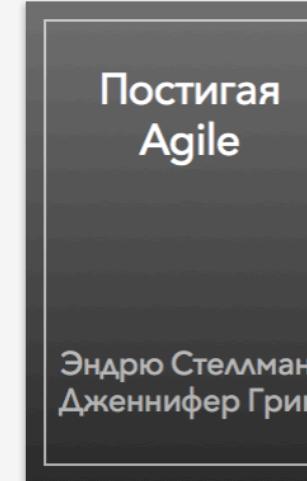
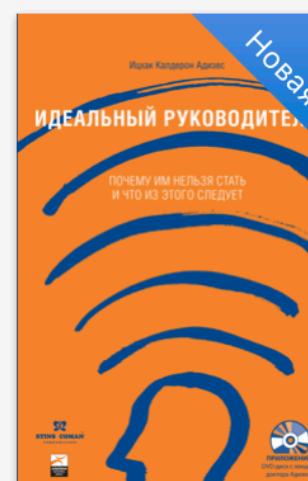
iBooks Store

iBooks

Все книги Коллекции Авторы Категории Список

Поле поиска с кнопкой Поиск

Сортировка ▾

Категория	Книга
Все	
Книги	
PDF	
Бизнес	
Биографии и истории	
Денежное мышление	
Здоровье	
Копирайтинг	
Лидерство	
Маркетинг	
Менеджмент	
Мотивация персонала	
Мышление	
Переговоры	
Писательское мастерство	
Публичные выступления	
Продажи	
Психология	
Спорт	
Стратегия	
Художественные книги	
Футурология	
Экономика	
Эффективность	
HR и рекрутинг	
PR и персональный брендинг	
+	



Аудиокниги



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

Копировать

Медиа SD

Источник

SD-карта

-  Аджемоглу Дарон - Почему од... ▶
-  Александр Свияш - Разумный ... ▶
-  Борг Д - Сила убеждения. Иску... ▶
-  Владимир Тарасов ▶
-  Владимир Чеповой - Перекрест... ▶

ФУНКЦИИ

Настройки

9:34



Копировать

Медиа SD

SD-карта

Источник

- ▶ Джейффи С. Янг - iКона
- ▶ Дэвид Аллен - Как привести де...
- ▶ Рене Моборн - Стратегия голу...
- ▶ Стив Кови - 7 навыков высокоз...
- ▶ Теодор Драйзер - Финансист

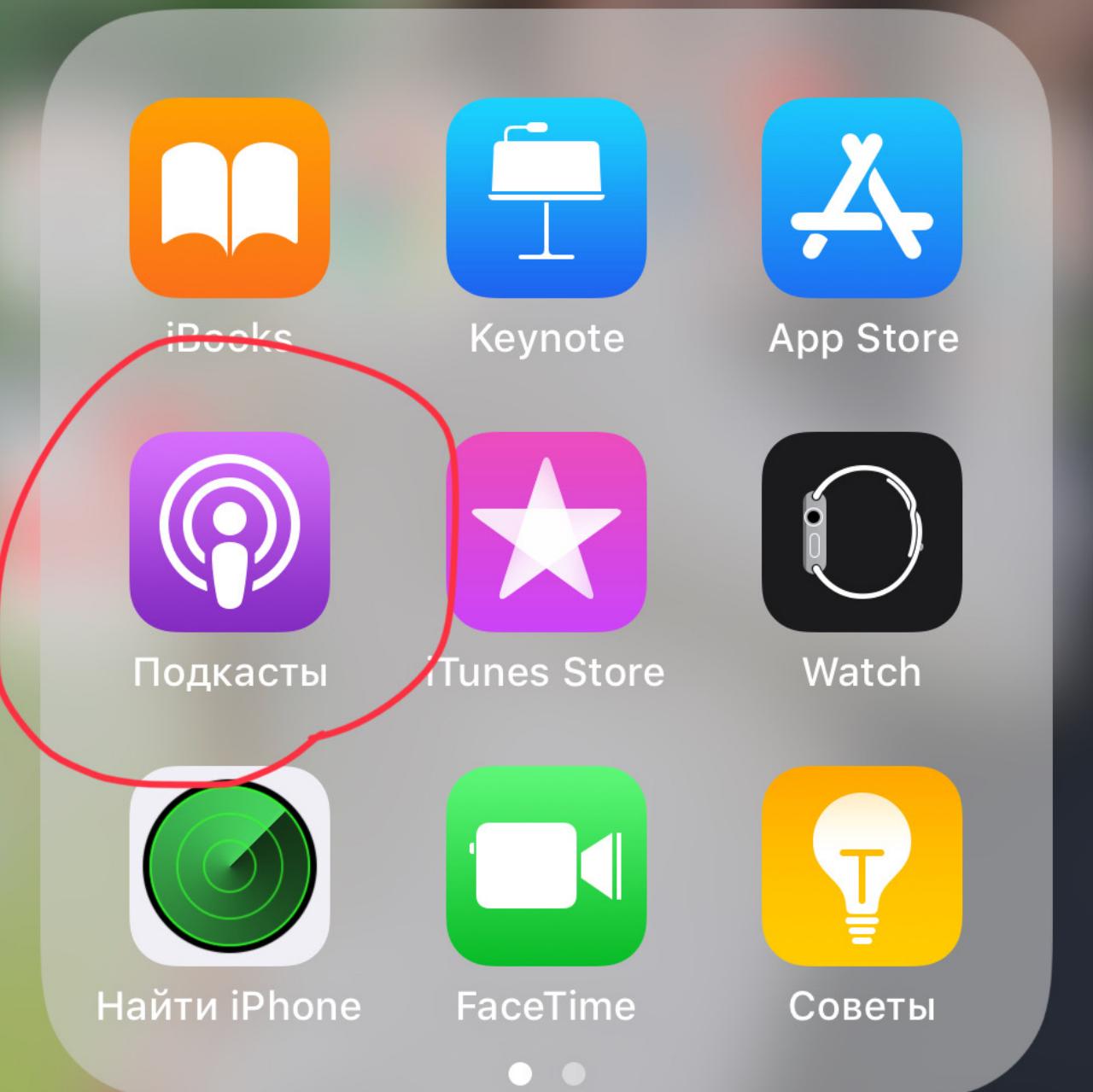
Функции

Настройки

9:35



iPrograms



2. Признать, что вы ничего не понимаете



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**«Осознание
неведения само по
себе является
формой ясности»**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

3. Определить ментальные модели и мысленные зацепки



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**В процессе изучения
будут встречаться идеи
и приемы снова и снова
в разных источниках**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Эти концепции
называются
ментальными
моделями**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**Ментальные зацепки -
аналогии и метафоры,
которые можно использовать
для запоминания новых
концепций**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**4. Представить
результат,
противоположный
желаемому**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

Прицип инверсии



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

Сплав на байдарке



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

Негативный сценарий:

- Я перевернусь, окажусь под водой и не смогу выбраться
- Вода попадет в байдарку, она утонет, я лишусь средства передвижения
- Я потеряю весло и лишусь маневренности
- Ударюсь головой о камень
- Выпаду из байдарки, окажусь в водовороте и не смогу выплыть

Что сделать в первую очередь:

- Умение возвращать перевернувшуюся байдарку на киль, не выпадая из нее
- Умение не дать байдарке утонуть, есть необходимо ее покинуть
- Умение избежать потери весла в бурной воде
- Умение безопасно огибать большие камни
- Изучение русла реки перед сплавом, чтобы избежать опасных участков

Список покупок:

- Шлем
- Спасательный жилет
- Другое снаряжение для безопасности



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**5. Поговорить с людьми,
которые этим
занимаются, чтобы
понять, что вас ожидает**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**6. УстраниТЬ ИЗ
ОКРУЖЕНИЯ ВСЕ, ЧТО
ВАС ОТВЛЕКАЕТ**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

**7. Для запоминания
использовать
интервальные
повторения и
закрепление**



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

8. Создавать поддерживающие структуры и чек листы



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

9. Обучаться непрерывно



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING

10. Уважайте свой организм



SYNDICATE

BY GENIUSMARKETING



**Всех благодарю за внимание
и интересные вопросы
Меня можно найти в соцсетях:**

- in <https://instagram.com/antonbovt/>
- f <https://www.facebook.com/anton.bovt>
- ✉ anton.bovt@gmail.com

Добавляйтесь в друзья, буду рад общению :)