

# 50 НАЙКРАЩИХ КНИЖОК ІЗ САМОРОЗВИТКУ В ІНФОГРАФІЦІ

УДК 304.5  
П99

**П99 50** найкращих книжок із саморозвитку в інфографіці / упор. ТОВ «Моноліт Бізз». — Харків : Моноліт Бізз, 2023. — 112 с.

ISBN 978-617-577-209-6

Найважливіший предмет, якого нас учить життя, — самовдосконалення. Той, хто добре засвоює його уроки, стає щасливим і успішним, а той, хто не є старанним учнем, звинувачує у невдачах долю. Перед вами унікальний ілюстрований конспект 50 бестселерів, створених «відмінниками» життя — видатними науковцями, психологами, підприємцями, які досягли вершин і можуть спрямувати на шлях успіху кожного.

«50 найкращих інфографік» — це стислий виклад найголовніших «лекцій», присвячених результативності й загартовуванню характеру; мисленню, ухваленню правильних рішень і генерації творчих ідей; стосункам, ефективній комунікації та лідерству; бізнесу, побудові величних інноваційних компаній і перевершенню конкурентів, а також збереженню фізичного та психічного здоров'я. Завдяки поєднанню тексту зі схемами і малюнками усі тези легко запам'ятовуються, отже, ви будете завжди готові до чергового життєвого «іспиту».

УДК 304.5

(PAN)

Усі права застережено,  
зокрема право часткового  
або повного відтворення  
в будь-якій формі.

© ТОВ «Видавництво “Моно-  
літ Бізз”», 2023

ISBN 978-617-577-209-6

# КНИЖКИ З РОЗУМНИМИ МАЛЮНКАМИ

Інфографіка як формат подання інформації з'явилася багато тисяч років тому. Наскельні малюнки, єгипетські ієрогліфи, стародавні географічні й анатомічні карти, по суті, є першими формами інфографіки. З розвитком людства еволюціонували і способи передавання досвіду і знань. Згадайте малюнки з пояснювальними текстами геніального Леонардо да Вінчі!

Родоначальником сучасної інфографіки можна вважати винахідника діаграм Вільяма Плейфера. Його «Комерційний і політичний атлас», що вийшов у 1786 році, став першою інновацією у сфері інфодизайну. Наступне століття можна назвати золотою добою інфографіки: у той час було створено безліч шедеврів візуалізації — без графічних редакторів та інтернету! У XX столітті інфографіка зробила крок у повсякденне життя: схеми метро, дорожні знаки, рекламні вивіски, газетні публікації...

Обсяг інформації, яку генерують люди, зростає в геометричній прогресії. У пріоритеті в сучасної людини — інформаційні канали, що забезпечують легкість, високу швидкість і ефективність сприйняття. Людство переживає справжній бум інфографіки.

У ваших руках — незвичайне видання. Ми відібрали для вас п'ятдесят найважливіших книжок із саморозвитку і трансформували їх у візуальний формат. Крім того, кожну з інфографік ми доповнили десятьма основними ідеями авторів.

Використовуйте силу візуалізації як ефективний інструмент розвитку!

P.S. Кажуть, що 45-й президент США Дональд Трамп не читав документів обсягом понад півтори сторінки, а всі дані отримував у формі інфографіки :)

50 НАЙКРАЩИХ КНИЖОК ІЗ САМОРОЗВИТКУ В ІНФОГРАФІЦІ

## ■ РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ

|   |                                                                                                   |    |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | Сила волі. Шлях до влади над собою<br>Келлі МакГонігал                                            | 8  |
| 2 | Крок за кроком. Як ентузіазм і наполегливість ведуть до мети<br>Анжела Дакворт                    | 10 |
| 3 | Результативність. Секрети ефективної поведінки<br>Робін Стюарт-Котце                              | 12 |
| 4 | Напролом. Мистецтво перетворювати перешкоди на перемоги<br>Раян Голідей                           | 14 |
| 5 | Керування результативністю. Система оцінювання результатів у дії<br>Майкл Армстронг, Анжела Берон | 16 |
| 6 | Мистецтво результативного керування<br>Ларрі Боссіді, Рем Чаран                                   | 18 |
| 7 | Мінізвички. Маленькі кроки до великих результатів<br>Стівен Гайз                                  | 20 |

## ■ МИСЛЕННЯ

|    |                                                                                                                              |    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 8  | Пластичність мозку. Приголомшливі факти про те, як думки здатні змінювати структуру і функції нашого мозку<br>Норман Дойдж   | 22 |
| 9  | Мислення швидко й повільно<br>Деніел Канеман                                                                                 | 24 |
| 10 | Системне мислення. Пошук неординарних творчих рішень<br>Джозеф О'Конор, Іен Макдермотт                                       | 26 |
| 11 | Випадковий геній. Довільне писання як засіб пошуку найкращих ідей<br>Марк Леві                                               | 28 |
| 12 | Стрибни вище голови! 20 звичок, від яких потрібно відмовитися, щоб підкорити вершину успіху<br>Маршалл Голдсміт, Марк Рейтер | 30 |
| 13 | Чорний лебідь. Про (не)ймовірне у реальному житті<br>Насім Талеб                                                             | 32 |
| 14 | Майбутнє розуму<br>Мічіо Кайку                                                                                               | 34 |
| 15 | Потік. Психологія оптимального досвіду<br>Мігай Чиксентмігаї                                                                 | 36 |

## ■ СТОСУНКИ І КОМУНІКАЦІЇ

|    |                                                                                                                          |    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 16 | Емоційний інтелект. Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним<br>Деніел Гоулман                       | 38 |
| 17 | Шукай у собі: несподіваний спосіб досягнення успіху, щастя і миру<br>Чад-Мень Тан                                        | 40 |
| 18 | Налаштуйся на зміни. Нова психологія успіху<br>Керол Двек                                                                | 42 |
| 19 | Відпусти: шлях визволення від негативізму<br>Девід Гокінс                                                                | 44 |
| 20 | Спасибі за відгук. Як навчитися приймати зворотний зв'язок<br>Дуглас Стоун, Шейла Хін                                    | 46 |
| 21 | Стратегія виникнення: формуємо зміни, змінюємо світи<br>Адрієнна Браун                                                   | 48 |
| 22 | Домовлятися завжди. Як досягати максимуму в будь-яких перемовинах<br>Гевін Кеннеді                                       | 50 |
| 23 | Скарга як подарунок. Зворотний зв'язок із клієнтом — інструмент маркетингової стратегії<br>Джанель Барлоу, Клаус Мьоллер | 52 |
| 24 | Інфлуенсер: сила змінити будь-що<br>Керрі Паттерсон, Джозеф Гренні, Девід Максфілд, Рон Макміллан, Ел Світцлер           | 54 |

## ■ ЛІДЕРСТВО

|    |                                                                                                               |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 25 | Лідер без титулу<br>Робін Шарма                                                                               | 56 |
| 26 | ДНК інноватора: опановуємо п'ять навичок пробивних новаторів<br>Джефф Даер, Гол Грегерсен, Клейтон Крістенсен | 58 |
| 27 | Лідер і плем'я. П'ять рівнів корпоративної культури<br>Дейв Логан, Джон Кінг, Гелі Фішер-Райт                 | 60 |
| 28 | Від хорошого до величного<br>Джим Коллінз                                                                     | 62 |
| 29 | Мої принципи: життя і робота<br>Рей Даліо                                                                     | 64 |
| 30 | Командне лідерство. Як порозумітися з будь-яким менеджером<br>Іцхак Адізес                                    | 66 |

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 31 Величні за власним вибором<br>Джим Коллінз, Мортен Хансен | 68 |
|--------------------------------------------------------------|----|

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 32 Вибір найсильніших. Як лідерів приймати головні рішення про людей<br>Клаудіо Фернандес-Араос | 70 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

## ■ БІЗНЕС

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| 33 Компанії майбутнього<br>Фредерік Лалу | 72 |
|------------------------------------------|----|

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 34 Мої роки в General Motors<br>Альфред Слоун | 74 |
|-----------------------------------------------|----|

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 35 П'ята дисципліна. Мистецтво та практика організації,<br>котра самонавчається<br>Пітер Сенге | 76 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 36 Наздогнати зайця. Як лідери ринку виграють у конкурентній<br>боротьбі і як великі компанії можуть з ними зрівнятися<br>Стівен Спір | 78 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 37 Корпорація творців. Як подолати приховані загрози, що вбивають<br>справжнє натхнення<br>Ед Кетмелл, Емі Воллес | 80 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 38 Як руйнуються бізнес-імперії: уроки виживання для тих,<br>хто ніколи не здається<br>Джим Коллінз | 82 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 39 Танець змін: нові проблеми організацій, котрі самонавчаються<br>Пітер Сенге, Джордж Рот | 84 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| 40 Мета. Процес безперервного вдосконалення<br>Еліягу Голдратт, Джефф Кокс | 86 |
|----------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 41 Як працює Google<br>Ерік Шмідт, Джонатан Розенберг | 88 |
|-------------------------------------------------------|----|

## ■ ЗДОРОВ'Я

|                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 42 Людина втомлена. Як перемогти хронічну втому і повернути собі<br>силу, енергію і радість життя<br>Сохер Рокед | 90 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 43 Психологія стресу<br>Роберт Сапольські | 92 |
|-------------------------------------------|----|

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 44 Як зберегти здоровий розум<br>Філіппа Перрі | 94 |
|------------------------------------------------|----|

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 45 Живи на повну! Керуй енергією, а не часом —<br>стань успішним і щасливим<br>Джим Лоер, Тоні Шварц | 96 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 46 Правила довголіття. Результати найбільшого<br>дослідження довгожителів<br>Ден Бюттнер | 98 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| 47 Самовчитель зі зцілення<br>Джон Кабат-Зінн | 100 |
|-----------------------------------------------|-----|

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 48 Як не померти передчасно. Їжа, яка відвертає та лікує хвороби<br>Майкл Грегер | 102 |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 49 Ефект теломер. Революційний підхід до життя, щоб довгі роки<br>залишатися молодими і здоровими<br>Елізабет Блекберн, Елісса Епель | 104 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 50 Киснева перевага. Проста, науково обґрунтована техніка дихання<br>для здоров'я і спорту<br>Патрік МакКіон | 106 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

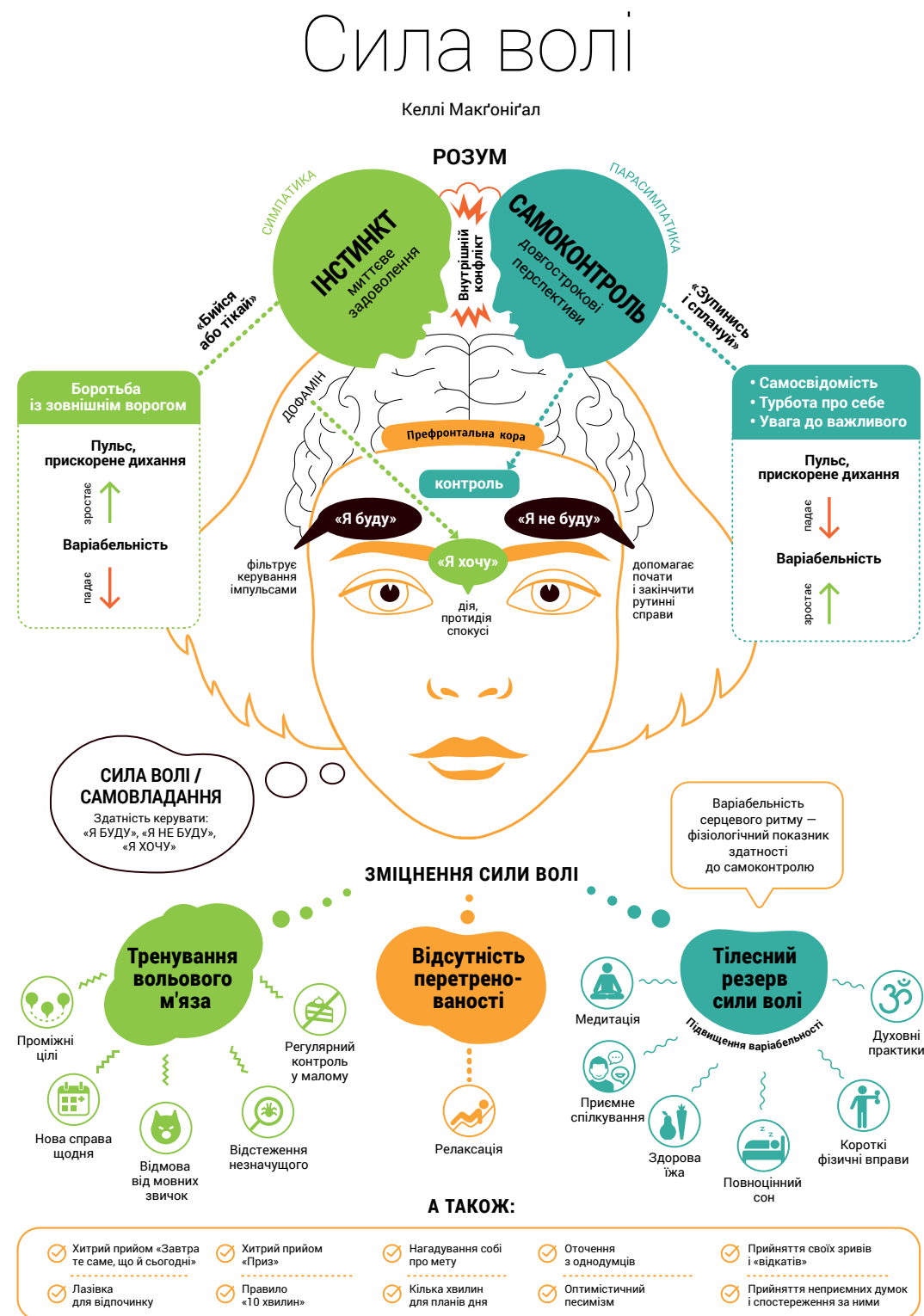
## Сила волі. Шлях до влади над собою

Келлі Мак'онігал

- Дбайте про своє здоров'я: спорт, повноцінний сон, дихальні вправи, корисна їжа, медитація, релігійні й духовні практики, приємне спілкування з рідними і друзями збільшують тілесний резерв сили волі.
- Не намагайтеся контролювати й виправляти відразу всі свої думки, бажання і вчинки. Рухайтесь невеликими кроками до мети, ставте проміжні завдання і відзначаєте успіхи (особливо якщо робите щось не дуже приємне).
- Не зациклюйтеся на завданні й не придушуйте своїх сумнівів, негативних думок і емоцій — просто спостерігайте за ними і приймайте їх.
- Почніть з малого: наприклад, стежте за поставою, відмовтеся від солодкого, контролюйте час, проведений в інтернеті. Старайтеся робити щось нове щодня.
- Якщо якісь справи постійно хочеться відкласти на потім, змініть регулярність, частоту і повторюваність, а не сам принцип бажаної поведінки.
- Вчіться передбачати, де і коли ви можете порушити свою обіцянку. Застосовуйте правило десяти хвилин: витримайте десять хвилин перед тим, як піддатися спокусі. За цей час згадайте про свою мету і віддаліться від спокуси (хоча б відверніться).
- Якщо стався зрив, не критикуйте себе, а пробачте і підтримайте, як вчинили б із близьким другом.
- Шукайте «нове плем'я», оточуйте себе однодумцями — людьми, які роблять те саме, що й ви, і прагнуть того ж. Дійте спільно.
- Кілька хвилин на початку кожного дня розмірковують про свої плани.
- Пам'ятайте про свою мету й обіцянки, які ви дали.

The Willpower Instinct.  
How Self-Control Works, Why It  
Matters, and What You Can Do  
To Get More of It  
Kelly McGonigal

2011



## Крок за кроком. Як ентузіазм і наполегливість ведуть до мети

Анжела Дакворт

- 1 Життєвий успіх величезною мірою залежить від того, з якою завзятістю ми домагаємося довгострокових цілей. Природні здібності відіграють значно меншу роль.
- 2 Твердість характеру містить чотири компоненти: інтерес, практику, мету і віру.
- 3 Інтерес не народжується сам собою, його потрібно активно шукати, розвивати і привласнювати.
- 4 Справжня майстерність = талант × зусилля. А великі досягнення = майстерність × зусилля. Ми бачимо, що, на відміну від таланту, зусилля фігурують в обох рівняннях.
- 5 Метод усвідомленої практики передбачає виявлення одного аспекту для опрацювання, зосереджену увагу до своїх дій, а також одержання зворотного зв'язку від важливих для вас людей.
- 6 Знайти своє покликання, здобути і зберегти пристрасть до справи допоможе ієрархія цілей. Цілі бувають:
  - 1) вищими (тільки одна в кожному аспекті життя),
  - 2) середніми (відповідають на проміжне запитання «навіщо?»),
  - 3) нижчими (завдання, розв'язання яких просуне вас до досягнення середніх цілей).
- 7 Глобальна мета завжди пов'язана з оточенням. Усвідомивши, як ваша робота поліпшує життя інших, ви знайдете своє покликання.
- 8 Віра у свої сили і налаштування на розвиток допоможуть пережити непрості часи.
- 9 Щоб розвинути твердість характеру самостійно, зсередини назовні, розвивайте і поглиблюйте свої інтереси. Ставте масштабні цілі, намагайтеся перевершити себе. Старайтеся оптимістично дивитися на світ і сприймати труднощі як можливості. Допомогти освоїти оптимістичний погляд на світ може когнітивний психолог.
- 10 Зверніться по допомогу до інших людей, щоб розвинути твердість характеру ззовні. Батьки, вчителі, коучі, тренери, наставники, начальники і друзі підтримають у важку хвилину й допоможуть не здатися, коли опускаються руки.

Grit: The Power of Passion and Perseverance  
Angela Lee Duckworth

2016

## Крок за кроком

Анжела Дакворт

Ключ до видатних досягнень не талант і вроджені здібності, а особлива суміш наполегливості й захоплення своєю справою, яку Анжела Дакворт називає твердістю характеру.



## Результативність. Секрети ефективної поведінки

Робін Стюарт-Котце

- 1 Лише десять відсотків нашої поведінки визначаються типом особистості. Дев'яносто відсотків залежать від обставин, що диктують, яка стратегія буде найбільш вигідною.
- 2 Продуктивність визначається насамперед не особистістю людини, а її поведінкою. Її й потрібно змінювати на краще.
- 3 У мінливому світі неможливо раз і назавжди виробити найкращу поведінку. Якщо вам здається, що працюєте на максимумі, ви напевно вже відстаєте. Потрібні постійні самоперевірки. Для цього ви маєте відповісти на запитання: «Чи все зроблено оптимально?», «Як досягти вищих результатів?»
- 4 Зміни можливі тільки тоді, коли людина або люди, що становлять колектив, вирішили змінитися. Щоб почати, потрібно усвідомити всі плюси і мінуси своєї поведінки в цей момент.
- 5 Людина, що виконує роботу, — експерт у ній. Вона краще за всіх розуміє, що треба змінити.
- 6 Люди схильні приймати свої ідеї і відкидати чужі. Щоб змінити поведінку людей, потрібно питати їх самих, як краще зробити, а не спускати згори донизу суворі директиви.
- 7 Вимірні й перевірені дані — запорука успіху. Без перевірки даних ми будемо змушені діяти наважання.
- 8 Лідерство не вроджена риса. Його можна і треба вчитися. Три компоненти лідерства: концентрація на завданнях; створення і підтримання стосунків; координування діяльності, створення єдиної системи процесів і результатів, глобальне бачення ситуації.
- 9 Негативна поведінка, яка заважає досягненню мети, чинить непотрібний тиск на оточення, демотивує і принижує людей, заразна. Вона блокує продуктивність і найчастіше є відповіддю на стрес і неправильно підібрану роботу.
- 10 Ефективна команда складається з восьми-десяти осіб, об'єднаних спільною метою. Горизонтальні зв'язки в ній такі ж важливі, як і вертикальні.

Performance: The secrets  
of successful behaviour  
Robin Stuart-Kotze

2006

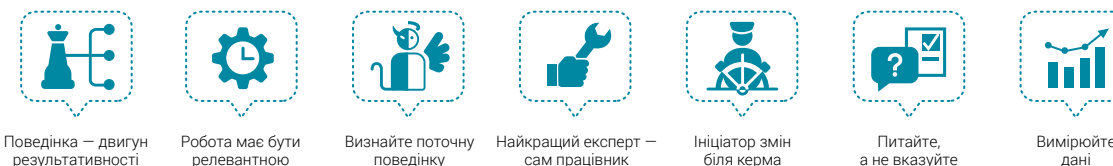
Результативність  
Секрети ефективної поведінки

Робін Стюарт-Котце



## ПРИНЦИПИ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ

ЛЮДИ ЗМІНЮЮТЬ СВОЮ ПОВЕДІНКУ ТОДІ, КОЛИ САМІ ЦЕ ВИРІШУЮТЬ



**Напролом. Мистецтво перетворювати перешкоди на перемоги**

Раян Голідей

- 1 Світ не ідеальний і нічого нам не винен. Він непередбачуваний і ставить перешкоди на нашому шляху. Мудрість полягає в тому, щоб ставитися до перешкод як до можливостей.
- 2 З будь-якої перешкоди можна мати користь: вона загартовує нас, дає цінний досвід, допомагає краще пізнати себе, вчить спрямовувати зусилля у правильне русло і, закриваючи один шлях, відкриває безліч інших.
- 3 Історії успіху великих людей містять безліч прикладів того, що перешкоди — неодмінний компонент прогресу.
- 4 Щоб перетворити перешкоду на трамплін, треба керувати трьома аспектами: сприйняттям, діями і волею.
- 5 Зіткнувшись із перешкодою, старайтеся не втрачати об'єктивного сприйняття, контролюйте емоції й зосередьтеся на тому, що можна зробити. Постарайтеся усвідомити, що будь-яка криза не буде вічною, а будь-яка помилка — лише частковість.
- 6 Не піддавайтеся загальній паніці. Відкиньте шаблони і шукайте вихід там, де його не шукає ніхто інший.
- 7 Дійте. Використовуйте кожну нагоду, щоб щось робити. Не гребуйте ніякою роботою. Будьте енергійні, наполегливі й прагматичні.
- 8 Справжня воля, яку треба виховувати і культивувати, — це смирення і вміння приймати неминуче.
- 9 Сподівайся на краще, але готуйтеся до гіршого. Завжди обмірковуйте, як вчините в найгіршому разі.
- 10 Вчіться поступатися перед тим, із чим не можете боротися, і любіть усе, що відбувається. Будьте вдячні за те, що маєте. Прийміть той факт, що ви смертні. У важку хвилину запропонуйте свою допомогу іншим.

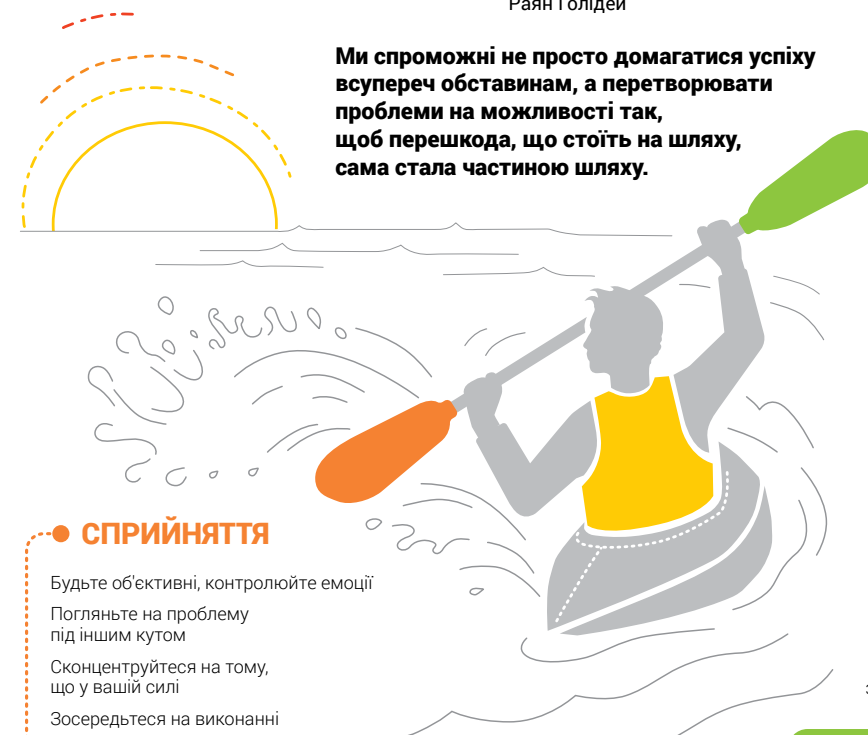
The Obstacle Is the Way.  
The Timeless Art of Turning  
Trials into Triumph  
Ryan Holiday

2014

## Напролом

Раян Голідей

**Ми спроможні не просто домагатися успіху  
всупереч обставинам, а перетворювати  
проблеми на можливості так,  
щоб перешкода, що стоїть на шляху,  
сама стала частиною шляху.**



## • СПРИЙНЯТТЯ

Будьте об'єктивні, контролюйте емоції  
Погляньте на проблему  
під іншим кутом  
Сконцентруйтеся на тому,  
що у вашій силі  
Зосередьтеся на виконанні  
важливих завдань  
Не слухайте інших, сумнівайтесь,  
ставте собі запитання  
Шукайте можливості навіть  
у перешкодах  
Усвідомте свою силу

**Ви самі вирішуєте,  
що відчувати  
в певній ситуації**

## • ВОЛЯ

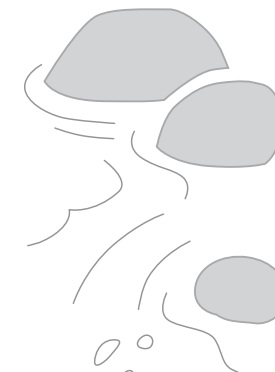
Побудуйте внутрішню фортецю:  
у здоровому тілі здоровий дух  
Вмійте поступитися, приймаючи те,  
що не можна змінити  
Будьте готові до тяжких часів  
У всьому є добре, вчіться бачити це  
Виявляйте стійкість і завзятість,  
рухаючись до мети  
Ставайте сильнішими, допомагаючи  
іншим  
Усі ми смертні: цінуйте життя  
Будьте готові почати все знову

**Справжня воля — це вміння  
приймати неминуче.  
Будь-яка інша воля —  
слабкість і честолобство**

## ДІЯ

Почніть діяти: зробіть  
перший крок  
Будьте наполегливі  
Спрямуйте свою енергію  
в потрібне русло  
Не бійтеся невдач,  
це добра школа  
Виконуйте будь-яку  
роботу добре  
Зосередьтеся на процесі,  
рухайтесь поетапно  
Виявляйте креативність  
і кмітливість  
Дійте прагматично,  
зважаючи на можливості

**Важливо не те,  
що з вами сталося,  
а те, як ви цим  
розпорядитесь**



## Керування результативністю. Система оцінювання результатів у дії

Майкл Армстронг, Анжела Берон

- 1 Система керування результативністю — неодмінна частина системи керування кожною організацією. Однак її не можна будувати за шаблоном.
- 2 Цикл керування результативністю складається з чотирьох етапів: планування, дія, контроль, розгляд. Їх послідовність може змінюватися.
- 3 Якісні показники результативності не менш важливі, ніж кількісні.
- 4 Низькі результати часто пов'язані з низькою кваліфікацією і недостатньою мотивацією виконавця. Але може багато важити й некомпетентність керівництва.
- 5 Плануйте результативність у три етапи: визначте напрями діяльності, укладіть угоду про результативність і складіть індивідуальний план розвитку.
- 6 Для вимірювання результативності важливі фінансові показники, результати діяльності, зміни, відгук, час.
- 7 Система керування результативністю — постійний і безперервний процес, але також потрібна атестація один-два рази на рік. Атестація допомагає посилити мотивацію, створити комфортні умови праці, поліпшити комунікацію й об'єктивно ранжувати працівників за результативністю.
- 8 Зворотний зв'язок має бути швидким, вбудованим у робочий процес, базуватися на фактах. Він повинен стосуватися певних дій і подій, а не особистості працівника.
- 9 Оцінюючи результати, треба співвідносити їх лише з узгодженими цільовими показниками.
- 10 Рейтинг допомагає оцінити внесок працівника в загальний результат. Краще використовувати чотирирівневу шкалу, де немає абсолютно негативної оцінки («надзвичайно ефективний», «ефективний», «розвивається» і «задовольняє базові вимоги»).

Managing performance:  
Performance management  
in action  
Michael Armstrong,  
Angela Baron

2004

# Керування результативністю

Майкл Армстронг, Анжела Берон

Система ефективного керування результативністю враховує інтереси кожного працівника, забезпечує свободу праці й розвитку, стимулює співпрацю.

## ЦИКЛ КЕРУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЮ



## ПОКАЗНИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ

Працівник і керівник повинні домовитися про них на етапі планування

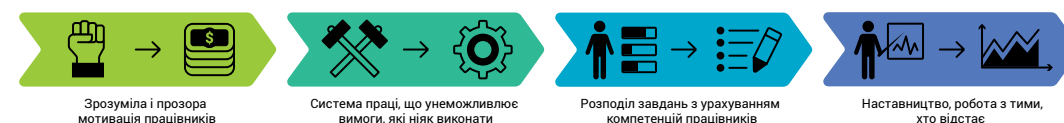


## АТЕСТАЦІЯ

Мета — обговорити досягнення працівників і визначити плани на майбутнє (періодичність 1–2 рази на рік)



## МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ



## Мистецтво результативного керування

Ларрі Боссіді, Рем Чаран

- 1 Результативне керування — система, орієнтована на кінцевий результат.
- 2 Добрий керівник повинен поводитися природно, мати схильність до самопізнання, вміти володіти собою і бути скромним.
- 3 До культури результативного керування належать три бізнес-процеси: управління персоналом, стратегічне планування і планування основної діяльності.
- 4 Бізнес-процес стратегічного планування покликаний визначити, до чого прагне організація.
- 5 Ефективне управління персоналом показує, хто саме приведе компанію до мети.
- 6 План основної діяльності вказує працівникам маршрут руху.
- 7 Керівники успішних компаній знають усі процеси зсередини, можуть об'єктивно оцінити становище компанії в конкурентному середовищі й виявити її слабкі місця.
- 8 Культурні перетворення починаються з розуміння працівниками завдань.
- 9 Якщо працівник не досягає належних результатів, треба його навчити, перевести на іншу посаду або звільнити. Якщо працівник ефективний, його потрібно заохочувати, зокрема фінансово.
- 10 Плануючи основну діяльність, треба орієнтуватися на бажаний результат, колективно обговорювати всі припущення й допущення, на яких побудовано план, і виробляти систему спільної діяльності.

Execution: The Discipline of  
Getting Things Done  
Larry Bossidy, Ram Charan

2002

## Мистецтво результативного керування

Ларрі Боссіді, Рем Чаран

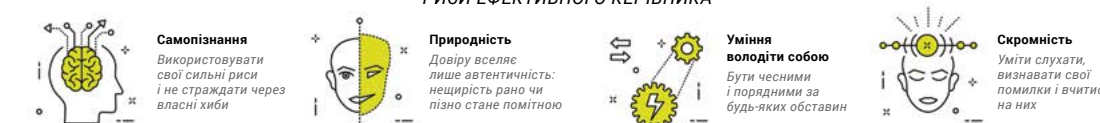
Розумні CEO, талановиті працівники, чудова стратегія... Де результати? Причини провалу в досягненні планових показників нерідко криються у браку системи оперативного керування.

## ЕЛЕМЕНТИ РЕЗУЛЬТАТИВНОГО КЕРУВАННЯ

## СИМ НАВИЧОК ЕФЕКТИВНОГО КЕРІВНИКА



## РИСИ ЕФЕКТИВНОГО КЕРІВНИКА



## СХЕМА КУЛЬТУРНИХ ПЕРЕТВОРЕНЬ



## ЦІННОСТІ, ЯКІ РЕАЛІЗУЮТЬ У БІЗНЕС-ПРОЦЕСАХ



## Мінізвички. Маленькі кроки до великих результатів

Стівен Ґайз

- Більшість загальновідомих стратегій не працюють тому, що закликають боротися з собою, зі своїм мозком, який запрограмований чинити опір змінам і зберігати стабільність.
- Основний сенс стратегії мінізвичок — відмовитися від великих цілей на користь реальних дій, а отже, і реальних результатів.
- Мінізвички — це дуже зменшені копії великих звичок, які легко вписуються навіть у найсуворіший графік. Головна функція їх — змусити вас почати.
- Роблячи маленькі кроки щодня, ви змінюєте звичний спосіб мислення, створюєте нескінченну петлю позитивного підкріплення, зміцнюєте віру в себе і набуваєте великих звичок.
- Мотивація — ненадійна стратегія, тому що вона потребує постійного підкріплення й великих витрат енергії і згасає в міру того, як поведінка стає звичкою.
- Сила волі не нескінченна. Щоб вона стабільно працювала, завдання не має бути надто складним, важким, не повинне викликати негативних почуттів, а ваш рівень енергії має бути достатнім.
- Старт має бути легким. І подальші кроки теж. Важливо не розбудити в мозку сили опору змінам. Робити хоч щось краще, ніж не робити нічого. Робити трохи щодня набагато ефективніше, ніж викладатися сповна, але раз на місяць.
- Мінізвички зміцнюють віру в себе і привчають сміливо робити перший крок у новому напрямку, а це найкраща основа для саморозвитку.
- Почніть із впровадження однієї мінізвички, на яку потрібно не більш як десять хвилин на день. Через сім днів проаналізуйте свої успіхи й настрої і за результатами або відкалібруйте впроваджену звичку, або долучайте ще одну. Якщо ви відчуваєте внутрішній опір, краще спростити завдання. Головне — робити щось щодня.
- Фіксуйте результати, хваліть себе за всі досягнення і не ставте планки дуже високо.

Mini Habits: Smaller Habits,  
Bigger Results  
Stephen Guise

2013

## МІНІЗВИЧКИ

Стівен Ґайз

Ґайз пропонує розбивати велике завдання на критично маленькі кроки, які не виснажують сили волі й духу, а допомагають твердо рухатися вперед.

## СТРАТЕГІЯ МІНІЗВИЧОК

## ГОЛОВНА ФУНКЦІЯ

## Змусити себе почати

Мініперемога мотивує рухатися далі.  
Життя починається за межами зони комфорту



Зона комфорту  
Успіх

Маленький крок назустріч невідомому — найкраща основа для особистісного зростання

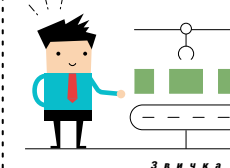
## ГОЛОВНИЙ КРИТЕРІЙ

## Мінізвички не вимагають майже ніяких зусиль

Сила волі сильніша за мотивацію.  
Але пам'ятайте приказку:  
«Поволі їдеш — далеко будеш»



Відсутність опору й автоматизм

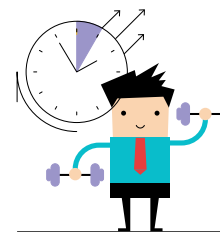


Мінізвички мають даватися вам дуже легко. Нагадуйте собі, як це просто

## ГОЛОВНЕ ПРАВИЛО

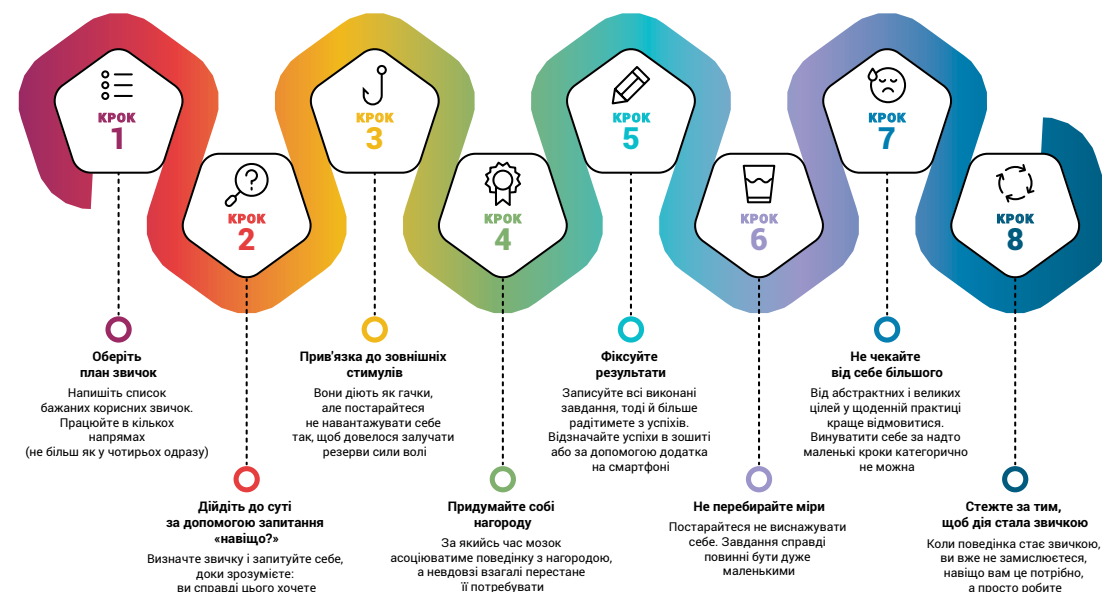
## Не кількість, а регулярність

Звички формуються тільки за допомогою регулярного й багаторазового повторення



Радійте з найменших результатів і зараховуйте їх як великі

## ВІСІМ КРОКІВ ДО ВЕЛИКИХ ЗМІН



**МОНОЛІТ BIZZ**  
ВАШ КЛЮЧ ДО УСПІХУ

