CO8A

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТРЕКЕР • ПРОСТРАНСТВО ЗНАНИЙ

ЧЕК-ЛИСТ И ТРЕКЕР КАРЬЕРНОГО РОСТА НА УДАЛЕНКЕ И ГИБКОМ ГРАФИКЕ

Инструменты цифровой видимости, настройки биоритмов и защиты от переработок

Специалист: _____ Формат: [ ] Удаленка [ ] Гибрид Неделя: «___» — «___» _____ 2026 г.

БЛОК 1. ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ ВИДИМОСТИ (ПРЕОДОЛЕНИЕ «ПРЕДВЗЯТОСТИ БЛИЗОСТИ»)

Инструмент видимости	Конкретное действие в рабочем ритме	Статус
1. Пятничный дайджест	Раз в неделю отправлять в командный чат или руководителю резюме из 3–4 строк: главный результат, решенная проблема, фокус на следующую неделю.	☐
2. Письменная фиксация	После каждого устного созвона оставлять краткий итог договоренностей и ответственных в задаче или рабочем трекере.	☐
3. Выступления на демо-днях	Раз в месяц брать 5-минутный слот на общей встрече, чтобы показать удачный кейс, метрику или оптимизацию процесса.	☐
4. Встречи 1-на-1 с лидером	Раз в 2–4 недели обсуждать с руководителем не только текущую рутину, но и прогресс по карьерным целям и задачам «на вырост».	☐
5. Кросс-командные касания	Раз в две недели проводить 15-минутный синк с коллегой из смежного отдела для обмена опытом и видимости вне своей группы.	☐

БЛОК 2. ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕРАБОТОК И ВЫГОРАНИЯ (БИОРИТМЫ И ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ)

Барьер защиты энергии	Правило настройки дня и пространства	Статус
1. «Якорные часы» + Deep Work	Зафиксировать 3–4 часа в середине дня для звонков, а 2–3 часа на пике биоритмов закрыть в календаре под сложную работу без чатов.	☐
2. Ритуал закрытия смены	В конце дня записать 3 задачи на завтра, закрыть рабочие вкладки, убрать ноутбук со стола и выйти на 20-минутную прогулку.	☐
3. Режим «Не беспокоить»	Автоматически отключать пуш-уведомления рабочих мессенджеров и почты на смартфоне после 19:00 и в выходные дни.	☐
4. Разделение цифровой среды	Использовать отдельный браузер или рабочий профиль пользователя, чтобы не пересекать личный отдых с рабочими чатами.	☐
5. Ультрадианные микропаузы	Каждые 60–90 минут глубокой концентрации делать 10-минутный перерыв без экрана смартфона (разминка, вода, взгляд в окно).	☐

БЛОК 3. НЕДЕЛЬНЫЙ ТРЕКЕР ФОКУСА И ЗАВЕРШЕНИЯ РАБОЧЕГО ДНЯ

Показатель контроля	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Часы глубокого фокуса (Deep Work, цель 2–3 ч)	___ ч	___ ч	___ ч	___ ч	___ ч	Отдых	Отдых
Ритуал закрытия ноутбука вовремя выполнен	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Уровень вечерней энергии (оценка 1–10)	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10

Научный ориентир: После одного отвлечения на чат мозгу требуется 23 минуты 15 секунд для возврата глубокой концентрации. Защищайте слоты Deep Work и делайте результаты видимыми в пятничных дайджестах.