



ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
КОУЧИНГА И СУПЕРВИЗИИ
ЯНЫ ЛЕЙКИНОЙ



Как завершать значимые проекты и важные дела



ЭПИДЕМИЯ НЕЗАВЕРШЕННОСТИ



Основные причины

- ☐ Проблемы с целеполаганием (цель расплывчата, не вдохновляет)
- ☐ Завышенные требования, критика и самокритика
- ☐ Слишком высокая нагрузка
- ☐ Трудности рождают внутренний саботаж
- ☐ Неорганизованность, особенности темперамента
- ☐ Прокрастинация
- ☐ Перфекционизм
- ☐ Боязнь успеха
- ☐ Страх окончания дела

Полезные лайфхаки

- ☐ Четкий дедлайн при составлении плана
- ☐ Отслеживание результатов
- ☐ Декомпозиция: выполнение проекта по частям
- ☐ Делать самому то, что лучше всего получается
- ☐ Делегировать и обращаться за помощью
- ☐ Минимизировать многозадачность
- ☐ Понизить перфекционизм
- ☐ Не ждать вдохновения
- ☐ Вовремя начинать и вовремя завершать



Ситуация, когда человек не доводит дела до конца, — один из самых распространённых негативных сценариев по Э. Берну.

Проявления:

- ☐ бросает всё, за что берётся, практически сразу;
- ☐ бросает начатое на половине пути;
- ☐ бросает начатое в тот момент, когда уже близок к завершению;
- ☐ доводит дело до конца, но вместо развития результата начинает что-то другое;
- ☐ доводит дело до конца, некоторое время пользуется результатом, но всё равно бросает его и берётся за новое.

Сценарий незавершения



Gestalt в переводе с немецкого – «образ», «форма», «целостность».

Незавершенный гештальт – это эмоциональный осадок, связанный с невыполненным обещанием, недоговоренностью, ощущением недоделанности, недосказанности.

Завершайте гештальты

ПРОВЕСТИ РЕВИЗИЮ
СДЕЛАННОГО И
НЕСДЕЛАННОГО:
ФАКТЫ И ВЫВОДЫ

ПРИСВОИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ,
ПРОСТИТЬ ОШИБКИ,
ПРАЗДНОВАТЬ ПОБЕДЫ

ПРАКТИКОВА ПРОЩЕНИЕ
ПРОЩАНИЕ
БЛАГОДАРНОСТЬ

ЧТО МЕШАЕТ?

- ☐ Преуменьшение заслуг
- ☐ Преувеличение заслуг
- ☐ Отказ увидеть результат
- ☐ Сравнение с другими
- ☐ Ожидание признания и др.

ТОЧКА В

ТОЧКА А

Капитализируйте результаты

ФИНАНСОВЫЕ

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ

- ☐ Что продолжу делать?
- ☐ Что перестану делать?
- ☐ Что начну делать?

СОЦИАЛЬНЫЕ



Оставляйте хорошие следы

ЯНА ЛЕЙКИНА

- Основатель и руководитель Центра психологического коучинга и супервизии
- Бизнес-ментор, executive-коуч, коуч команд, супервизор
- Эксперт по корпоративному управлению
- Медиа спикер на федеральных каналах
- Автор книг и научных публикаций
- Преподаватель на программах MBA, канд. фил. наук



ПЛАНИРУЙТЕ БУДУЩЕЕ



ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ

СТРАТЕГИИ ДОСТИЖЕНИЯ

ВЕКТОР РАЗВИТИЯ

КРУГ ПОДДЕРЖКИ



**УДАЧИ В РЕАЛИЗАЦИИ
Новых идей, планов,
проектов!**

