

**НОВАЯ
ВЫСОТА** 

УДК 686.81
ББК я6
К74

Кофанов, Сергей Анатольевич.

К74 Новая высота. Спринт-планер на 12 недель / Сергей Кофанов. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с. — (Порядок в голове. Авторские воркбуки, блокноты и ежедневники).

ISBN 978-5-04-189911-0

Спринт-планер на 12 недель по авторской системе достижения целей без выгорания.

В этот ежедневник автор постарался включить не только инструменты, помогающие держать фокус и не сбиться с маршрута, но и вопросы, ответив на которые, вы будете лучше понимать себя и увидите более красивый и короткий путь к вашим целям.

Сергей Кофанов — чемпион России по альпинизму, ИТ-предприниматель и мотивационный спикер. Автор книги «У каждого свой Эверест».

Победитель премии «Деловая книга года в России 2022» в номинации «Лучшая книга в помощь бизнесу».

Достигайте более высоких результатов и получайте удовлетворение и новое понимание себя на этом пути.

**УДК 686.81
ББК я6**

ISBN 978-5-04-189911-0

© Кофанов С. А., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ВСТУПЛЕНИЕ

Давайте знакомиться: я Сергей Кофанов, чемпион России по альпинизму, восходитель на Эверест и горный гид. И вместе с тем основатель IT-стартапов и топ-менеджер технологических компаний. Возможно, вы читали мою книгу «У каждого свой Эверест», в которой я рассказываю, как опыт реальных восхождений помогает вдохновлять людей и приводить их к вершинам не только в горах, но и в бизнесе.

В горных походах я неоднократно был свидетелем преобразования: с успешного штурма сложной вершины возвращается новый человек. Он отличается не только большей зрелостью, уверенностью и опытом, но и другим пониманием себя. Теперь это человек, для которого стало возможным взойти на эту вершину и вернуться. И это открывает для него новые пути в спорте, карьере и жизни в целом.

Работая руководителем в IT-компаниях, я не раз наблюдал, что рабочие проекты похожи на восхождения. Есть цель, есть команда, сроки, ресурсы и ограничения. Но если в горы люди идут за мечтой, то для проектов в деловой сфере это не всегда так. Поэтому в этот ежедневник я постарался включить не только инструменты, помогающие держать фокус и не сбиться с маршрута, но и вопросы, ответы на которые, вы будете лучше понимать себя и увидите более красивый и короткий путь к вашим целям.

Я обещаю вам, если воспользуетесь моим ежедневником, вы не только достигнете более высоких результатов в рабочих или личных проектах, но и получите удовлетворение и новое понимание себя на этом пути.

Итак, вот что вы найдете внутри:

Рабочий спринт на 12 недель.

Он поможет вам держать фокус на цели. Один спринт — это почти три месяца, когда вы можете сосредоточиться на достижении умеренно трудной цели — персональной или рабочей. В ежедневнике достаточно страниц, чтобы планировать каждый день и вести заметки, а также обдумывать итоги недели и месяца, делать выводы, корректировать направление движения и планировать новый спринт.

Если вы до этого не использовали спринты, первый вы можете сделать тренировочным, чтобы привыкнуть к такому распределению усилий: три месяца интенсивной работы и неделя-две отдыха. Тогда второй спринт будет проходить для вас уже проще.

Фокусировка на целях.

В ежедневнике есть инструменты для постановки и мониторинга целей спринта на месяц, неделю и день. А на страничке каждого дня оставлено место, чтобы записать три-пять важных задач и отметить их выполнение.

Мониторинг прогресса.

Как в альпинистской экспедиции важно отслеживать продвижение по маршруту, пройденные километры и высоту, так и в рабочем или жизненном проекте полезно регулярно измерять ключевые показатели, над которыми вы работаете.

В бизнесе ими может быть количество проведенных встреч, заключенных контрактов или сумма продаж. В личном проекте — количество спортивных тренировок или пройденных шагов, написанных страниц вашей будущей книги или дней, когда вы выдерживаете поставленные самому себе вызовы — от здорового питания до качественного времени, проведенного с семьей или близкими людьми каждый вечер. В ежедневнике предусмотрено специальное место в конце каждой недели — «Прогресс в цифрах».

Итоги недели.

После каждой недели есть страничка для записи ваших выводов и инсайтов по прошедшей неделе, а также ваших мыслей о том, что вы намерены сделать лучше на следующей.

Вопросы-ускорители.

Для осознанного движения к цели в течение 12 недель я предлагаю каждый рабочий день завершать ответом на два вопроса, которые ускорят ваше продвижение: что я сегодня сделал хорошо и что я завтра сделаю лучше. Так вы станете инструктором самому себе и будете быстро обучаться на маршруте.

Вопросы-открытия.

В течение недели я также предложу вам неожиданные вопросы для размышлений. Эти вопросы подобраны с учетом этапа спринта, на котором вы сейчас находитесь, и призваны помочь вам расширить перспективу и лучше понять себя.

Мысли поддержки.

В ежедневнике вы каждый день будете встречать новые мысли и интересные цитаты, которые поддерживали меня и группы воспитателей на горных маршрутах и в жизни.

Заметки на день.

На страницах с расписанием дня оставлено место, где вы можете кратко намечать задачи к встречам — что и с кем важно сегодня обсудить, — а также фиксировать результаты встреч — кто и что обещал сделать.

Яркие выходные.

Секрет высоких достижений — в умении восстанавливаться и отдыхать. Чтобы освоить этот навык, в ежедневнике оставлено место, где вы можете запланировать полноценный отдых в выходные дни, а также записать инсайты недели — интересные мысли, которые, как правило, приходят во время отдыха.

Итоги недели, месяца и спринта.

Для анализа ваших усилий и результатов также оставлены специальные страницы с вопросами, которые помогут подвести итоги и спланировать следующий отрезок пути.

Ежедневником можно пользоваться как для личных, так и для рабочих задач. Если вы являетесь руководителем, то можете использовать его для организации командной работы. Идеально, если такой ежедневник будет у каждого участника команды или рабочей группы — с ним ваши люди будут на одной волне друг с другом.

Присылайте ваши впечатления об опыте использования ежедневника, а также пожелания по его улучшению мне на почту: sergey@kofanov.com

**Я буду рад вашим идеям и обратной связи!
Готовы приступить? Тогда вперед!**

КАК ПОСТАВИТЬ ЦЕЛИ НА СПРИНТ

Спринт для нас с вами — это 12 недель, то есть почти три месяца интенсивной работы.

Мы ставим цель, три месяца работаем, потом подводим итоги и даем себе время отдохнуть, проанализировать свои действия и спланировать следующий трехмесячный спринт.

Если говорить о рабочих задачах, за один спринт можно успеть очень многое. Вот примеры целей в сфере бизнеса, которые вполне возможно достичь за 12 недель, работая в команде:

- Разработать новый продукт или услугу и начать их продавать.
- Сформировать новый отдел или бизнес-направление.
- Внедрить CRM-систему, провести ребрендинг или внедрить финансовое планирование.
- Провести исследование и найти новый рынок сбыта.
- Выявить драйверы роста и увеличить продажи существующих продуктов и услуг.
- Подготовить и провести большое мероприятие для клиентов, партнеров или сотрудников.

Разумеется, с этим ежедневником вы можете планировать не только рабочие, но и личные цели, включая освоение новых навыков, смену профессии или переход на более здоровый образ жизни.

Вот примеры личных целей, которые можно поставить для себя на ближайший спринт:

- Освоить новый профессиональный навык: пройти обучение, сдать экзамен, получить сертификат и начать этот навык применять.
- Получить новую должность или сменить место работы.
- Научиться рисовать, интересно писать или вести блог, фотографировать, петь или выступать публично.
- Внедрить новые привычки, чтобы увеличить уровень энергии и укрепить здоровье: правильно питаться, высыпаться, тренироваться.
- Улучшить отношения в семье — с партнером, детьми или родителями. Возможно, найти спутника жизни и выстроить гармоничные отношения в паре.
- Создать дополнительный источник дохода и заработать на отпуск или на покупку вещи, которую вы давно хотели приобрести.

Цели могут быть самые разные. При выборе цели, я рекомендую учесть несколько важных моментов.

СТАВЬТЕ УМЕРЕННО ТРУДНУЮ ЦЕЛЬ

Важно поставить цель, ради которой вам придется потрудиться. С другой стороны, не переоценивайте свои возможности. Учтите, что в эти три месяца у вас будет и множество других задач. Да и обычные дела и обязанности никто не отменит. Поэтому трезво оцените, сколько времени и усилий вы сможете уделять каждую неделю главной цели спринта, и сформулируйте ее с учетом реальной ситуации.

НАЙДИТЕ ЦЕЛЬ, КОТОРАЯ ВАС ВДОХНОВЛЯЕТ

Насколько сильно ваша жизнь изменится к лучшему, когда цель будет достигнута? Что вы при этом почувствуете? Попробуйте это представить.

Если цель по-настоящему ваша, то, когда вы будете представлять ее достижение, вы заметите отклик в теле — это могут быть му-

рашки, чувство тепла в груди или манящее предвкушение чего-то хорошего.

Если же тело молчит, тогда это повод задуматься: действительно ли эта цель ваша? Если нет, то на пути к ней вас может подстергать сильное сопротивление или выгорание. Нужно ли вам это? Спросите себя, чего хотите лично вы. И ставьте цель на спринт исходя из того, что важно именно для вас, а не для кого-то другого.

КАК ВЫ УЗНАЕТЕ, ЧТО ЦЕЛЬ ДОСТИГНУТА?

Сформулируйте цель так, что после трех месяцев работы вы сможете четко понять, достигнута она или нет.

Вам нужен объективный критерий успеха. Когда я водил группы на самые высокие вершины мира, цель, которую я озвучивал участникам, была не «Покорить вершину», а «Взойти и благополучно вернуться». Жизнь и здоровье участников — это всегда для меня наивысший приоритет. Исходя из этого, я планировал все экспедиции и был готов развернуть человека обратно даже за 50 метров до вершины, если от этого зависела безопасность его или группы.

Внимательно относитесь к формулировке цели. Мозг воспримет ее как инструкцию к действию и будет подстраиваться под ваши слова.

ГЛАВНАЯ И ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЦЕЛИ

Главная цель спринта — это желаемый результат, к которому вы будете двигаться 12 недель. В дополнение к главной цели у вас могут быть и второстепенные — такие, которые можно достичь заодно с главной.

Например, главной целью моего второго восхождения на Эверест было именно взойти и благополучно вернуться. А целью из категории «заодно» было развернуть и сфотографировать олимпийский флаг на высочайшей вершине мира, чтобы увеличить шансы нашей страны стать местом проведения зимних Олимпийских игр в городе Сочи.

Так и вы, определив главную цель спринта, можете записать для себя еще несколько второстепенных, которые вы сможете легко достичь на пути к главной. Но не расплывайтесь: я рекомендую ставить не более трех второстепенных целей в дополнение к главной.

ТРИ ШАГА В НАЧАЛЕ ПУТИ

Итак, у вас есть вдохновляющая цель на спринт. Как лучше приступить к действию?

ШАГ ПЕРВЫЙ

СОБЕРИТЕ ИНФОРМАЦИЮ

Когда я планирую экспедицию в незнакомую страну, где буду штурмовать новую вершину, я всегда собираю максимум информации у знакомых альпинистов и путешественников: созваниваюсь, встречаюсь, задаю вопросы. Не пренебрегаю интернетом, форумами и книгами.

Если я исследую возможный маршрут на вершину, где не был никто из моих друзей, да и вообще никто не был, я пользуюсь сервисом Google Earth — там есть отрисованные в хорошем качестве трехмерные модели тех вершин, до которых еще не добрался ни один человек с фотоаппаратом.

Каждая поездка и каждый спринт в вашем проекте требуют немалых ресурсов. Ваше жизненное время — самый ценный ресурс. Поэтому было бы безответственно и нечестно перед самим собой и командой не выяснить всего, что вас ждет в незнакомом месте, и не подготовиться к путешествию.

Лучшее, что вы можете сделать в начале проекта, — собрать полную информацию. Причем лучше всего посоветоваться с теми, кто уже прошел этим путем, работал над аналогичным проектом. Найдите таких людей, объясните ситуацию и попросите уделить вам

немного времени. Если вы будете искренни и вежливы, многие будут рады помочь, проинструктировать, поделиться опытом и ответить на вопросы.

ШАГ ВТОРОЙ

СОСТАВЬТЕ СПИСОК РЕСУРСОВ

Теперь, когда вы знаете, к чему нужно быть готовым, составьте список ресурсов, которые полезно заранее подготовить для быстрого и безопасного пути к цели.

Не забывайте, что ресурсы — это не только деньги и полезные предметы, но и люди, которые могут вам помочь в достижении цели. Убедитесь, что у вас есть правильная команда — специалисты с нужными навыками и моральными качествами, с которыми у вас есть общие ценности. Если вам предстоит такую команду собрать и сплотить, это может быть приоритетной задачей на первые недели.

Если же речь идет о личном проекте, позаботьтесь, чтобы вас сопровождал хороший тренер, консультант, ментор или коуч — профессионал, который поможет вам на пути к цели и будет заинтересован в вашем успехе.

Кроме этого, не помешает присоединиться к группе поддержки или сообществу тех, кто преследует похожие цели и интересуется вашей темой: вместе и идти веселее, и можно обмениваться идеями и советами по пути.

Владеть определенными навыками для достижения большой цели может быть критически важно. Если для восхождения на Килиманджаро требуется лишь физическая выносливость, то для штурма Эльбруса понадобится еще и умение ходить по льду и снегу. Определите заранее, какие навыки важно освоить или подтянуть для достижения вашей большой цели, и спланируйте, как это сделать.

Итак, запишите, какие ресурсы для достижения цели у вас уже есть, а какие вам понадобятся дополнительно: люди, контакты, материальные ресурсы и навыки, которые вы можете относительно быстро освоить.

СПИСОК РЕСУРСОВ

ЧТО ВАМ НУЖНО ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ? СОСТАВЬТЕ СПИСОК РЕСУРСОВ

КОМАНДА, ЛЮДИ, ПОЛЕЗНЫЕ СВЯЗИ, КОНТАКТЫ:

МАТЕРИАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ: ДЕНЬГИ, ИНСТРУМЕНТЫ, СНАРЯЖЕНИЕ И Т. П.:

НАВЫКИ, КОТОРЫЕ Я МОГУ БЫСТРО ПРИОБРЕСТИ ИЛИ УЛУЧШИТЬ:

ЧТО ЕЩЕ МНЕ ПОТРЕБУЕТСЯ:

ШАГ ТРЕТИЙ

ПРОДУМАЙТЕ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Спринт длится три месяца, поэтому будет полезно продумать, что должно быть готово в конце первого и второго месяцев, чтобы к третьему достичь вашей цели.

На следующем развороте сделайте обзор спринта: наметьте, что должно быть сделано за определенную неделю, запишите даты ключевых событий, которые уже известны, — мероприятий, поездок, встреч.

Если вы планируете бизнес-проект, например, запуск нового направления или продукта, полезным может оказаться **реверсивное планирование** — от конца к началу. Запишите желаемый результат и спросите себя: без какого промежуточного результата он будет невозможен? Иными словами, что обязательно должно быть сделано для его реализации? Когда важно это сделать? Отметьте эти необходимые промежуточные результаты в соответствующих неделях.

Например, если через три месяца я планирую привести группу на Килиманджаро и вернуться в Москву, то я запланирую сначала дату подъема на вершину, потом дни перелетов, дату сбора группы перед восхождением, дедлайн для финального утверждения состава участников, даты инструктажа перед поездкой и дату предварительной встречи с возможными участниками. Наиболее практично отсчитывать большинство дат обратным порядком от даты восхождения.

Разумеется, серьезные бизнес-цели требуют более тщательного планирования, но привычка перед среднесрочным проектом окинуть взглядом ближайшие три месяца и определить реперные точки и ориентиры также очень важна.

Обратите особое внимание на промежуточные итоги. Задайте себе вопрос: что должно произойти на четвертой и восьмой неделях, то есть после первого и второго месяцев спринта, чтобы достичь цели к двенадцатой неделе? Это поможет точнее наметить промежуточные цели, с которыми вы будете сверяться в процессе движения.