

Что не подходит

Назовите область, где накопилась усталость.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Какая часть жизни давит?

Например: Рабочий график и дорога.

Что повторяется чаще всего?

Например: Нет сил к вечеру.

Что я терплю слишком долго?

Например: Постоянные переработки.

Что всё ещё ценно?

Например: Команда и часть задач.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

Гипотезы изменений

Соберите варианты без немедленного прыжка.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Какой мягкий вариант есть?

Например: Попросить гибридный график.

Какой смелый вариант есть?

Например: Сменить сферу.

Что можно проверить быстро?

Например: Неделя без переработок.

Что требует подготовки?

Например: Финансовый резерв и обучение.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

Эксперимент на месяц

Проверьте изменение на маленьком участке.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Что тестирую 4 недели?

Например: Два дня из дома.

Какой критерий успеха?

Например: Больше сил вечером 3 дня в неделю.

Какие риски учту?

Например: Руководитель может отказать.

Когда приму решение?

Например: После месяца и разговора.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.