

Офисный Стоицизм

Эффективная жизнь
в офисе и за его пределами



Александр Стрельцов

@mark_tlen



Что такое **СТОИЦИЗМ**



Что такое **СТОИЦИЗМ**

- ★ Мужество
- ★ Умеренность
- ★ Справедливость
- ★ Мудрость



Что такое **СТОИЦИЗМ**

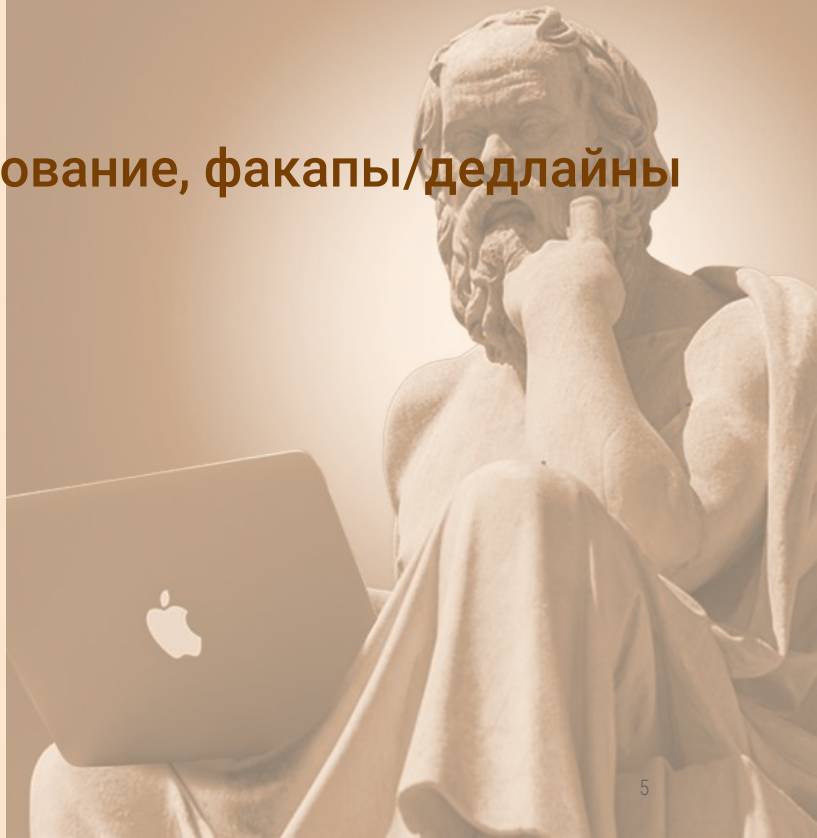
- ★ Мужество
- ★ Умеренность
- ★ Справедливость
- ★ Мудрость

- ★ Умиротворенность ума
- ★ Контроль над эмоциями
- ★ Радость в моменте

Как связано с IT

★ Стресс

смена работы, увольнение, собеседование, факапы/дедлайны

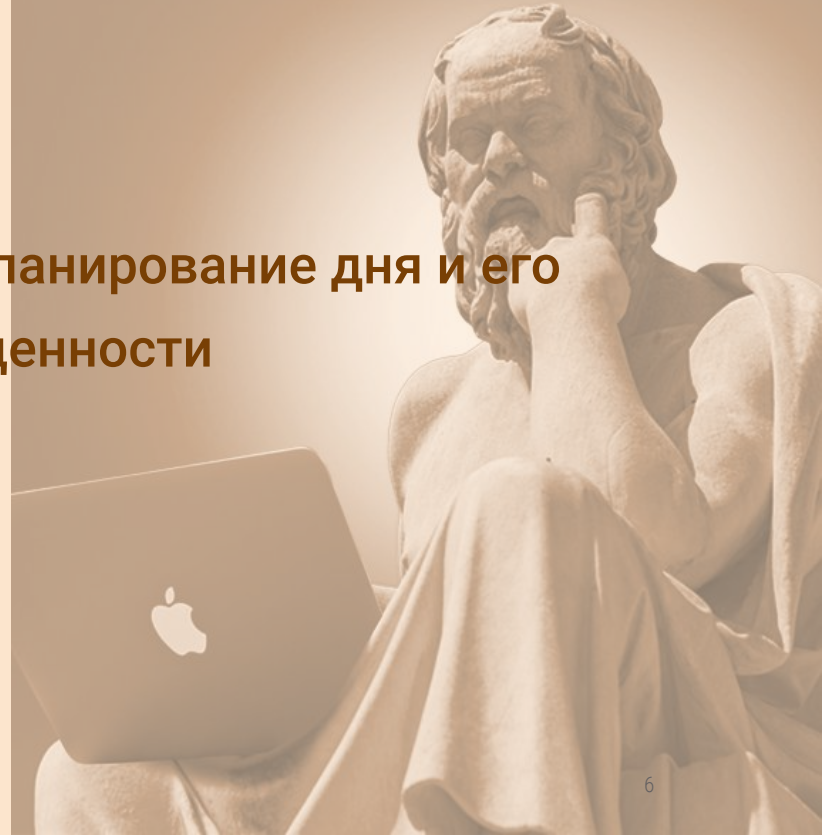


Как связано с IT

★ Стресс

★ Эффективность

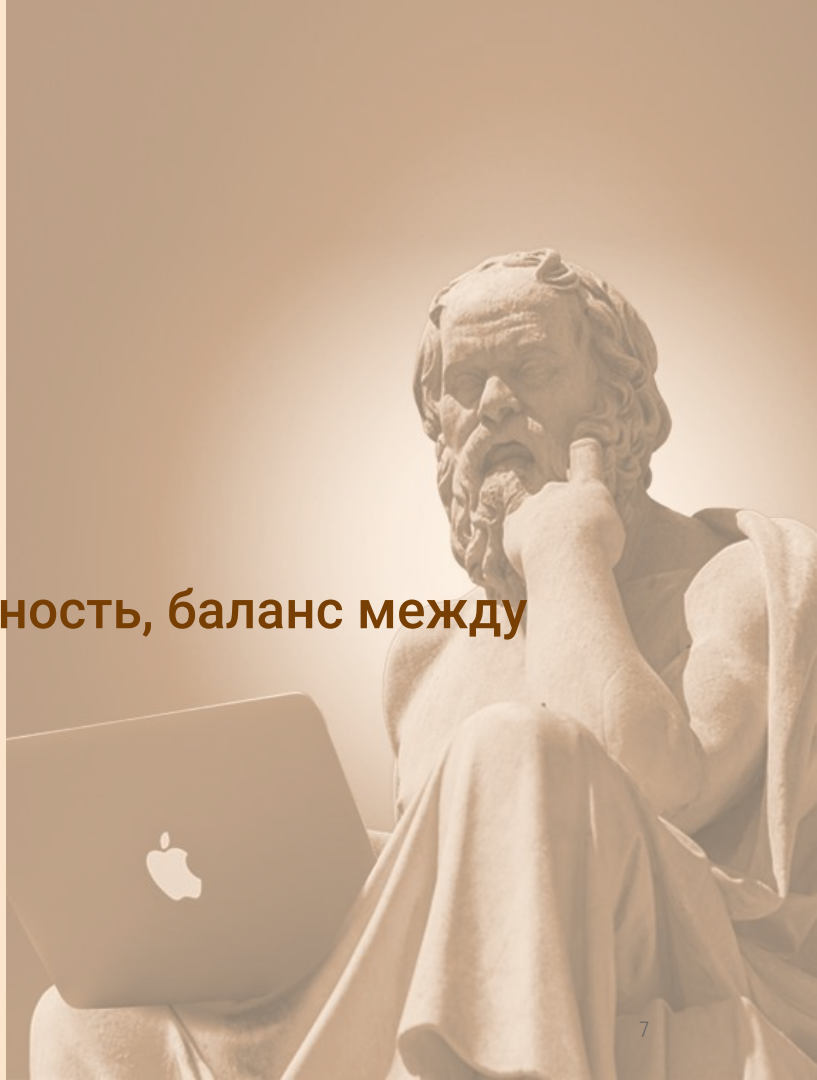
самоконтроль и прокрастинация, планирование дня и его анализ, осознание существующей ценности



Как связано с IT

- ★ Стресс
- ★ Эффективность
- ★ Типичные проблемы

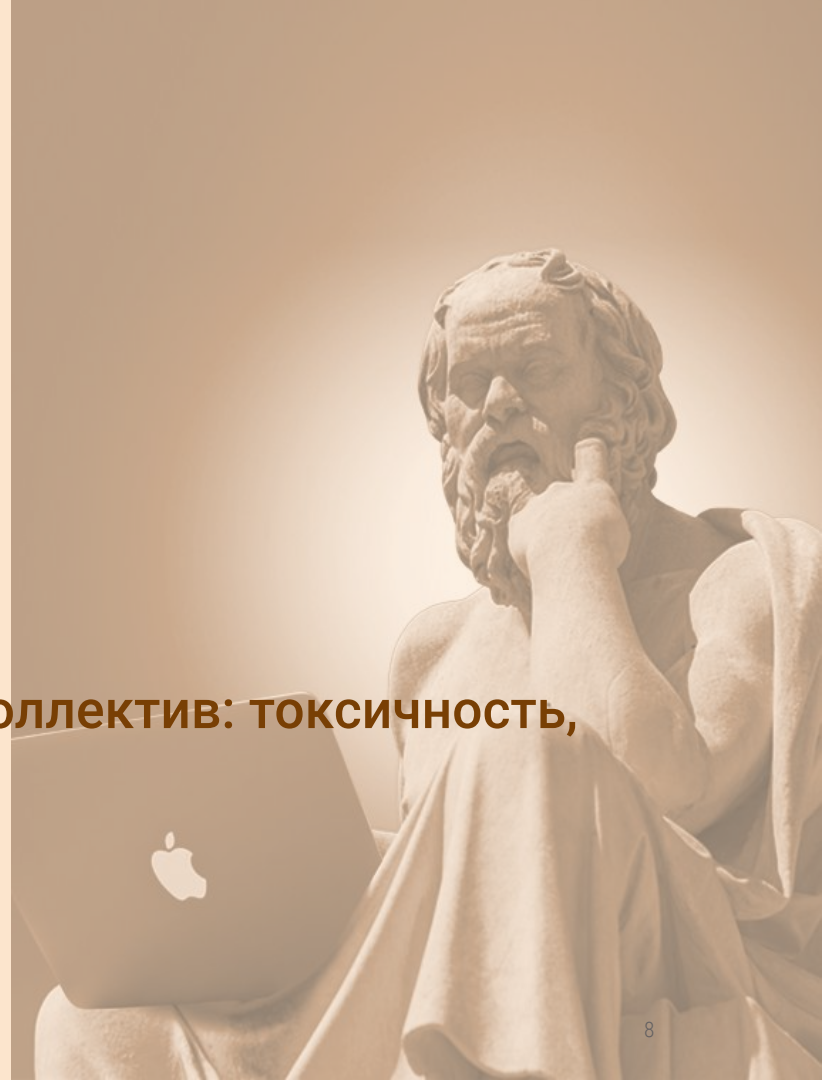
выгорание, старость и востребованность, баланс между работой и другим



Как связано с IT

- ★ Стресс
- ★ Эффективность
- ★ Типичные проблемы
- ★ Негатив

код ревью, просто не получается, коллектив: токсичность, приятность



Стойческие практики для IT

★ Негативная визуализация



Стойческие практики для IT

- ★ Негативная визуализация
- ★ Дихотомия контроля



Стойческие практики для IT

- ★ Негативная визуализация
- ★ Дихотомия контроля
- ★ Фатализм



Стойческие практики для IT

- ★ Негативная визуализация
- ★ Дихотомия контроля
- ★ Фатализм
- ★ Медитация (самонаблюдение)



Стойческие практики для IT

- ★ Негативная визуализация
- ★ Дихотомия контроля
- ★ Фатализм
- ★ Медитация (самонаблюдение)
- ★ Пример для подражания/наставник



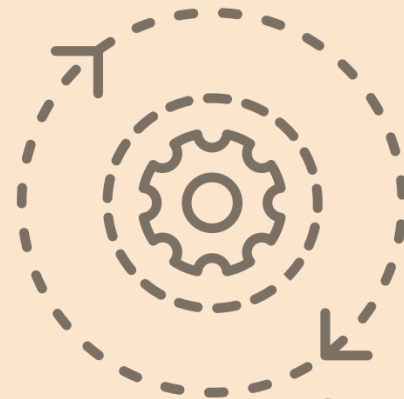
Стойческие практики для IT

- ★ Негативная визуализация
- ★ Дихотомия контроля
- ★ Фатализм
- ★ Медитация (самонаблюдение)
- ★ Пример для подражания/наставник
- ★ Декатастрофизация (инструмент КПТ)



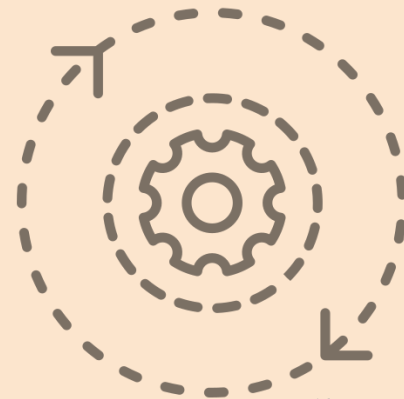
Кейс #1

★ Разработчик в свободном проекте



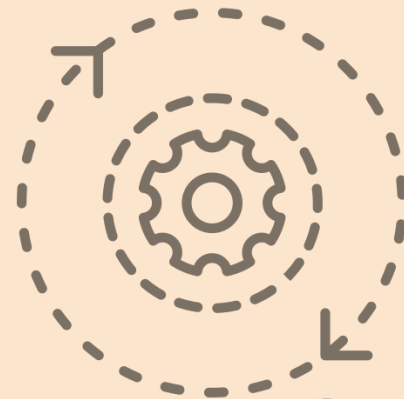
Кейс #1

- ★ **Разработчик в свободном проекте**
 - **Хотел написать им все, что о них думает**



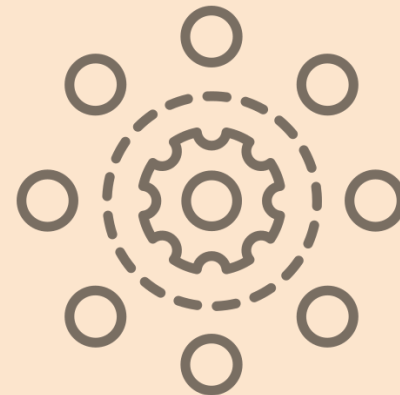
Кейс #1

- ★ **Разработчик в свободном проекте**
 - **Хотел написать им все, что о них думает**
 - **Не принимать решения в гневе!**



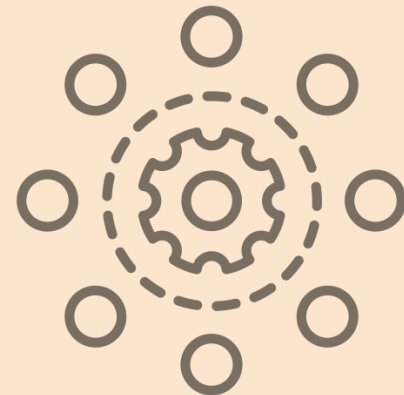
Кейс #2

★ Программисту не нравился тимлид



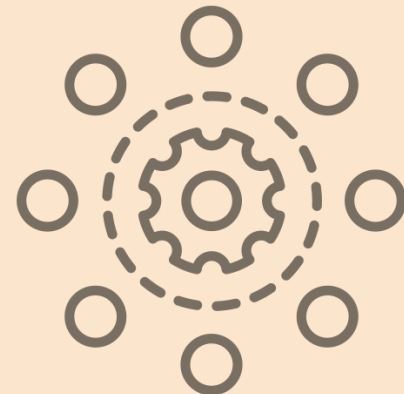
Кейс #2

- ★ Программисту не нравился тимлид
 - Хотелось наорать/уволиться/сделать по-своему



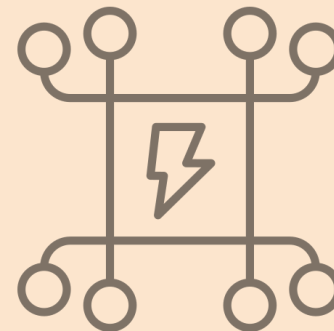
Кейс #2

- ★ Программисту не нравился тимлид
 - Хотелось наорать/уволиться/сделать по-своему
 - Исключить оценочные суждения



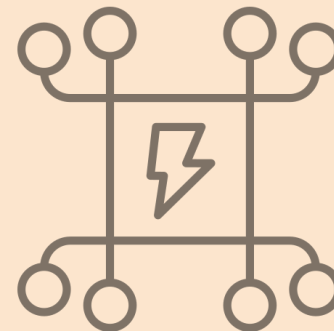
Кейс #3

★ На проекте все упало по неизвестной причине



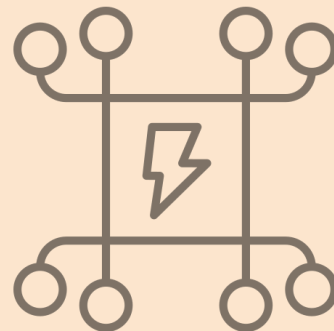
Кейс #3

- ★ На проекте все упало по неизвестной причине
 - Вам пишут все, но вы ничего не можете сделать



Кейс #3

- ★ На проекте все упало по неизвестной причине
 - Вам пишут все, но вы ничего не можете сделать
 - Делай что должен, будь что будет



Это не работает



Это не работает

→ В зависимости от степени ситуации ты все равно будешь не готов к ней



Это не работает



- В зависимости от степени ситуации ты все равно будешь не готов к ней
- Негативная визуализация только добавляет тревоги

Как стать стоиком?



Как стать стойком?

Начни сейчас!



Как стать стоиком?

Начни сейчас!

1. Радость жизни (Уильям Ирвин)
2. Думай как римский император (Дональд Робертсон)
3. Как быть стоиком (Массимо пильюччи)
4. Духовные упражнения и античная философия (Адо Пьер)
5. Нравственные письма к Луцилию (Луций Анней Сенека)
6. Энхиридион (Эпиктет)
7. Подкаст Школа Стоицизма (на яндекс музыке)

