РАЗБОР СЕССИИ

Прокрастинация на работе: «всё время начинаю заново»

Служебный разбор для специалиста: гипотезы, ресурсы и точки проверки



РЕЗЮМЕ

Клиент описывает прокрастинацию так, будто задача начинается с нуля каждый раз. На сессии выяснилось, что он уже многое сделал раньше — но сделанное не засчитывается, потому что было не в том порядке или не тем текстом. Гипотеза: проблема не в мотивации, а в отсутствии видимого следа выполненного. Задание направлено на то, чтобы след стал видимым.

ТЕМЫ СЕССИИ

Прокрастинация | Обесценивание сделанного | След выполненного | Начало задачи

ДИНАМИКА

Качественная оценка по смыслу разговора — не диагностика и не балл.

Структура задачи **71%**

разбить на части — уже умеет

Вера в завершение **34%**

«допишу, когда начну правильно»

Опора на прошлое **25%**

сделанное не засчитывается

Ресурс в работе **63%**

то, что уже получается

КОРОТКО

Гипотеза

прокрастинация от обесценивания сделанного

Материал для проверки

четыре прошлых дела, которые доведены

Риск

задание стать ещё одним «правильным» делом

Точка проверки

первая неделя, по дням, три пункта

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ

Сдвиги, которые прозвучали на встрече.

Отношение к делу
Начать заново, пока не получится правильно

→

Продолжить с того места, где остановился

РЕКОМЕНДАЦИИ · ТОЧКИ ВНИМАНИЯ

- Сделанное не засчитывается — проверять не «сколько сделал», а «что уже есть».
- Задание рискованно превращается в ещё один список для самокритики.
- Ресурс в работе уже есть, о нём стоит говорить вслух.

ЧТО ДАЛЬШЕ

- Обсудить, как клиент объясняет себе, что «начинает заново».
- Вместе собрать список из четырёх доведённых дел — это материал на следующую встречу.
- Проверить, как менялась одна и та же задача за неделю.

Дело не сдвигается не потому, что нет мотивации, а потому, что уже сделанное не попадает в зачёт.

ГОЛОС СЕССИИ

«Я всё время начинаю заново, как будто до этого ничего не было.»

— Клиент

«Пока не получится правильно, это не считается.»

— Клиент