Запишите фактические интервалы и причины

Дата: 2026-10-25

Несколько обычных дней записывайте начало, конец, действие и результат. Отделяйте прерывания или ожидание, если они объясняют расхождение. Вымышленные фактические интервалы ниже дают 140 рабочих минут и те же 30 минут промежутков. Поэтому фактическое окно заканчивается в 11:50, на 20 минут позже плановых 11:30.

Используйте одинаковые категории и единицы. Это личный журнал обучения планированию, а не кадровый табель или наблюдение за другим человеком. Задержанная задача тоже может дать качественный результат: сначала выясните причину, затем выбирайте изменение.

Работа	План, минут	Фактический интервал	Факт, минут	Наблюдение
Черновик	60	09:00-10:15	75	Потребовалось прояснить пример
Проверка расчётов	30	10:30-10:50	20	Подготовленные данные ускорили проверку
Ссылки и передача	30	11:05-11:50	45	Одну ссылку пришлось исправить
Рабочий итог	120		140	Промежутки исключены из обоих рабочих итогов
Моя запись				

Считайте разницу с правильным знаменателем

Отклонение длительности = фактические рабочие минуты - плановые рабочие минуты. Здесь 140 -120 = +20 минут. Относительное отклонение =20 /120 ×100 ≈16,7%. Знаменатель - плановая работа, а не календарное окно 150 минут. Положительный результат означает большее время относительно плана, а не оценку продуктивности или качества.

Для проверки за 20 минут при оценке 30 минут разница равна-10 минут, относительная - примерно-33,3%. Запишите причину сокращения, не считайте скорость автоматически хорошим результатом. При нулевой плановой длительности процент не определён: укажите абсолютную разницу и исправьте оценку. Сравнивайте сопоставимую работу, особенно при изменении объёма.

Источники

- Google Calendar Help: create an event
- Google Calendar Help: focus time and eligible accounts
- Aeon, Faber & Panaccio (2021): time-management meta-analysis
- Masicampo & Baumeister (2011): plans and unfinished goals
- Ghibellini & Meier (2025): interruption, recall and resumption
- Wendsche, Weigelt & Syrek (2026): unfinished work and off-job thoughts

---