



# ИССЛЕДОВАНИЕ

## оценка влияния методологии GTD на качество жизни

**VS-Group**



**Certified Franchisee**  
David Allen Company

Ukraine



## СОДЕРЖАНИЕ

- 03** Кто принял участие в опросе?
- 04** Опыт использования GTD
- 05** Саммари результатов
- 06** Общее снижение уровня стресса
- 07** Значительный рост продуктивности на работе
- 08** Влияние GTD на личную жизнь
- 09** Улучшение способности «отключаться» от рабочих вопросов
- 10** Влияние на общий уровень счастья
- 11** Рекомендация GTD для других

## КТО ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В ОПРОСЕ?

**Онлайн-опрос для оценки уровня влияния методологии GTD на профессиональную и личную жизнь.**

Приглашение на участие в опросе было отправлено выпускникам сертифицированных тренингов «Основы GTD».

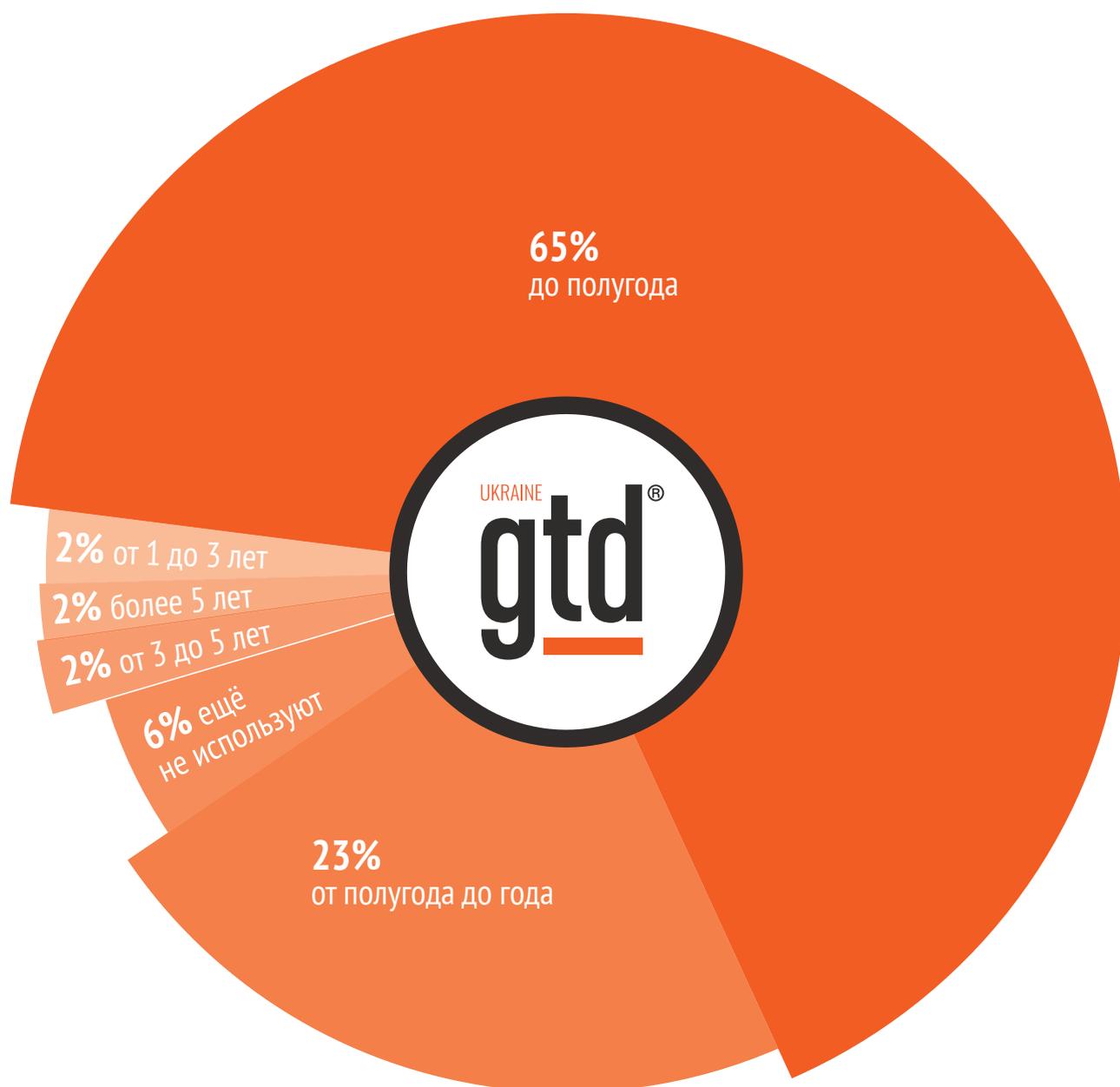
Всего за период июль-август 2019 года было получено 40 заполненных анкет.

**Вопросы касались мнения участников относительно следующего:**

- Уровня стресса
- Повышения продуктивности
- Способности «отключаться» от рабочих вопросов
- Влияния на личную жизнь
- Общего уровня счастья

## ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ GTD

Как давно вы  
используете GTD?



## САММАРИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Опрос показывает значительные улучшения в профессиональной и личной жизни респондентов с начала использования методологии GTD

81%

оценивают свой уровень стресса на **7 или выше** до внедрения GTD



в сравнении с

31%

после внедрения GTD

73%

оценивают свою продуктивность на **7 или выше** после внедрения GTD

97%

порекомендовали бы GTD друзьям, родственникам или коллегам

90%

чувствуют себя **более счастливыми** после внедрения GTD

17%

оценивают свою способность «отключаться» от рабочих вопросов на уровне **7 или выше** до внедрения GTD



в сравнении с

55%

после внедрения GTD

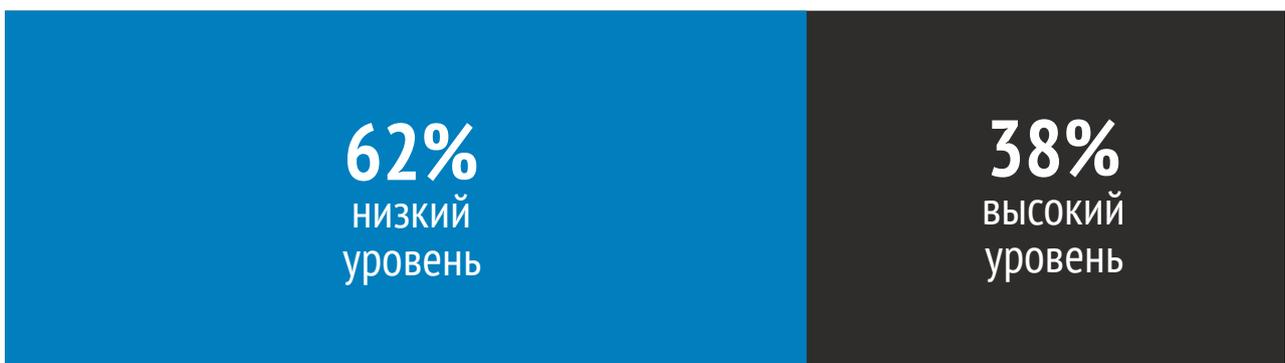
## ОБЩЕЕ СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА

После внедрения GTD респонденты отмечают снижение уровня стресса

### ДО GTD



### ПОСЛЕ GTD

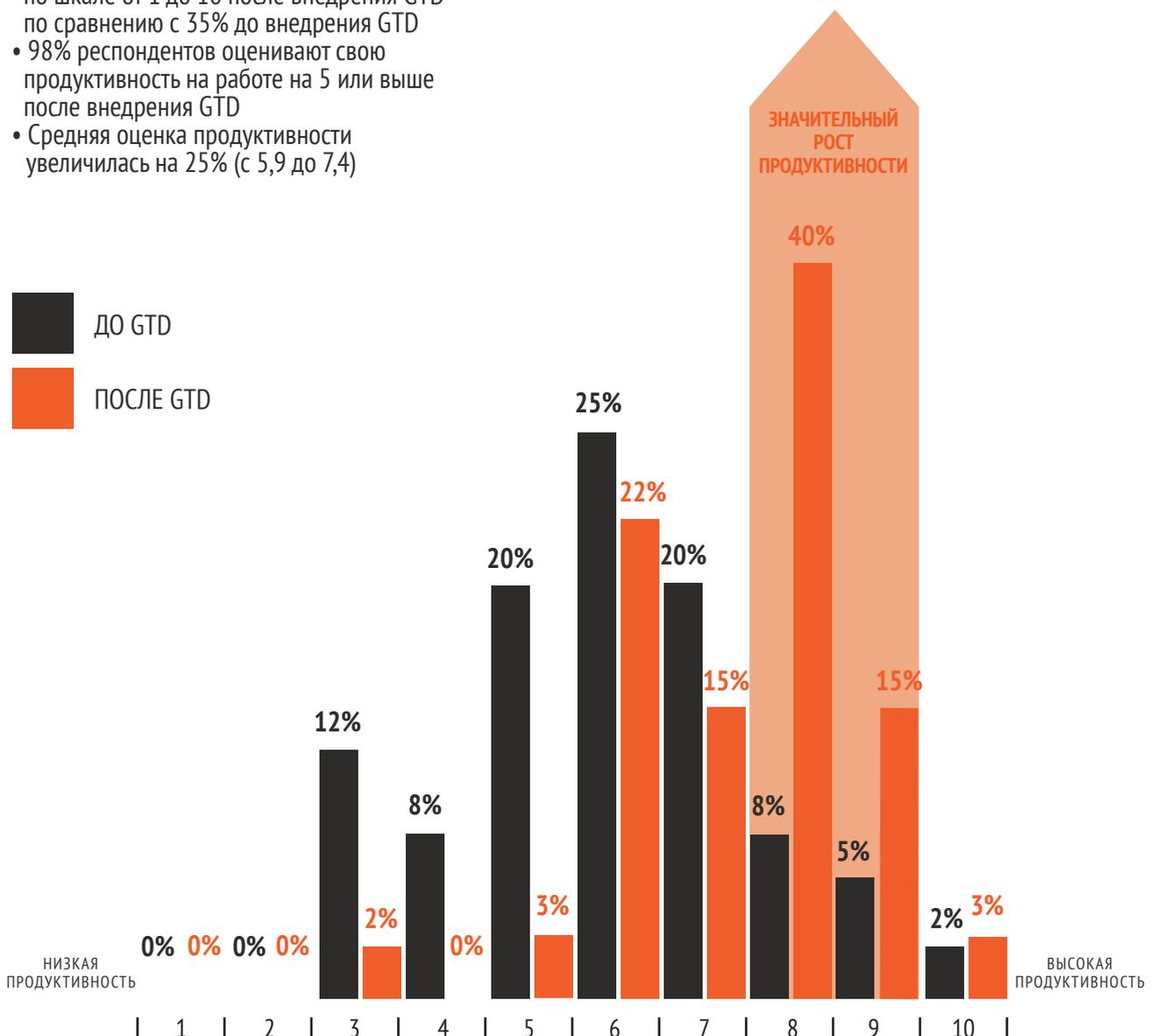


\*Участников просили оценить уровень стресса по шкале от 1 до 10.  
Ответы от 1 до 5 считались «низким уровнем», 6 – 10 – «высоким уровнем».

# ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ РОСТ ПРОДУКТИВНОСТИ НА РАБОТЕ

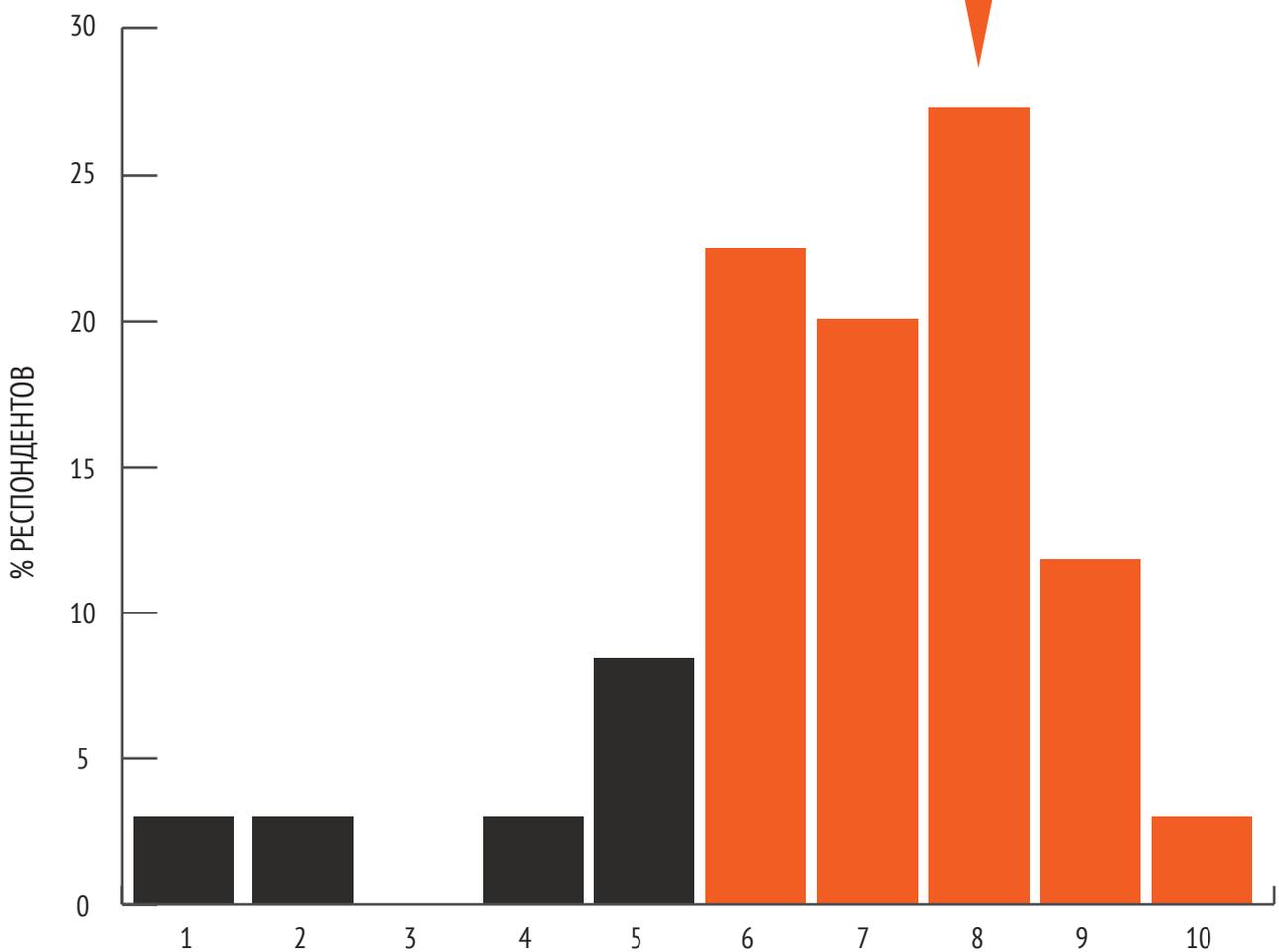
После внедрения GTD более половины респондентов поставили очень высокую оценку своей продуктивности на работе

- 73% респондентов оценивают свою продуктивность на работе на 7 или выше по шкале от 1 до 10 после внедрения GTD – по сравнению с 35% до внедрения GTD
- 98% респондентов оценивают свою продуктивность на работе на 5 или выше после внедрения GTD
- Средняя оценка продуктивности увеличилась на 25% (с 5,9 до 7,4)



## ВЛИЯНИЕ GTD НА ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ

**84% респондентов оценивают на 6 и выше (по 10-балльной шкале), что GTD помогает им быть более продуктивными в личной жизни**



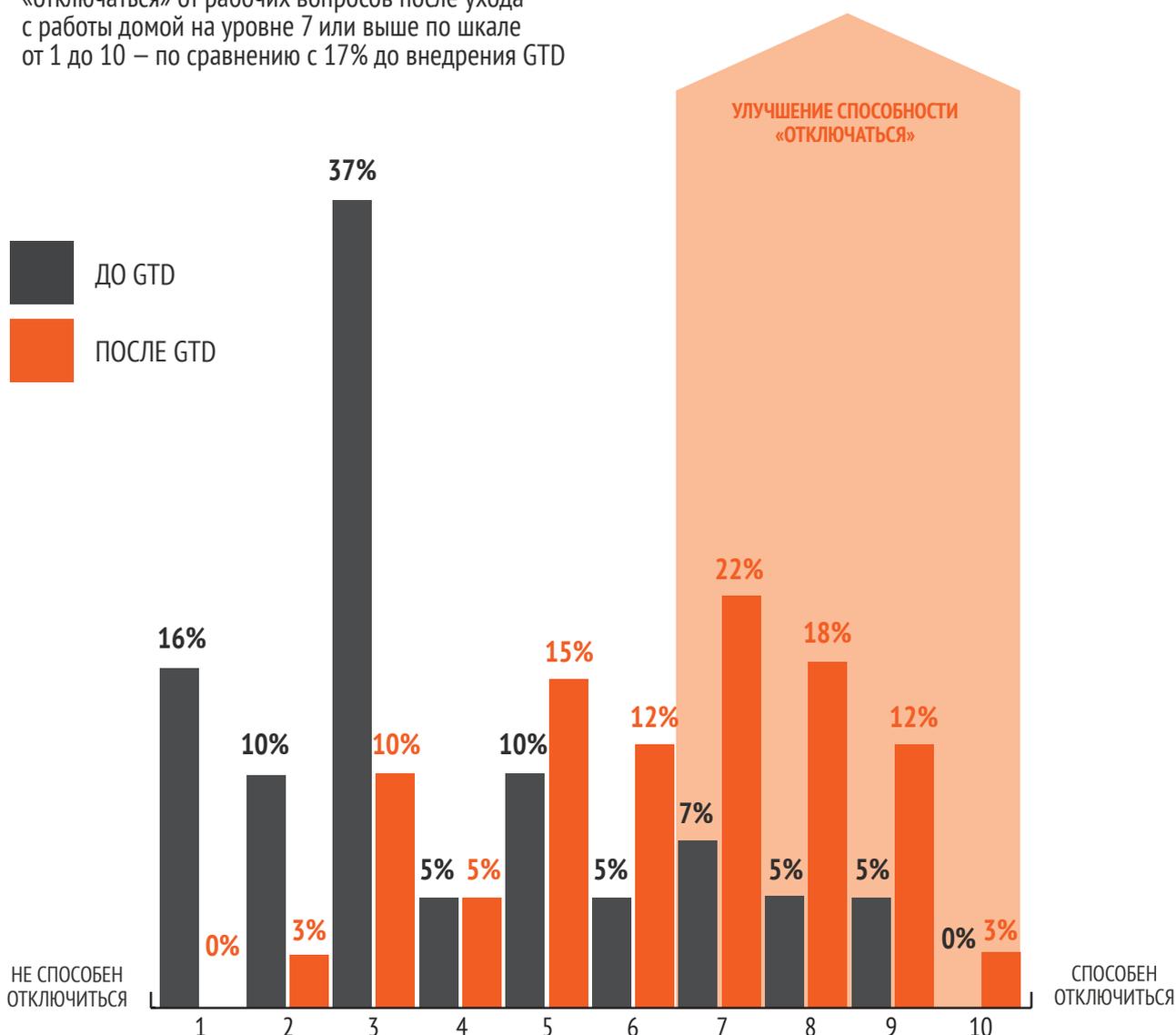
\* Участникам было предложено оценить положительное влияние GTD на продуктивности в личной жизни по шкале от 1 до 10: 1 – «очень слабое влияние», а 10 – «очень сильное влияние».

# УЛУЧШЕНИЕ СПОСОБНОСТИ «ОТКЛЮЧАТЬСЯ» ОТ РАБОЧИХ ВОПРОСОВ

Респондентам стало легче разделять рабочее и личное время после внедрения GTD

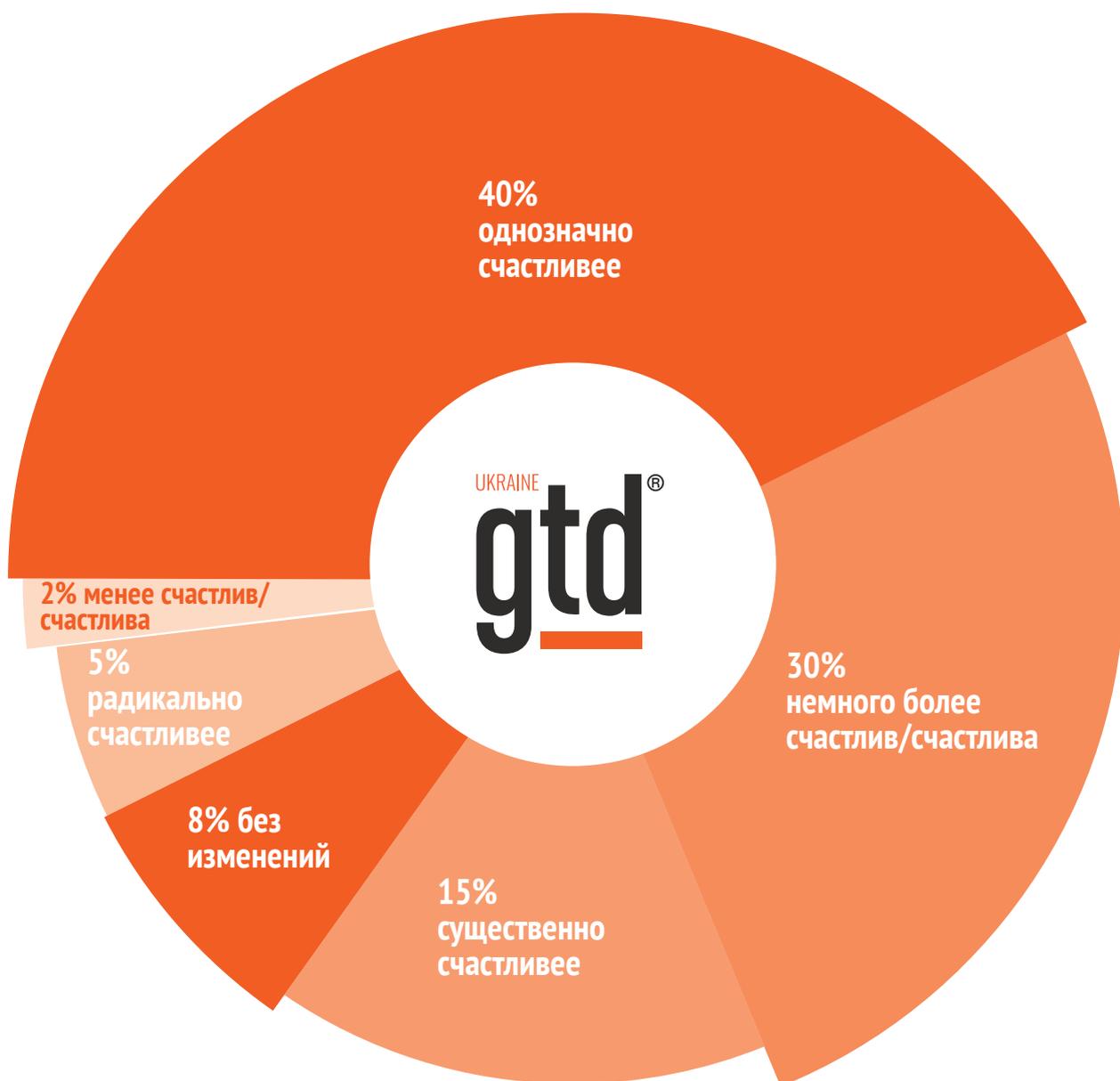
## После внедрения GTD:

- 55% респондентов оценивают свою способность «отключаться» от рабочих вопросов после ухода с работы домой на уровне 7 или выше по шкале от 1 до 10 – по сравнению с 17% до внедрения GTD



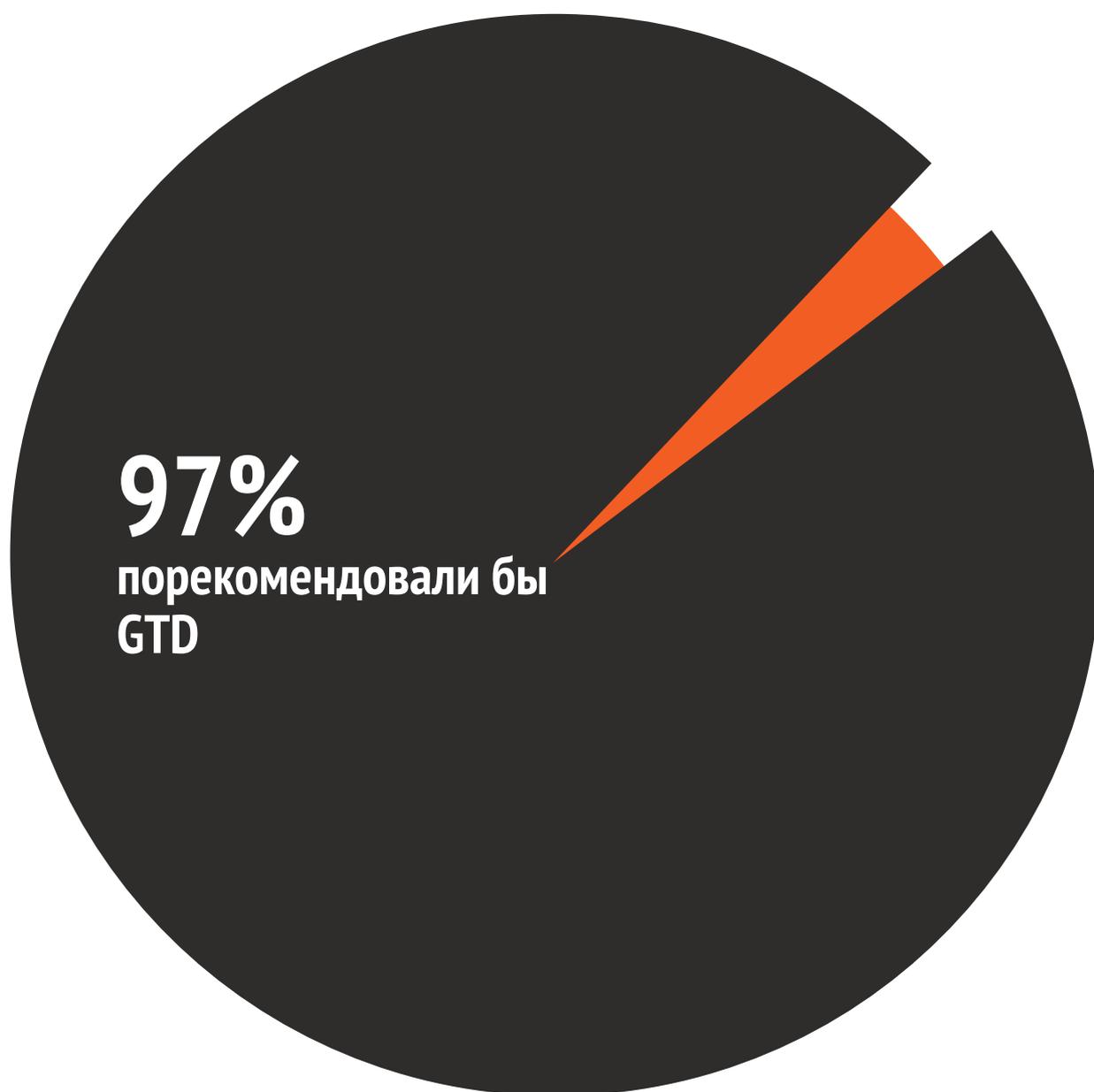
# ВЛИЯНИЕ НА ОБЩИЙ УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ

**90%** респондентов **чувствуют себя счастливее** после внедрения GTD



## РЕКОМЕНДАЦИЯ GTD ДЛЯ ДРУГИХ

**97%** респондентов порекомендовали бы GTD **друзьям, родственникам или коллегам**



UKRAINE  
**gtd**<sup>®</sup>



GTD в Украине



GTD в Украине

# VS-Group

+38 044 465 68 67

[gtd.com.ua](http://gtd.com.ua)

[training@gtd.com.ua](mailto:training@gtd.com.ua)

[www.facebook.com/GTDinUkraine](http://www.facebook.com/GTDinUkraine)

[www.instagram.com/gtd\\_ua](http://www.instagram.com/gtd_ua)

Компания VS-Групп является сертифицированным международным партнером David Allen Company. Мы являемся единственной сертифицированной организацией, имеющей право проводить лицензионные тренинги по GTD<sup>®</sup> на территории Украины.