



цифровые
привычки **ГК**

ГODOВАЯ РЕТРОСПЕКТИВА В СТИЛЕ AGILE

чек-лист

Этот чек-лист поможет вам структурировать итоги года, найти зоны роста и создать четкий план на 2025. Действуйте как айтишники — адаптируйтесь, учитесь и двигайтесь вперед, используя все возможности ретро!



1 Подготовка к ретроспективе

- Найдите время и место, где вас никто не побеспокоит
- Начните с осознания: **вы сделали всё, что могли**, исходя из имеющихся обстоятельств
- Отключите внутреннего критика — не вините себя, а сфокусируйтесь на росте
- Сконцентрируйтесь на том, **что входило в вашу зону контроля**, внешние факторы — за рамками ретроспективы



2 Ответьте на три главных вопроса

- **Что было хорошего и стоит продолжать делать?**
Например: «Завершил важный проект, можно брать более сложный» или «Начал регулярно заниматься спортом, сбросил 5 кг, следующая цель еще 10 кг»
- **Что мне стоит начать делать?**
Например: «Научиться рисовать красками» или «Отдыхать минимум 2 часа каждый день»)
- **Что мне следует перестать делать?**
Например: «Перестать прокрастинировать на важных задачах» или «Перестать игнорировать учет финансов»)

советы

Используйте стикеры — по одной мысли на каждый пункт

Группируйте ответы по категориям: работа, семья, здоровье, финансы, хобби

Выделите для себя сферы, которым нужно уделить больше внимания



3 Создайте план действий на 2025

- Определите приоритетные задачи на основе ваших ответов
- Запишите, **что именно** нужно сделать, **когда** и **как**
- **Убедитесь, что задачи:**
 - Четкие и конкретные
 - Реалистичные и выполнимые
 - Имеют сроки и контрольные точки

Например: «К концу марта создать резервный фонд на вкладе с суммой 50 000 рублей»



4 Пересматривайте ретроспективу регулярно

- Проводите мини-ретро раз в месяц или квартал
- Анализируйте прогресс и корректируйте действия по необходимости
- Помните: **отмечать успехи** — так же важно, как **работать над ошибками!**

Будьте добры к себе: в этом году вы сделали максимум возможного в данных обстоятельствах. Празднуйте победы, даже маленькие, и смотрите на задачи, требующие улучшения, как на шаги для роста!