

13 полезных приложений для работы и жизни: гендирь рекомендуют

Главное в статье

- 1 **Все успевать.** Какие планировщики помогают вашим коллегам следить за задачами и временем.
- 2 **Управлять компанией.** Руководители рассказали о приложениях, с помощью которых контролируют большую часть процессов в компании.
- 3 **Прокачивать себя.** Приложения для досуга и саморазвития — директора учат языки, читают мировую литературу, играют в умные игры.
- 4 **Быть в ресурсе.** Программы в телефоне позволяют гендирям наладить сон и проводить эффективные тренировки.

Телефон уже давно стал главным помощником человека: гаджет контролирует наш сон, тренировки, напоминает о важных встречах, которые нельзя пропустить, помогает вести бизнес. Редакция «ГенДира» спросила у ваших коллег о том,

какие мобильные приложения стали для них самыми полезными. Ответы гендиров мы разделили на блоки: приложения для планирования времени, для упрощения рабочих процессов, для спорта и здоровья, для саморазвития и досуга.

Приложения для планирования времени

Максим Малышев: «Планировщик, который освобождает мозг»
Генеральный директор digital-агентства Notamedia, Москва

Как руководитель digital-компании, я стремлюсь к эффективной организации рабочего процесса и личного времени. После долгих поисков открыл для себя кросс-платформенный GTD-задачник TickTick. Метод GTD (Getting Things Done, в переводе с англ. «доводить дела до конца») — это способ управления задачами и временем, предложенный ведущим экспертом по продуктивности **Дэвидом Алленом**. Чтобы освободить мозг от необходимости запоминать множество задач, нужно организовать их во внешней системе.

Преимущество TickTick для меня — наличие матрицы Эйзенхауэра, которая позволяет распределять задачи по четырем категориям:

- срочные и важные;
- несрочные и важные;
- срочные и неважные;
- несрочные и неважные.

Благодаря этому подходу я четко вижу, на чем стоит сосредоточиться в первую очередь, а что можно отложить или делегировать.

Еще одна полезная функция TickTick — помodoro-таймер. Техника помodoro предполагает работу в течение 25 минут, после чего следует короткий перерыв. Это позволяет поддерживать высокую концентрацию и продуктивность в течение всего дня.

Сколько стоит. Базовая версия — бесплатная. Цена TickTick Premium для физлиц — около 900 руб., для юрлиц — 3 тыс. руб. в месяц.

Ирина Орлова: «Завела календарь дел с напоминаниями»

Основатель онлайн-школы итальянского языка UniversItalia, Москва

После тестирования различных планировщиков я остановилась на Singularity. В приложении можно сочетать разные задачи: рабочие и личные, долгосрочные и неотложные, единичные и повторяющиеся.

У Singularity отлично работает техническая поддержка. Есть синхронизация десктопной и мобильной версии. На компьютере, например, гораздо удобнее составлять план проекта, разбивать на подзадачи, назначать ответственных и устанавливать сроки выполнения. Можно поставить сразу несколько напоминаний для каждой задачи на произвольное время: от нескольких минут до дней и часов.

Комфортно вести блочное планирование в виде календаря. Вижу результат использования приложения — большой процент задач выполняется уже к концу дня.

Сколько стоит. PRO-версия, которой я пользуюсь, — 2500 руб. в месяц при оплате сразу за год. Но и у бесплатного варианта широкий функционал.

19%

россиян пользуются гаджетами более 10 часов в день

Источник: Buda и «Ситилинк»

Благодаря приложению могу дистанционно создавать задачи, назначать ответственных, отслеживать процесс

Валентин Богомолов: «Перестал терять задачи»

Гендиректор ООО «Сибирская финансовая система», Красноярск
Самым полезным стало стандартное мобильное приложение «Напоминания» в iPhone. Веду небольшой компанией, оказывающей профессиональные услуги по разработке

бизнес-планов. Часто сталкиваюсь с ситуациями, когда неожиданно возникает новая задача: позвонил клиент или партнер. Раньше все фиксировал хаотично — в календаре, в ежедневнике, на листочках, иногда сразу кидал голосовое сообщение сотруднику, а что-то порой забывал.

В приложении «Напоминания» у меня три раздела: «Работа», «Личное» и «Задачи на потом». На главный экран телефона выведен виджет с задачами по работе — это наиболее часто используемый список, а на рабочий стол MacBook — ярлыки разделов «Работа» и «Личное», которые синхронизируются со смартфоном. Ключевые задачи всегда перед глазами, что повысило их «завершаемость».

Сколько стоит. Бесплатно.

Приложения для упрощения рабочих процессов

Максим Ермилов: «Слежу за выполнением задач и готовлю документы в одном месте»

Основатель веб-студии WAPP, Москва
Я использую сервис Lark Suite. Это универсальная платформа, в которой есть мессенджер, календарь, программа по работе с документами, планировщик задач, почта, конференции и пр. Преимущество в том, что это коробочное решение.

Закрываю все рабочие потребности. Каждому пользователю бесплатно предоставляется 100 Гб данных. Есть ограничения по конференциям — продолжительность не более 60 минут, но в большинстве случаев этого хватает.

Благодаря приложению могу дистанционно создавать задачи, назначать ответственных, отслеживать процесс выполнения проекта. Программа

работает одинаково хорошо как на компьютере, так и в телефоне, что не раз выручало в командировках и на встречах.

Сколько стоит. Стартовая версия — бесплатная, пробный период — 14 дней; PRO-версия — около 1 тыс. руб. в месяц.

Евгений Громаковский: «Управляю всей компанией с помощью одного приложения»

CEO компании «Бизнес решения», Оренбург

В работе я использую корпоративное приложение Compass, разработанное нашей компанией. Оно объединяет мессенджер, платформу для проведения видеоконференций, файловое хранилище.

Компании, упомянутые в статье

Notamedia

Сфера деятельности: digital-агентство. Разрабатывает высоконагруженные сайты, сервисы, мобильные приложения, реализует проекты по созданию фирменного стиля компаний и айдентики. Работает с 2004 года.

UniversItalia

Сфера деятельности: онлайн-школа итальянского языка (авторская система обучения итальянскому языку Bravo). Работает с 2019 года.

Через приложение получаю сообщения сотрудников с планом работ, отчеты о результатах, провожу онлайн-совещания, отслеживаю эффективность команды, согласовываю планы, договоры, бюджеты. С помощью Compass оформляю идеи в заметки.

В сервисе также предусмотрен режим видеоконференций «за рулем», поэтому часто провожу встречи прямо в дороге. Есть отдельное пространство для найма сотрудников, в котором знаколюсь с информацией о соискателях, согласовываю кандидатуры и делюсь обратной связью.

По сути, с помощью одного приложения в смартфоне управляю всей компанией.

Сколько стоит. Для команд до 10 человек — бесплатно; для команд с большей численностью — бесплатный пробный период 30 дней, подписка — от 299 руб. в месяц.

Максим Малышев: «Завели ИИ-помощника в Telegram»

Использую Telegram как интерфейс для общения с ChatGPT. Нейросеть облегчает жизнь компании: с помощью искусственного интеллекта можно анализировать большие массивы данных, выявлять тренды и паттерны, обнаруживать закономерности и строить прогнозы, быстрее находить необходимую информацию и писать тексты.

Мы интегрировали возможности искусственного интеллекта в повседневные задачи сотрудников — создали персонального ИИ-ассистента, которому каждый работник вправе отправить запрос через Telegram-чат.

Помощник, созданный на основе ИИ,

обрабатывает запрос и выдает ответ в режиме реального времени. Это может быть справочная информация, помощь в написании кода, аналитика.

Сколько стоит. Обслуживание корпоративного ИИ-ассистента на базе ChatGPT (через бот в Telegram без использования VPN с последней моделью ChatGPT-4o) — 20 долл. в месяц. Средняя стоимость одного запроса у нейросети — 1,93 руб., то есть один пользователь, который отправляет 20 запросов в день, «стоит» 14 долл. в месяц. Плюс выплата гонорара программисту за разработку и доработку ИИ-ассистента.

Евгения Кудинова: «Расписываюсь в документах дистанционно»

Соучредитель журнала и PR-агентства Freedom Strength Beauty, Москва

Мне в работе помогает мобильное приложение Inshot, в котором ставлю на документах подпись и печать.

Сначала необходимо сделать заготовку — расписаться на листе и поставить печать, сфотографировать и вставить снимки росписи и печати поочередно в Inshot через подраздел удаления подложки в разделе «Стикеры».

Когда мне присылают на подпись письмо, вставляю файл в Inshot и добавляю из сохраненных заготовок подпись и печать, регулируя размер. Удобно в дороге, когда необходимо срочно подписать бумажный документ. Таким же образом операцию выполняют сотрудники.

Сколько стоит. Пользуюсь бесплатной частью приложения. Есть дополнительные функции, доступные при подписке Premium.

ООО «Сибирская финансовая система»

Сфера деятельности: разработка бизнес-планов, маркетинговые исследования, привлечение финансирования и господдержки для развития бизнеса и реализации новых проектов. Работает с 2010 года.

Веб-студия WAPP

Сфера деятельности: запуск IT-стартапов, разработка приложений и сайтов. Студия реализовала более 200 проектов, из них 50 — стартапы. Работает с 2019 года.

ООО «Бизнес решения»

Сфера деятельности: информационные технологии. Над созданием продукта работает порядка 100 человек. Компания основана в 2017 году.

Приложения для саморазвития и досуга

Сергей Жучков: «Учу арабский и читаю книги с переводчиком»

Генеральный директор онлайн-школы программирования для детей Progkids, Москва

Для меня важна непрерывность образования. Обучающие онлайн-сервисы помогают в этом. Использую приложение для изучения иностранных языков Duolingo. Благодаря игровым механикам программы ученик вовлекается в процесс обучения.

В Duolingo широкий выбор языков. Для русскоговорящих открыты курсы английского, немецкого, испанского, французского. Для знающих английский доступны также японский, китайский, шведский, корейский и др. Сейчас учу два языка: арабский и английский.

Сколько стоит. Приложение бесплатное, но есть платная подписка Duolingo Plus, которая стоит около 10 долл. в месяц.

В свободное время использую приложение Kindle от Amazon. В приложение нужно открыть электронную книгу, а встроенный переводчик Bing дает

пользователю, на мой взгляд, суперкачественный перевод. Весь текст сразу не переводится, следует предварительно выделить нужный фрагмент.

Сколько стоит. Бесплатно.

Александр Хачиян: «Играю в онлайн-шахматы»

Основатель IT-интегратора AWG, Москва

Приложение, которое, с одной стороны, позволяет расслабиться, а с другой, очень полезно для работы, — Chess.com. Могу включаться в игру, когда есть 15–20 минут свободного времени посреди рабочего дня. Приложение само подбирает соперника согласно моему рейтингу.

Это хороший способ самоанализа. Бывает, думаю, что настроен на работу. Однако в партии начинаются зевки. Тогда понимаю, что нужно успокоиться. А если игра идет хорошо, могу взять в работу сложные задачи.

Сколько стоит. Бесплатно, но можно купить премиальную подписку с дополнительными возможностями.

Приложения для спорта и здоровья

Инна Анисимова: «Тренер теперь в телефоне»

Генеральный директор коммуникационного агентства PR Partner, Москва

Я занимаюсь бегом, плаванием и велоспортом. Нашла удобное приложение для планирования тренировок — TrainingPeaks. Его часто используют триатлеты, чтобы отслеживать прогресс

при подготовке к очередным соревнованиям. В приложении тренер дает задания и следит за их выполнением. После каждой тренировки могу оценить, насколько хорошо удалось выполнить задачу. Так, нужно было бежать медленно и оставаться в первой-второй легких тренировочных зонах, но из-за жары пульс участился, и занятия прошли в третьей-четвертой, то есть с большими нагрузками. Можно дать обратную

Компании, упомянутые в статье

Freedom Strength Beauty

Сфера деятельности: медиа и журналистика. В медиагруппу входят PR-агентство и гляцевый журнал. Работает с 2021 года.

Progkids

Сфера деятельности: онлайн-школа программирования и искусственного интеллекта для детей. Обучение на русском, английском и португальском языках.

связь тренеру: написать комментарий и оценить сложность задания. Сейчас в TrainingPeaks более 3 тыс. тренеров пишут программы подготовки для атлетов. Есть возможность перейти от одного специалиста к другому без потери доступа к прошлому плану занятий. План тренировок могут ставить одновременно несколько профессионалов.

Сколько стоит. Бесплатно, есть премиум-подписка с расширенными возможностями сервиса.

Алексей Оносов: «Контролирую усталость и стресс»

Основатель компании «Юнисофт», Екатеринбург

Самым полезным стало приложение Garmin Connect в сочетании с умными часами Garmin.

Во-первых, программа изменила мое отношение к тренировкам. Раньше был уверен, что спорта много не бывает. Есть свободная минута — тренируюсь. Программа проанализировала мои спортивные нагрузки и сообщила, что они слишком интенсивны, это вредит здоровью в целом. В соответствии с ее рекомендациями скорректировал нагрузки.

Во-вторых, за месяц удалось нормализовать сон. Приложение показывает, сколько человек спал и выспался ли, и в зависимости от этих данных дает совет на следующий день: когда лучше лечь, как распределить физическую активность в течение дня. В итоге стал высыпаться, чувствую себя отдохнувшим, что положительно влияет на работу и личную жизнь.

В-третьих, приложение помогает контролировать стресс. Предприниматели часто отключают «приборы», которые сигнализируют

4%

пользователей устанавливают для себя строгие ограничения времени по использованию приложений

Источник: Rambler&Co

об истощении эмоциональных сил, что приводит к выгоранию. Garmin определяет уровень стресса на основании вариабельности сердечного ритма человека, если он высокий, дает предупреждающий сигнал.

Стал прислушиваться к сигналам, в нужный момент делаю небольшой перерыв. Вскоре заметил положительный эффект: после паузы возвращаешься к делам с большей энергией.

Сколько стоит. Бесплатно, для работы приложения необходимы часы Garmin.

Ирина Орлова: «Решила проблему со сном»

Когда возникла проблема со сном, наладить режим помогло приложение «Трекер сна». Отслеживаю, сколько времени уходит на засыпание, монитору качество сна. Можно отметить основные моменты, которые важны для качественного отдыха. Например, прием лекарств, болезненные ощущения, тренировки, поздний прием пищи.

Сколько стоит. Пользуюсь бесплатной версией. Платная стоит 5 долл. бессрочно — это

IT-интегратор AWG

Сфера деятельности: проекты цифровой трансформации и омниканальные решения для ритейла. Предоставляет услуги консалтинга, IT-решения для бизнеса.

PR Partner

Сфера деятельности: коммуникационное агентство. Оказывает услуги в области маркетинга и связей с общественностью. Работает с 2006 года.

«Юнисофт»

Сфера деятельности: производство пластиковых карт и полиграфической продукции с доставкой по всей России. Работает с 2004 года.