

Тема: Самоменеджмент как условие личного и профессионального успеха

Нет ничего более лёгкого, чем быть занятым. И нет ничего более трудного, чем быть результативным.

Ален Макензи.

Словарик

Самоменеджмент - техника правильного использования времени. Основная цель самоменеджмента состоит в том, чтобы максимально использовать собственные возможности. Сознательно управлять течением своей жизни и преодолевать внешние обстоятельства как на работе, так и в жизни.

Функции самоменеджмента:

1. постановка целей,
2. разработка планов и альтернативных вариантов своей деятельности,
3. принятие решений по предстоящим делам,
4. составление распорядка дня и организация личного трудового процесса,
5. самоконтроль и контроль итогов (в случае необходимости - корректировка целей),
6. информация и коммуникация (коммуникация как обмен информацией необходимы во всех фазах процесса самоменеджмента).

Самоуправление - это сознательное воздействие человека на свою психическую деятельность, собственное поведение с целью сохранения или изменения характера их протекания. Самоуправление для человека - это решение вопросов о том, что и как делать.

Самовоспитание можно понимать как процесс самоуправления, направленный на осознанное изменение своей личности. Процесс самовоспитания зависит от уровня развития самооценки.

Самооценка - ценность, значимость, которой человек наделяет себя в целом и отдельные стороны своего поведения.

Интеллект - это система психических процессов, обеспечивающих реализацию способности человека оценивать ситуацию, принимать решение и в соответствии с этим регулировать своё поведение.

Вербальный интеллект - интегральное образование, функционирование которого осуществляется в словесно-логической форме с опорой преимущественно на знания.

Невербальный интеллект - интегральное образование, функционирование которого связано с развитием наглядно-действенного мышления с опорой на зрительные образы и пространственные представления.

Биоритмы - это колебания работоспособности в течение длительных периодов времени.

Тексты для анализа и размышлений

У вас, быть может, всё в порядке
И в жизни личной, и в делах,
А у меня всё больше неполадки,
Хоть точно знаю, что не так.
Нельзя сказать, что я ленивый
И что сознательно работы избегал,
Работаю я много, как и все мы,
Да результат чертовски мал.
Проходит утро, полдень наступает,
А там, глядишь, и ночь уж тут как тут.
Но вот беда - забот не убавляет
Её приход: весь день - Сизифов труд.
Я ясно вижу корень зла:
Конечно, человек не совершенен,
Но если у него есть точный план,
Всё, что задумано, свершит он непременно.

Текст

" Как и большинство людей, Лосев не задумывался над природой времени. С годами ему всё больше не хватало времени, ощущал он это не как нехватку его, а как обилие дел, всё большую занятость. Зависело ли это от него самого, и можно ли было бы повлиять на время своей жизни, то есть как-то увеличить его, ў этого он не знал. Время было для него вместительным, всяких дел, а не временем его собственной жизни. Он не умел оторваться от сиюминутности, отстраниться, представить, как это всё будет выглядеть через год, другой, и сейчас впервые ощущал, как это тяжело".

Д. Гранин. Картина. - М., 1985.

Вопросы:

1. Как ты думаешь, почему некоторым людям не хватает времени?
2. Какие рекомендации ты мог бы дать таким людям.

? **Задание:** Выделите основные виды деятельности в течение рабочего дня и проанализируйте расходы времени на них:

Виды деятельности	время реально используемое	Время, требуемое для данного вида деятельности
-------------------	----------------------------	--

Сумма времени:		

Кто и что влияет на распределение твоего времени в течении дня, недели?

Правила самоменеджмента

1. учись ставить цели и достигать их;
2. рационально используй свое время (научись планировать)
3. стремись развивать у себя адекватную самооценку;
4. определи свой профиль интеллекта; развивай как вербальный, так и невербальный интеллект;
5. учитывай свой темперамент и биоритмы;
7. знай и формируй свой индивидуальный стиль деятельности.

Кто я такой?

Тест-анкета самооценки способностей к саморазвитию и саморазвитию личности

При заполнении теста-анкеты на каждый из поставленных вопросов необходимо дать ответ "1", "2", "3". Цифра "1" соответствует ответу "нет. Цифра "2"

соответствует ответу "частично" или "периодически". Цифра "3" - соответствует ответу "да".

N	Вопросы	Варианты возможных ответов		
		"нет" 1	"частично" ²	"да" 3
1	Читал ли и знаешь ли ты что-либо о принципах, методах, правилах самообразования, самовоспитания, саморазвития личности?			
2	Имеешь ли ты серьёзное и глубокое стремление к самообразованию, самовоспитанию, саморазвитию своих личных качеств, способностей?			
3	Отмечают ли твои друзья знакомые твои успехи в самообразовании, самовоспитании, саморазвитии?			
4	Испытываешь ли ты стремление глубже познать самого себя, свои творческие способности?			
5	Имеешь ли ты свой идеал и побуждает ли он тебя к самообразованию, самовоспитанию, саморазвитию?			
6	Часто ли ты задумываешься о причинах своих промахов и неудач?			
7	Способен ли ты к быстрому самостоятельному овладению новыми видами деятельности, например к самостоятельному изучению иностранного языка?			
8	Способен ли ты продолжать решать трудную задачу, если первые 2 часа не дали ожидаемого результата?			
9	Ведёшь ли ты дневник, где планируешь свою жизнь (на год, на ближайшие месяцы, неделю, день) и анализируешь, что из запланированного выполнить не удалось и почему?			
10	Считают ли твои друзья тебя способным к преодолению трудностей человеком?			

11	Знаешь ли ты свои сильные и слабые качества?			
12	Волнует ли тебя твоё будущее?			
13	Стремишься ли ты к тому, чтобы тебя уважали твои ближайшие друзья, родители?			
14	Способен ли ты управлять собой, сдерживать себя в конфликтной ситуации?			
15	Способен ли ты к риску?			
16	Стремишься ли ты воспитать в себе силу воли или другие качества?			
17	Добиваешься ли ты того, чтобы к твоему мнению прислушивались?			
18	Считаешь ли ты себя целеустремленным человеком?			
19	Считают ли тебя способным к самообразованию, саморазвитию человеком?			
	Родители			
20	Учителя			
21	Друзья			

Просуммируйте число баллов, которое Вам удалось набрать, и найдите по нижеприведённой шкале уровень развития своих способностей к самообразованию, самовоспитанию и саморазвитию.

Уровни развития	Баллы
1-й - очень низкий	21-28
2-й - низкий	29-32

3-й - ниже среднего	33-36
4-й - несколько ниже среднего	37-40
5-й - средний	41-44
6-й - несколько выше среднего	45-48
7-й - выше среднего	49-52
8-й - высокий	53-56
9-й - очень высокий	57-63

Итак, вы получили более точные представления об уровне ваших способностей к самообразованию и саморазвитию. Не огорчайтесь, если он у вас не высок. Все в ваших силах и ваших руках!

? Контрольные вопросы:

1. Самоменеджмент необходим человеку для того:
 - а) чтобы исправлять свои недостатки;
 - б) чтобы экономить время;
 - в) чтобы правильно распределять время жизни.

2. Термин "самоменеджмент" можно использовать как синоним слова:
 - а) самовоспитание;
 - б) самоуправление;
 - в) саморазвитие.

3. Управление собой:
 - а) талант, данный немногим;
 - б) развитое в процессе учебной деятельности качество личности;
 - в) навык, развиваемый в процессе практической жизнедеятельности.