



# Самоменеджмент — путь к успеху



# Самоменеджмент – путь к успеху:

1. **Самоменеджмент: сущность и понятие.**
2. **Искусство ставить цели как одна из составляющих успешного самоменеджмента.**
3. **Управление временем как возможность реализации планов за оптимальное время.**
4. **Позитивное мышление как основа эффективного самоменеджмента.**



# Самоменеджмент: сущность и понятие

**Батищева Мария Павловна**



# Что же такое самоменеджмент?

- Самоорганизация, умение управлять собой, руководить процессом управления в самом широком смысле слова – во времени, пространстве, общении, деловом мире...

# Что же такое самоменеджмент?

- Последовательное и целенаправленное применение испытанных методов и приемов повседневной практики в целях оптимального ресурса времени.





# Функции самоменеджмента

- **Постановка целей.**
- **Разработка планов и альтернативных вариантов своей деятельности.**
- **Составление распорядка дня.**
- **Принятие решений по предстоящим делам.**
- **Самоконтроль и контроль итогов.**
- **Информация и коммуникация.**



# Правила самоменеджмента

- **Постановка цели и ее достижение.**
- **Рационально используемое время.**
- **Стремление выработать у себя адекватную самооценку.**
- **Определение своего профиля интеллекта; развитие как вербального, так и невербального.**
- **Формирование индивидуального стиля деятельности.**

# Преимущества самоменеджмента

- Выполнение работы с меньшими затратами
- Лучшие результаты труда
- Лучшая организация труда
- Меньше спешки и стресса
- Больше удовлетворения от работы
- Большая мотивация труда
- Рост квалификации
- Меньшая загруженность работы
- Меньше ошибок при выполнении своих функций
- Достижение профессиональных и жизненных целей кратчайшим путем

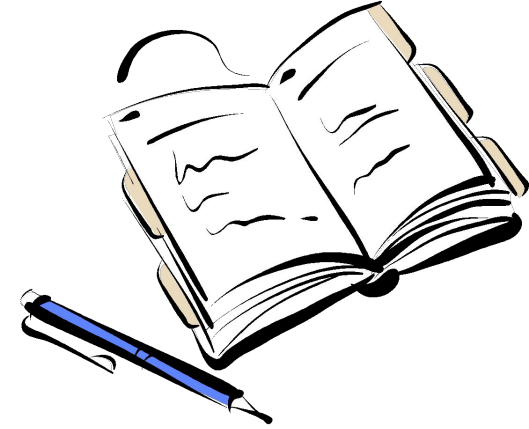






# Вопросы для обсуждения:

- С чего начать?
- В чем заключается необходимость самоменеджмента?
- Самоменеджмент: талант или приобретенное качество?



**Искусство ставить цели как  
одна из составляющих  
успешного самоменеджента**

**Каблова Ольга Алексеевна**



# Искусство ставить цели...

*“Главный принцип успеха – знать, чего Ты действительно хочешь...*

*Я этого хочу. Значит, это  
будет.”*

*Генри Форд*



Цели можно разделить на:

- ✓ **Краткосрочные**

- ✓ **Среднесрочные**

- ✓ **Долгосрочные**

- ✓ **Личные**

- ✓ **Профессиональные**

## Запись Цели:

- Краткое содержание
- Дата постановки
- Дата завершения
- Получаемые возможности
- Ресурсы для достижения
- План работы по достижению
- Что мешает
- Способ решения проблем
- Конечный результат



# Формула достижения желаемого

Желание /  
Цель

+

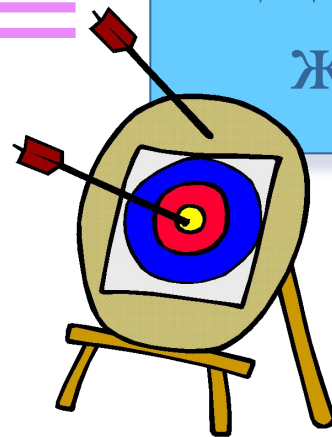
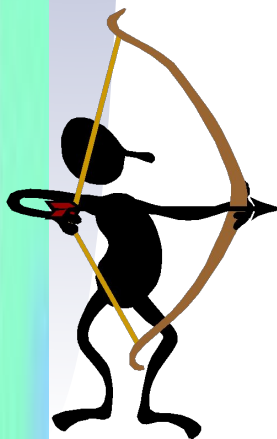
Планирование  
намеченной  
Цели

+

Настойчивая  
реализация  
плана

=

Достижение  
желаемого





## Вопросы для обсуждения:

- **На сколько важно правильно сформулировать Цель?**
- **Личные и профессиональные цели: противоречие или гармоничное взаимодействие?**
- **Соотношение стратегии и тактики в целеполагании?**



**Управление временем как  
возможность реализации планов  
за оптимальное время**

**Еремина Светлана Игоревна**



Цель управления временем:

**Получение  
запланированных  
результатов работы в  
оптимальном, с точки  
зрения временных затрат,  
режиме.**



# Основные элементы управления временем:

- Анализ реальной ситуации с использованием времени и временных потерь.
- Планирование использования времени.
- Реализация плана.
- Организация контроля учета, анализа оперативного корректирования хода выполнения планов.



# Примерный план долгосрочного планирования

№	Цели:	2004	2005	2006	2007	2008
1	Решить социальные проблемы				х	х
2	Организовать профилактику девиантного поведения	х	х			
3	...			х		
...					х	
n	...	х				



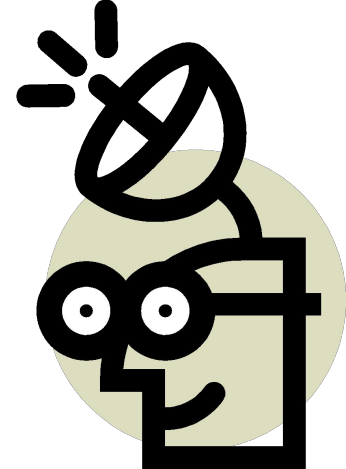
# Принципы управления временем:

- Анализ внешней и внутренней среды
- Планирование предстоящей деятельности
- Личное свободное время (отдых)
- Делегирование полномочий
- Установление приоритетов
- Четкий регламент
- Разбивание крупных задач на мелкие
- Регулярность – Системность – Последовательность



## Вопросы для обсуждения:

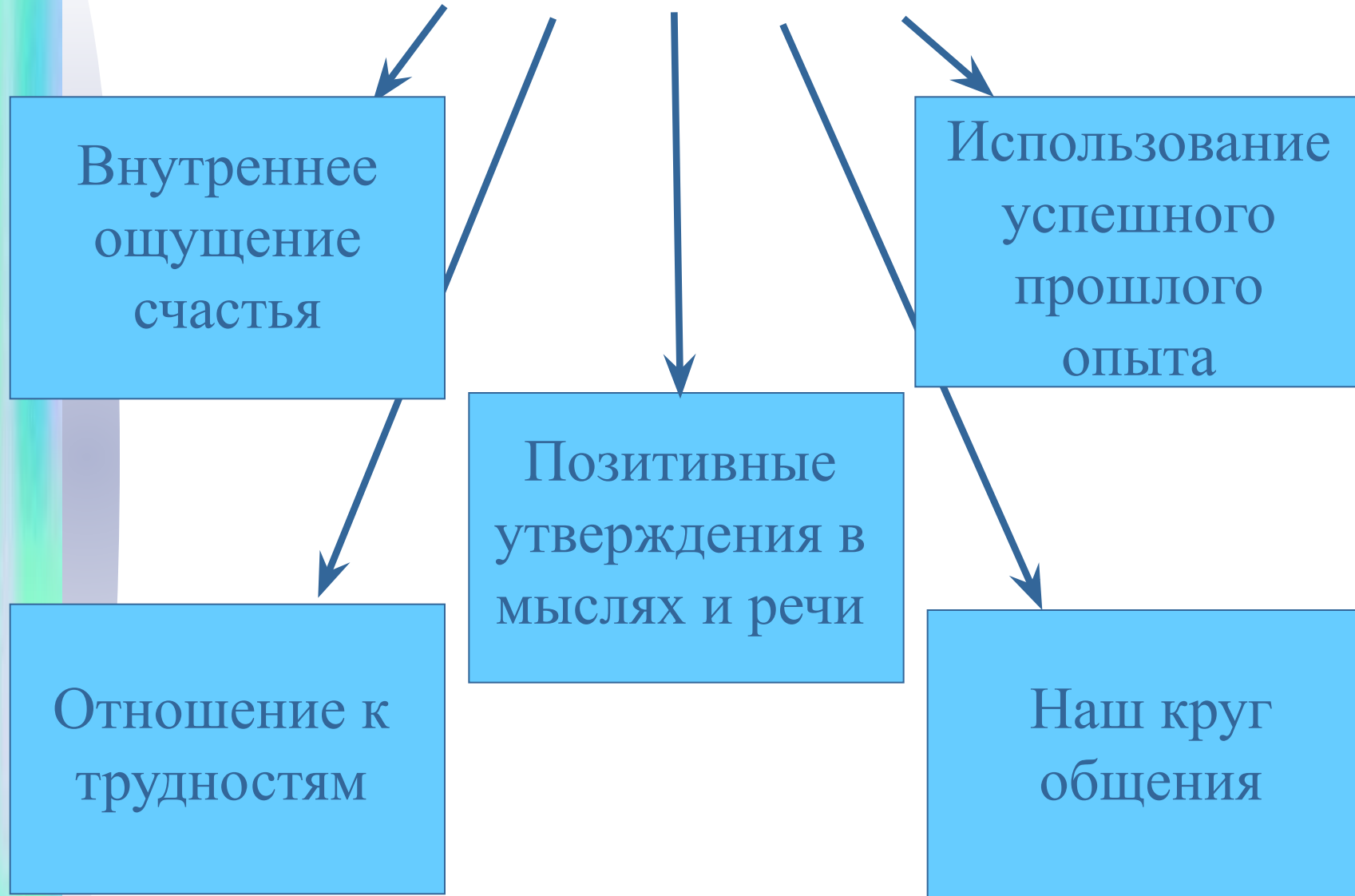
- **Планирование времени – это фактор успеха или пустая трата сил?**
- **Эффективный личный план – в уме или на бумаге?**
- **Планирование и творчество в управлении временем: поиск оптимального соотношения.**



Позитивное мышление как  
основа эффективного  
самоменеджмента

Сгибнева Ольга Ивановна

# Позитивное мышление





# Внутреннее ощущение счастья

*“Так уж устроена жизнь: мы делаем простой выбор – быть счастливыми, либо несчастными, но и то, и другое требует одинаковых усилий”*

*Теун Марез*

*“Быть счастливым с тем, что Вы имеете, продолжая добиваться того, что Вы хотите”*

*Джим Рон*



# Позитивные утверждения в мыслях и речи

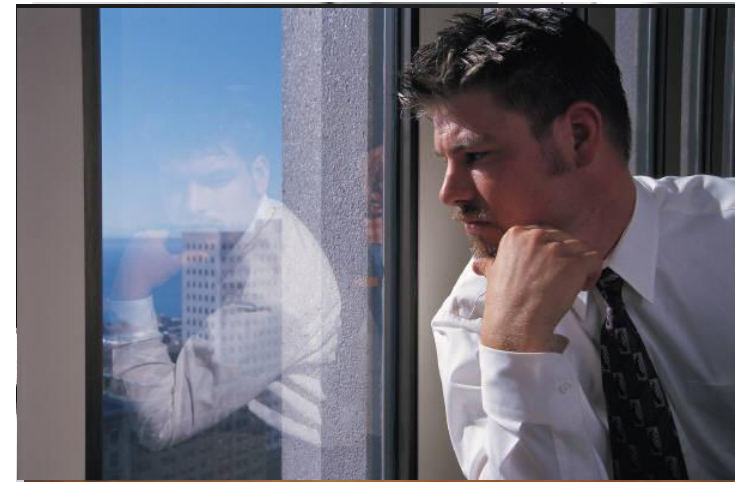
## ПОЗИТИВ

Я могу

Замечательно

Хорошо

Возможности



## НЕГАТИВ

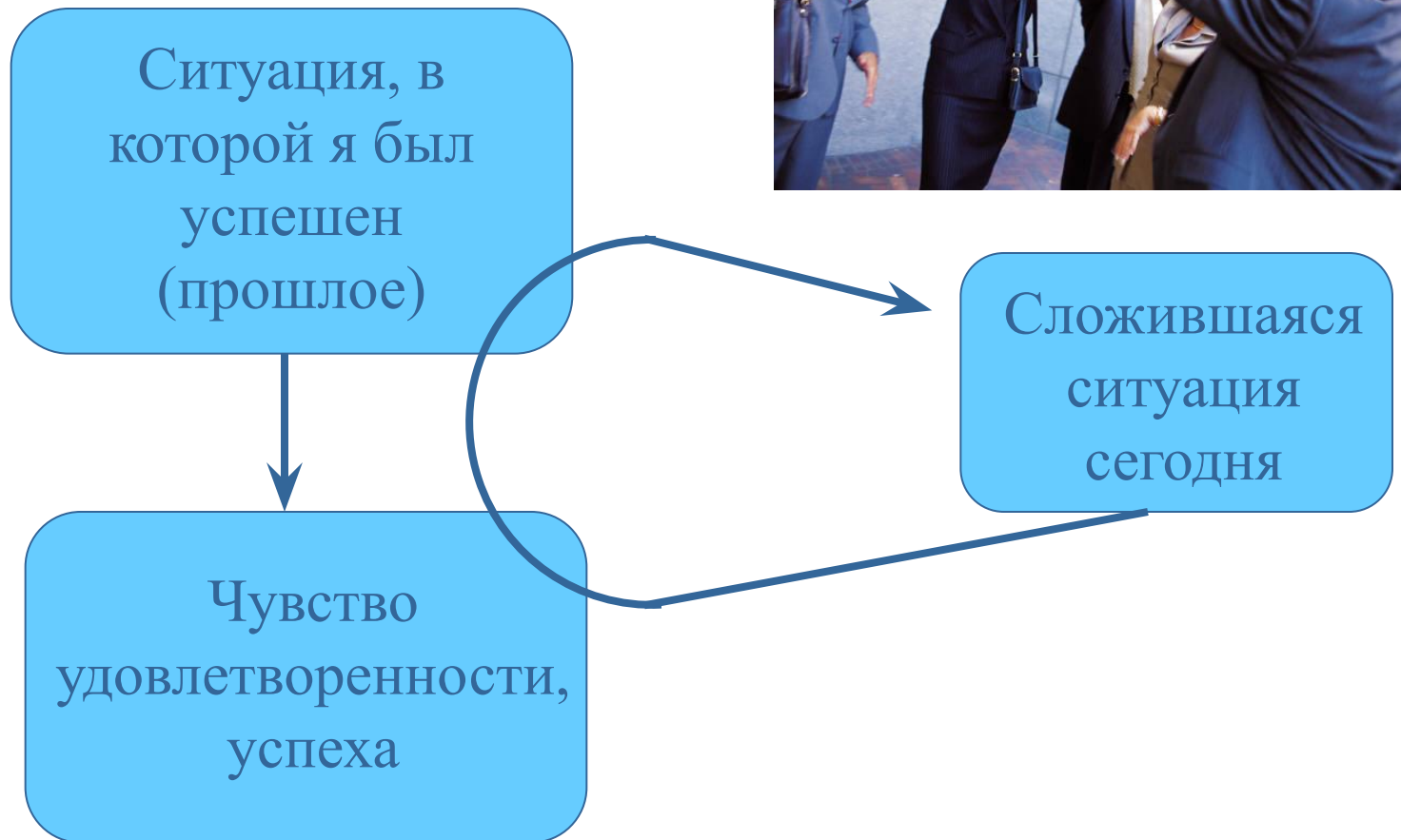
Я не могу

Ужасно

Плохо

Проблемы

# Использование успешного прошлого опыта



# Отношение к трудностям:



*“Не желай легкий  
дорог, а желай  
больших преград и  
препятствий, ибо  
они формируют  
характер человека и  
его стремление к  
успеху”*

# Вопросы, определяющие характеристику нашего окружения:

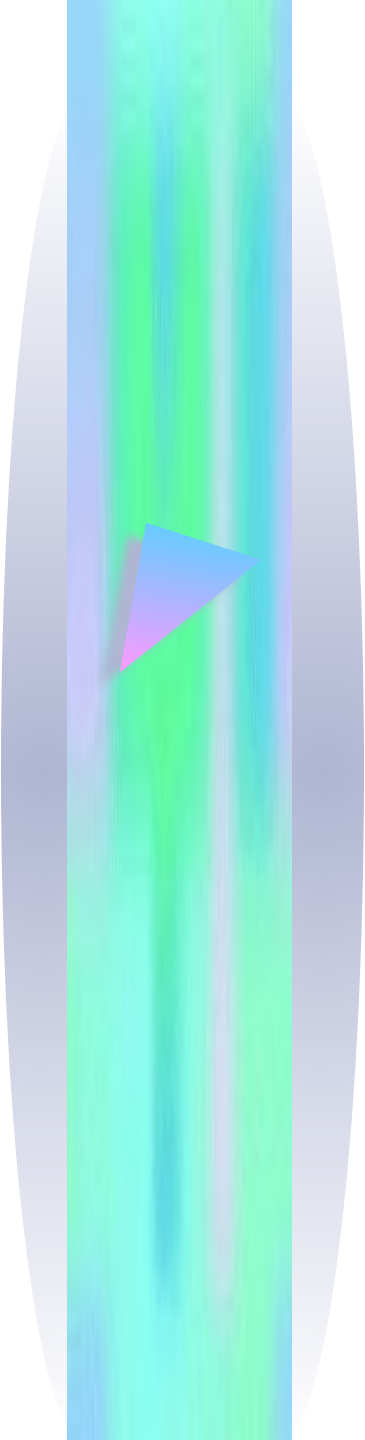
- С какими людьми я провожу свое время?
- Как они поступают по отношению ко мне?
- Является ли общение с ними благотворным для меня?





## Вопросы для обсуждения:

- **Степень влияния внутреннего настроения на результат деятельности?**
- **Негативный опыт – шаг назад или ресурс для развития?**
- **Влияние круга общения на внутреннее состояние?**

A decorative vertical bar on the left side of the slide, featuring a gradient of blue, green, and cyan colors. A blue arrow with a purple-to-blue gradient points to the right from the bar.

Желаем удачи в процессе  
самосовершенствования!