

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

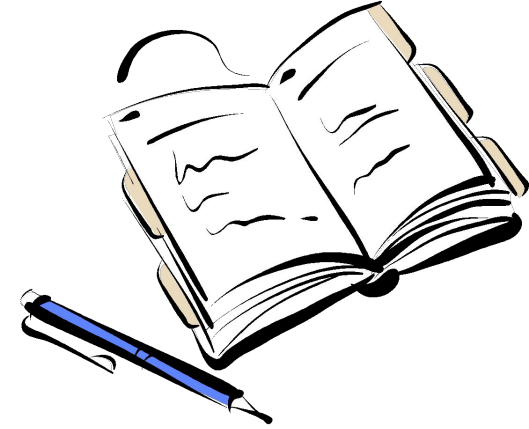
- Выполнение работы с меньшими затратами
- Лучшие результаты труда
- Лучшая организация труда
- Меньше спешки и стресса
- Больше удовлетворения от работы
- Большая мотивация труда
- Рост квалификации
- Меньшая загруженность работы
- Меньше ошибок при выполнении своих функций
- Достижение профессиональных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

+

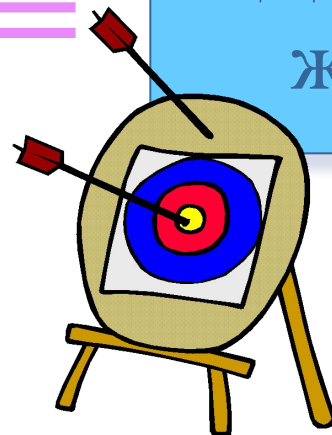
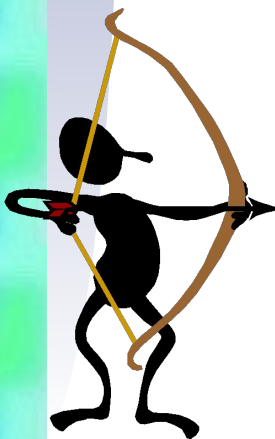
Планирование
намеченной
Цели

+

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 | | | | |



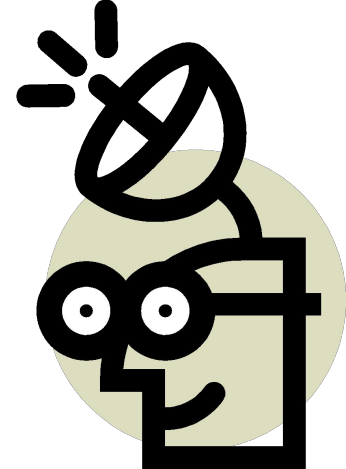
Принципы управления временем:

- 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:

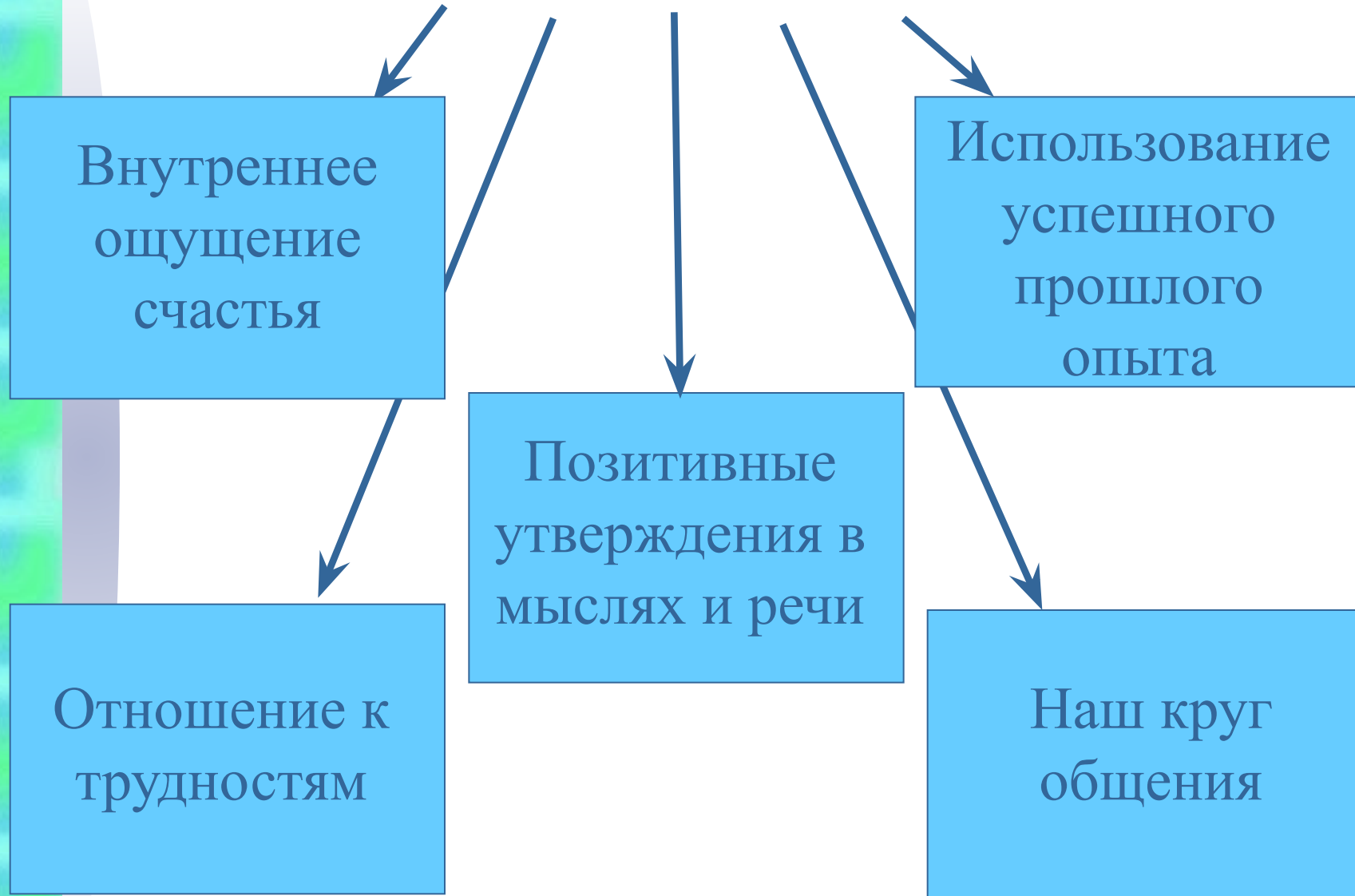
- **Планирование времени – это фактор успеха или пустая трата сил?**
- **Эффективный личный план – в уме или на бумаге?**
- **Планирование и творчество в управлении временем: поиск оптимального соотношения.**



Позитивное мышление как
основа эффективного
самоменеджента

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

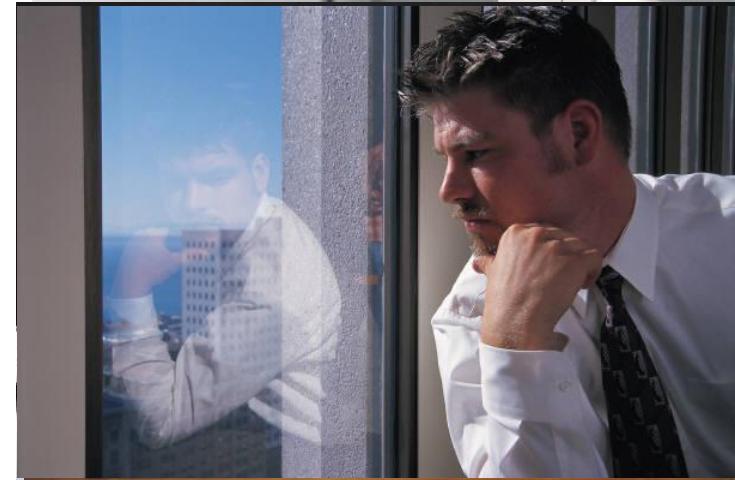
ПОЗИТИВ

Я могу

Замечательно

Хорошо

Возможности



НЕГАТИВ

Я не могу

Ужасно

Плохо

Проблемы

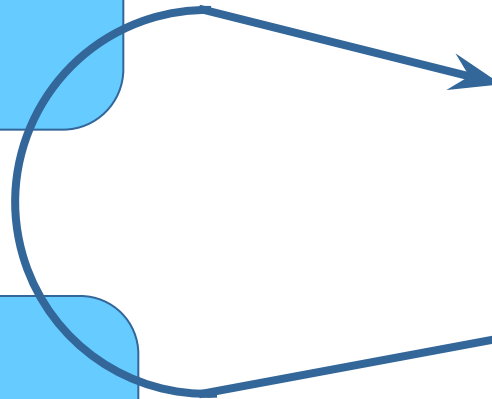
Использование успешного прошлого опыта



Ситуация, в
которой я был
успешен
(прошлое)

Чувство
удовлетворенности,
успеха

Сложившаяся
ситуация
сегодня



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?**



Желаем удачи в процессе
самосовершенствования!