

# Мой самоменеджмент



*«Время – бесценный и невозобновляемый ресурс. И до тех пор, пока временем не управляют, ничем другим управлять нельзя»*

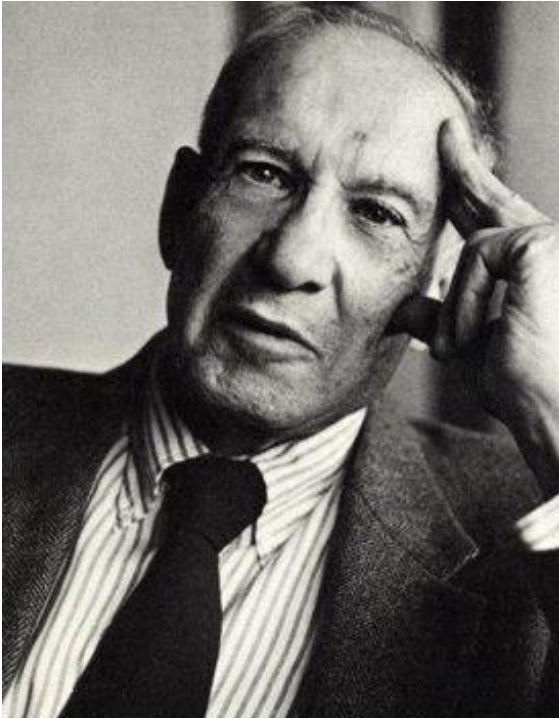
*Философия Сократа*



*«Время — самый ограниченный капитал, и, если не можешь им распоряжаться, не сможешь распоряжаться ничем другим»*

*П. Друкер*

# Понятие



**Самоменеджмент** представляет собой последовательное и целенаправленное использование методов работы в повседневной практике, для того чтобы оптимально и со смыслом использовать свое время

**Питер Друкер** - классик менеджмента, экономист, публицист, автор концепции «информационного работника», педагог, один из самых влиятельных теоретиков менеджмента XX века.

Годы жизни 1909 – 2005 гг.

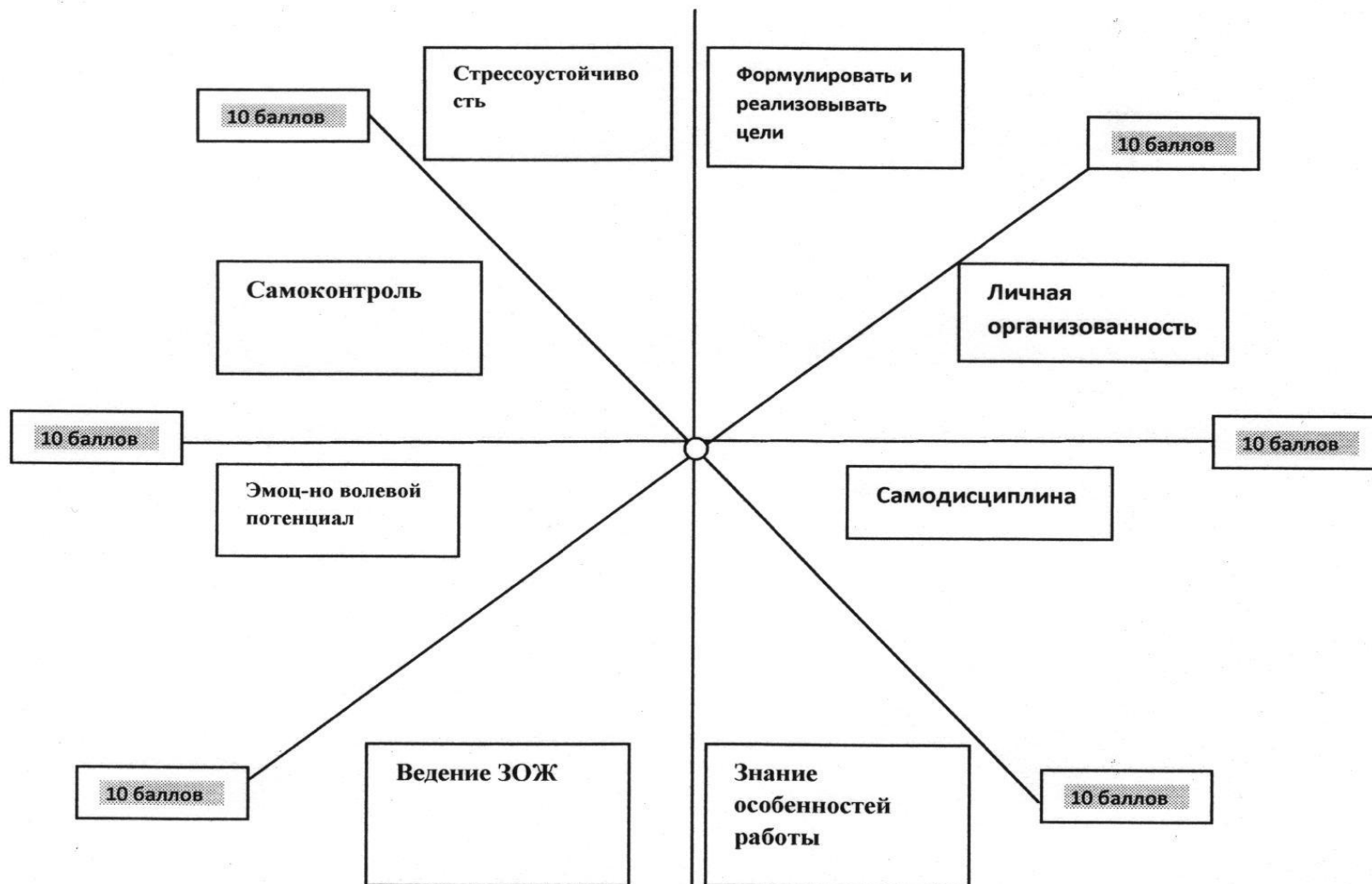
# Понятие

**Время** - это необратимое течение, протекающее лишь в одном направлении - из прошлого, через настоящее в будущее, внутри которого происходят все существующие процессы, являющиеся фактами

## Народная мудрость

«Если до 25 лет нет семьи, то, скорее всего, и не будет; если до 30 нет работы, и не будет; если до 40 денег нет, и не будет; до 50 нет успеха – и не будет»

# Упражнение «Колесо жизни»



# Функции самоменеджмента

## «Круг правил»

5. Контроль

1. Постановка цели

6. Информация и коммуникация

4. Реализация и  
организация

2. Планирование

3. Принятие решений

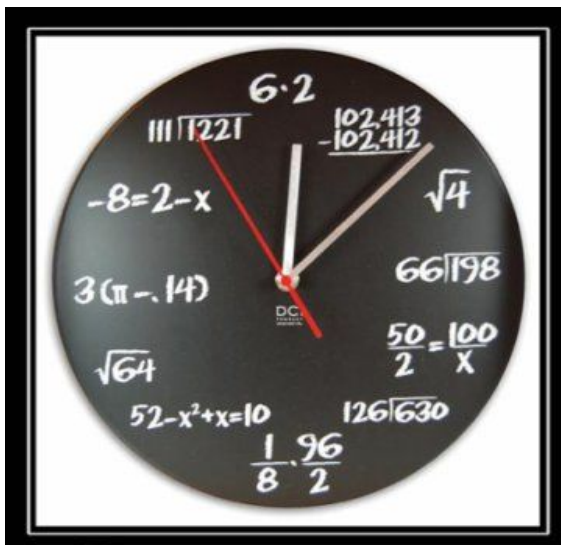
# Что дает самоменеджмент?

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



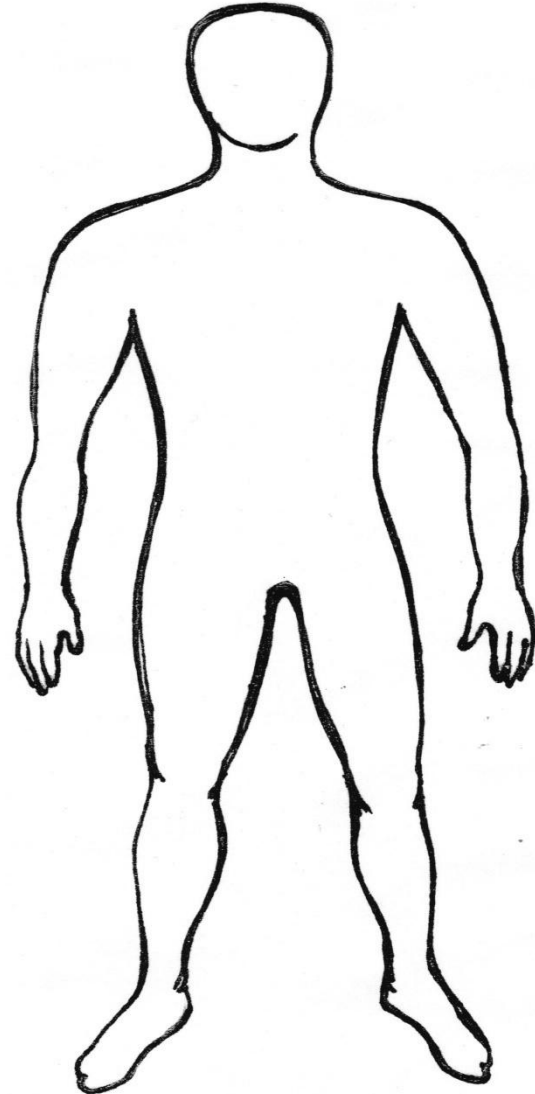
## Упражнение «Моя минутка»

**Инструкция:** сядьте свободно, расслабьтесь, закройте глаза и слушайте ведущего. По сигналу все одновременно начинают отсчитывать про себя минуту, т.е. до 60. На команду «Закончили!» каждый запоминает число.



# Упражнение «Эмоциональная диагностика»

**Инструкция:** необходимо раскрасить этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе





# Особенности цвета

**белый** — «идеальный» цвет. В нем заложен многозначительный смысл, поскольку он одновременно передает и блеск света, и холод льда. Этому цвету может отдать предпочтение человек с любым характером, он никого не отталкивает

**черный** — цвет неуверенности, символизирующий мрачное восприятие жизни. Тот, кто предпочитает одеваться в черное, нередко воспринимает жизнь в темных тонах, неуверен в себе, несчастлив, склонен к депрессии, поскольку не сомневается, что его идеалы в жизни недостижимы. Частая смена костюма или платья черного цвета на другой, более яркий, броский, свидетельствует о том, что пессимистические настроения часто развеиваются. Постоянный выбор черного свидетельствует о наличии некоего кризисного состояния и характеризует агрессивное неприятие мира или себя (вспомним черные знамена анархистов)

**серый** — любимый цвет рассудительных и недоверчивых натур, которые долго думают, прежде чем принять какое-либо решение. Это также нейтральный цвет, который предпочитают те, кто боится слишком громко заявить о себе. Если же этот цвет не нравится, то это показатель импульсивного, легкомысленного характера. Часто серый цвет оказывается также предпочтительным при сильных переутомлениях как барьер, отгораживающий от раздражителей внешнего мира

**красный** — цвет страстей. Если это любимый цвет, то такой человек смел, это волевой, властный тип, вспыльчивый и общительный. К тому же — альтруист. У людей, которых этот цвет раздражает — комплекс неполноценности, страх перед ссорами, склонность к уединению, стабильности в отношениях. Красный цвет символизирует возбуждение, энергетизм. Отвращение, игнорирование красного отражает органическую слабость, физическое или психическое истощение. Красный цвет наиболее предпочитаем подростками

# Особенности цвета

**коричневый** — выбирают те, кто твердо и уверенно стал на ноги. Люди, которые имеют слабость к нему, ценят традиции, семью. Предпочтение коричневого отражает, прежде всего, стремление к простым инстинктивным переживаниям, примитивным чувственным радостям. Вместе с тем, выбор этого цвета в качестве наиболее предпочитаемого указывает также на определенное физическое истощение. В норме, наряду с черным, коричневый цвет отвергается наиболее часто

**желтый** — символизирует спокойствие, непринужденность в отношениях с людьми, интеллигентность. Когда он любим, это означает общительность, любопытство, смелость, легкую приспособляемость и получение удовольствия от возможности нравиться и привлекать к себе людей. Когда же он неприятен, то речь идет о человеке сосредоточенном, пессимистически настроенном, с которым трудно завязать знакомство. Желтый цвет получается от смешивания зеленого и красного и является цветом энергетизма

**синий** — цвет неба, покоя, расслабления. Если он нравится, то это говорит о скромности и меланхолии; такому человеку часто нужно отдыхать, он быстро устает, ему крайне важно чувство уверенности, благожелательность окружающих. В неприятии этого цвета раскрывается человек, который хочет произвести впечатление, что может все на свете. Но, в сущности, он — образец неуверенности и замкнутости

**зеленый** — цвет природы, естества, самой жизни, весны. Тот, кто его предпочитает, боится чужого влияния, ищет способ самоутверждения, так как для него это жизненно важно. Тот, кто его не любит, страшится житейских проблем, превратностей судьбы, вообще, всех трудностей. Зеленый цвет содержит в себе скрытую потенциальную энергию, отражает степень волевого напряжения, поэтому люди, предпочитающие зеленый цвет, стремятся к самоуверенности и уверенности вообще.

# Особенности цвета

**оранжевый** - любимый цвет людей, обладающих интуицией, и страстных мечтателей. В геральдике этот цвет означает также лицемерие и притворство.

**розовый** - это цвет жизни, всего живого. Он говорит о необходимости любить и быть добрее. Те, кому он нравится, могут разволноваться по самому незначительному поводу. У людей же излишне прагматичных этот цвет вызывает раздражение.

**фиолетовый** - символизирует присущую человеку инфантильность и внушаемость, потребность в поддержке, опоре. В этом смысле выбор или отрицание фиолетового цвета выступает своеобразным индикатором психической и половой зрелости.

# Эффективное планирование времени

## 4 вопроса по управлению временем

- «Нужно ли мне именно это?»
- «Нужно ли мне это именно сейчас?»
- «Нужно ли мне это именно такой ценой?»
- «Нужно ли это именно мне?»

*Спасибо за внимание*