

A wide-angle photograph of a university campus. In the background, a large, multi-story brick building with many windows is visible. The building has a sign above the entrance that reads "УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ". In the foreground, a paved walkway is filled with many students walking in various directions. Some are in groups, some are alone. The scene is framed by green tree branches and leaves in the upper corners. The sky is bright and clear.

**УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

# **САМОМЕНЕДЖМЕНТ ПЕДАГОГА**

**КУРС ПРОГРАММЫ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**КАНД.ПЕД. Н., ПРОФЕССОР КАФЕДРЫ  
ТЕХНОЛОГИЙ И ПСИХОЛОГИИ СЕРВИСА УРГПУ  
САФОНОВА Людмила Валентиновна**



**САМОМЕНЕДЖМЕНТ ПЕДАГОГА -  
ЭТО СПОСОБНОСТЬ ПЕДАГОГА ОРГАНИЗОВАТЬ  
ВРЕМЯ В ПРОСТРАНСТВЕ СВОЕГО ТРУДА**



**САМОМЕНЕДЖМЕНТ - ЭТО САМООРГАНИЗАЦИЯ  
ДЛЯ САМООРГАНИЗАЦИИ НЕОБХОДИМЫ :**

- **СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ОСОЗНАНИЮ  
СЕБЯ В ПРОСТРАНСТВЕ СВОЕГО ТРУДА**
- **ТАЙМ - МЕНЕДЖМЕНТ**
- **СТРЕСС - МЕНЕДЖМЕНТ**



# **ЭЛЕМЕНТЫ ТРУДА ПЕДАГОГА**

**А.К. МАРКОВА ВЫДЕЛЯЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
ЭЛЕМЕНТЫ ТРУДА ПЕДАГОГА:**

- **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**  
(ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ, ПРОЦЕСС ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ,  
СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ)
- **ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ**  
(ПАРТНЕРСТВО, СТИЛЬ ОБЩЕНИЯ)
- **ЛИЧНОСТЬ ПЕДАГОГА**  
(ПОЗИЦИИ, СУБЪЕКТНЫЙ ОПЫТ, ГИБКОСТЬ)
- **РЕЗУЛЬТАТЫ ТРУДА**  
(ОБУЧЕННОСТЬ, РАЗВИТЬСЯ, ВОСПИТАННОСТЬ  
ШКОЛЬНИКА, СТУДЕНТА)





# ***СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД***

## ***РАССМАТРИВАЕТ:***

- ***ОРГАНИЗАЦИЮ – КАК СИСТЕМУ***  
(УНИВЕРСИТЕТ, ИНСТИТУТ, АКАДЕМИЯ, КОЛЛЕДЖ, ШКОЛА )
- ***ПЕДАГОГА – В СИСТЕМЕ ОТНОШЕНИЙ***
- ***ПРОЦЕСС ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ – КАК ПРОЦЕСС ПОИСКА «ХОРОШЕГО РЕШЕНИЯ»***





# ОРГАНИЗАЦИЯ КАК СИСТЕМА – ЭТО:



- *живой организм*, постоянно обменивается информацией и энергией с окружающей средой

(Minuchin S., 1981)



- *открытая система*, элементы которой взаимодействуют друг с другом и с внешними институтами

# ОРГАНИЗАЦИЯ

имеет ряд признаков:

- система как целое больше, чем сумма ее частей
- что-то, затрагивающее систему в целом, влияет на каждый отдельный элемент внутри неё
- расстройство или изменение в одной части единства отражается в изменении других частей и системы в целом



# ОРГАНИЗАЦИЯ КАК СИСТЕМА ЖИВЁТ

ПО ЗАКОНАМ :

- *ГОМЕОСТАЗА*: каждая система стремится сохранить свое положение, каким бы оно ни было
- *РАЗВИТИЯ*: каждая система должна пройти свой жизненный цикл, включающий последовательную смену событий и стадий



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОЙ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ:

- ВСЕ ИМЕЮТ РАВНЫЕ ПРАВА НА МЕСТО В СИСТЕМЕ
- В СИСТЕМЕ СУЩЕСТВУЕТ ЧЕТКИЙ ДОЛЖНОСТНОЙ ПОРЯДОК
- ПРИ ЛЮБОМ ОБМЕНЕ ДОЛЖЕН СОБЛЮДАТЬСЯ БАЛАНС МЕЖДУ «ДАВАТЬ» И «БРАТЬ»





# РАВНЫЕ ПРАВА НА МЕСТО В СИСТЕМЕ

- Все работающие в организации люди знают и согласны с тем, кем они здесь являются
- Каждый в организации, не зависимо от того, кем он является, занимает свое место в системе
- Право принадлежать к организации у всех равное и все сотрудники для организации одинаково ценны



# ЧЕТКИЙ ДОЛЖНОСТНОЙ ПОРЯДОК

Означает:

- *Порядок, распределение должностей и функциональные обязанности связаны с целями организации*
- *Тот, кто создает структуру организации, занимает главенствующее положение в системе*
- *Каждый занимает свое место, на котором он может спокойно работать и качественно исполнять обязанности*



# БАЛАНС МЕЖДУ «ДАВАТЬ» И «БРАТЬ»

- Баланс между «давать» и «брать» - это эмоциональный обмен между членами системы
- Каждый человек в организации выполняет определенную работу и вносит свой вклад в её благополучие и адекватно вкладу получает от неё что-то взамен;
- Баланс между «давать» и «брать» может постоянно увеличиваться
- Постоянный обмен происходит также между организацией, потребителями и партнерами (поставщиками)



# ФУНКЦИИ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ

Выполняются при помощи:

- **структуры функциональных ролей**
- **организационных подсистем**
- **внешних и внутренних границ между ними**



# **СТРУКТУРА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РОЛЕЙ**

Кроме актуального поведения в понятие «роль» включают:

- желания
- цели
- убеждения
- чувства
- социальные установки
- ценности
- действия, которые ожидаются или приписываются человеку



# **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПОДСИСТЕМЫ**

Локальные, дифференцированные совокупности профессионально функциональных ролей, которые позволяют организации избирательно выполнять определенные функции и обеспечивать ее жизнедеятельность

**Сальвадор Минухин, 1998**



# ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПОДСИСТЕМЫ

## *Параметры организационной системы:*

- организационные правила
- стандарты (стереотипы) взаимодействия
- организационные мифы
- организационная история (тема)
- организационные стабилизаторы



# ***ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ГРАНИЦЫ***

- Любая система имеет свои ***границы***, задающие ее структуру и динамику функционирования
- Это ***правила***, которые определяют, кто и каким образом выполняет организационные предписания в определенном аспекте жизни коллектива





# ***ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ГРАНИЦЫ***

- в организации производственного процесса
- в организации корпоративных праздников
- в управлении информацией
- в принятии решений
- в определении и распределении ответственности и полномочий



# ***ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ГРАНИЦЫ***

- *Внешние* границы способствуют формированию идентичности организации
- *Внутренние* границы способствуют структурированию ее психологического пространства
- Границы бывают *жесткие, размытые и проницаемые*





# ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ –

*это искусство планирования и управления своим профессиональным временем и*

- **ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ** *жизнью* состоит из трёх шагов: АНАЛИЗ – ПЛАНИРОВАНИЕ - ДЕЙСТВИЕ  
(ВРЕМЯ – НЕВИДИМО, НЕОСЯЗАЕМО И БЕСФОРМЕННО, ЭТО НЕЧТО, ЧТО МОЖНО ОЩУТИТЬ ПРЕДСТАВИВ ЕГО В РАМКАХ КОНКРЕТНОГО ПРОСТРАНСТВА)
- **УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ** по принципу «ИЗНУТРИ НАРУЖУ» - УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ  
(ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ГЛУБОКО УДОВЛЕТВОРЕННЫМ В КОНЦЕ КАЖДОГО РАБОЧЕГО ДНЯ)



# ***ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ***

***ДИАГНОСТИКА ПРОБЛЕМ, связанных с организацией планирования времени:***

- **ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ**
- **ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ**
- **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ**



# ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ

*ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ – это легко исправимые методические ошибки в подходах к планированию времени:*

- Не отводится конкретный промежуток времени
- Время неподходящее
- Ошибка в расчете объема времени
- Вы – неподходящий человек для выполнения задачи
- Задача чрезмерно сложна
- Вы зачастую забываете о важной задаче
- Рабочее пространство не организовано должным образом



# *ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ*

**ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ** – это факторы окружающей Вас среды, находящиеся за пределами вашего контроля

Вы оказались в ситуации, выходящих за пределы ваших возможностей:

- Объем работы непомерно большой
- Проблемы со здоровьем ограничивают Ваши силы
- Вы попали в полосу перемен
- Высокий уровень помех
- Вам мешает неорганизованный партнер



# ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ** – это осознаваемое или неосознаваемое сопротивление полноценному планированию и эффективному управлению своим временем:

- **Вы не прояснили собственные цели и приоритеты**  
(по какой-то причине вы отвергаете или обесцениваете собственные потребности и желания)
- **Возможно Вы «Укротитель хаоса»**  
(возможно вас подготовили к этой роли еще в детстве, когда приходилось быть и организатором и миротворцем)
- **Страх вынужденного бездействия**  
(«простой» вызывает тревогу или раздражение)
- **Вам необходимо постоянно помогать другим, жертвуя собой**  
(оказывая помощь другим, вы можете сделать свою жизнь богаче и интереснее)



# ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ (продолжение):

- **Страх перед возможной неудачей**
- **Вы боитесь успеха**  
*(перспектива предстоящего успеха вызывает тревогу)*
- **Опасаетесь нарушить существующее положение вещей**  
*(опасаясь реакции окружающих, возможно то, что планируете делать может кому-то не понравиться)*
- **Испытываете страх перед завершенностью**  
*(возможно вы не получаете удовольствия от завершения дела – потеря энергии и самооценки, либо вам жаль расставаться с процессом творчества)*
- **Вам необходимы совершенство и безупречность**  
*(важно научиться гибко менять свои стандарты и требования, в зависимости от задачи)*
- **Есть страх потери творческих сил**





# **ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ - ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ :**

## **АНАЛИЗ СИТУАЦИИ:**

***1 шаг*** - проанализировать личное отношение к своему времени, ответив на три вопроса:

- **Что работает, и что не работает в вашей жизни** (*вы обладаете способностями планировать и управлять временем, даже если пока - выборочно*)
- **Ваши личные предпочтения в процессе планирования и управления временем**
- **Ваши циклы изменения энергии и источники сил**



# ***СТРЕССМЕНЕДЖМЕНТ***

*Стресс - напряжение (тревожное)*

Фазы стресса (по Г. Селье):

- **Нервное напряжение**
- **Резистенция**
- **Истощение**



# ***КОПИНГ РЕСУРСЫ***

*«копинг» (coping) — преодоление стресса, совладение с ним*

- ***КОПИНГ – РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ***
- ***КОПИНГ – РЕСУРСЫ СРЕДЫ***



# ***КОПИНГ – РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ***

- ***ресурсы когнитивной сферы***  
(возможности, позволяющие оценивать воздействие социальной среды, окружающей человека)
- ***я-концепция***  
(представление человека о себе)
- ***интернальный локус контроля***  
(умение контролировать свою жизнь и принимать на себя ответственность за нее)
- ***аффилиация***  
(умение общаться с окружающими, определенная социальная компетентность, стремление быть вместе с людьми)



# ***КОПИНГ – РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ***

## ■ ***Эмпатия***

(умение сопереживать окружающим, проживать вместе с ними какой-то отрезок их жизни, накапливая при этом свой собственный опыт)

## ■ ***позиция человека***

(по отношению к жизни, смерти, любви, одиночеству, вере)

## ■ ***духовность человека***

## ■ ***ценностная мотивационная структура личности***



# ***КОПИНГ – РЕСУРСЫ СРЕДЫ***

■ ***система социальной поддержки***

окружение, в котором живет человек  
(семья, рабочий коллектив, общество)

■ ***социально-поддерживающий процесс***

(умение находить, принимать и оказывать  
социальную поддержку)



# *СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ*

*(СЭВ) - Фазы стресса:*

## **«НАПРЯЖЕНИЕ»**

- *Переживание психотравмирующих обстоятельств*
- *Неудовлетворенность собой*
- *«Загнанность в клетку»*
- *Тревога и депрессия*



## *СЭВ: ФАЗЫ СТРЕССА*

### **«РЕЗИСТЕНЦИЯ»**

- *Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование*
- *Эмоционально-нравственная дезориентация*
- *Расширение сферы экономии эмоций*
- *Редукция профессиональных обязанностей*





# *СЭВ: ФАЗЫ СТРЕССА*

## **«ИСТОЩЕНИЕ»**

- **Эмоциональный дефицит**
- **Эмоциональная отстраненность**
- **Личностная отстраненность (деперсонализация)**
- **Психосоматические и психовегетативные нарушения**





Сафонова  
Людмила  
Валентиновна  
канд.пед.н.,  
профессор и  
зав. кафедрой  
технологий и  
психологии сервиса  
Уральского государственного  
педагогического университета  
тел./факс 8(343)257-10-05;  
8 912 24 311 09  
e-mail: [tips\\_ftgs@mail.ru](mailto:tips_ftgs@mail.ru)  
Адрес: г. Екатеринбург,  
ул. 8 Марта, 75, каб. 304





УВАЖАЕМЫЕ  
ПРЕПОДАВАТЕЛИ  
И ОБУЧАЮЩИЕСЯ

**Спасибо  
за внимание !**