

# Щукина Оксана Павловна

Учитель английского языка МОУ ЧСШ №1

- Разработать презентацию по дисциплине (теме курса)

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Черёмушкинская средняя общеобразовательная школа № 1 г. Саяногорска

# Самоменеджмент учителя

*Ты сам должен стать той переменной, которую тебе  
больше всего хочется совершить в своей жизни.  
( М.Ганди )*

Щукина О.П. МОУ ЧСШ №1



Формальное образование поможет Вам выжить. Самообразование приведет Вас к успеху.

Джим Рон

# Самоменеджмент

это управление собственными ресурсами, т.е. умение их приобретать, сохранять, развивать и рационально использовать и быть успешным и самодостаточным человеком.

Последняя степень неудачи - это первая ступень успеха.  
Карло Досси

## Основные Составляющие саморегулирования:

Самопознание

Самоорганизаци  
я

Самовоспитан  
ие

Саморегуляци  
я

Цели

Планирование  
Личного  
времени

Чем я был(а)? Что я сделал(а)? Чем я стал(а)?

*Ты сам должен стать той переменной,  
которую тебе больше всего хочется  
совершить в своей жизни. (М.Ганди)*

Подготовлено по материалам:

- Кричевский Р.Л. Если вы – руководитель. Элементы психологии менеджмента в повседневной работе. М., 1993.
- Омаров А.М. Управление: искусство общения, М., 2007.
- Интернет-ресурсы: <http://teacher-site-25.ucoz.ru>

# Инструментарий самопознания:

- *концентрация* — фокусировка и частичная фиксация внимания на каком-либо внутреннем или внешнем объекте;
- *созерцание* — чувственное познание, связанное с получением информации о себе через органы чувств и образование ощущений, восприятий и представлений;
- *наблюдение* — целенаправленное, планомерное восприятие;
- *воображение* — создание образов-представлений нового, т.е. того, что в прошлом данный человек не воспринимал, с чем раньше не встречался, возникновение наглядного образа того, что еще только будет создано;
- *интуиция* — это внутреннее зрение, внутренний голос, уверенность в том, что нужно действовать определенным образом.

[На главную](#)



## Компоненты самоорганизации:

- *способность к самоанализу*
- *самоконтролю*
- *саморегуляции*
- *умение предвидеть*
- *целеустремленность*
- *самостоятельность*
- *решительность*
- *настойчивость*
- *мужественность*
- *энергичность*
- *инициативность*
- *самообладание*
- *сдержанность*
- *самокритичность*
- *самодисциплина*
- *терпение*

[На главную](#)

# Программа самовоспитания

*Мы боимся не потому, что нам трудно. Нам трудно, потому что мы боимся.*

*Сенека*

- *Поставьте перед собой ясные цели: люди иногда терпят неудачу из-за того, что слабо представляют себе цели, к которым стремятся.*
- *Определите, по каким признакам вы будете судить об успехе: цели становятся гораздо полезнее, если их можно измерить.*
- *Будьте довольны скромным прогрессом: импульсивный человек, надеющийся изменить себя в мгновение ока, редко достигает этого. Успех подпитывает успех.*
- *Рискуйте в незнакомых ситуациях. Часто приходится выбирать между риском и возвращением назад к безопасности. В то же время неопределенность новой ситуации становится негативным фактором и тормозит прогресс.*
- *Помните, что своим развитием управляете главным образом вы сами. Во все периоды жизни перед людьми есть выбор — учиться и расти на основе жизненного опыта либо игнорировать полученные уроки, сосредоточиться на безопасности и дать победить себя. Личная эффективность требует, чтобы вы научились отвечать за ход вашей собственной жизни.*
- *Ваше изменение может вызвать беспокойство окружающих.*
- *Не упускайте возможностей. Умение распознавать и использовать возможности отличает людей, работающих над собой.*
- *Будьте готовы учиться у других.*
- *Учитесь на своих неудачах и ошибках. Если вы неправы, будьте готовы признать это.*
- *Получайте удовольствие от своего развития.*

[На главную](#)

# Саморегуляция

## Алгоритм саморегуляции:

- три правила анализа проблем беспокойства;
- шесть правил, как преодолеть привычку беспокоиться;
- пять правил выработки душевного спокойствия;
- пять правил, соблюдение которых позволит предотвратить усталость и беспокойство, а также поддерживать высокий тонус и хорошее настроение;

[На главную](#)

## Цели

- профессиональные цели;
- личные цели, касающиеся частной жизни;
- цели, связанные с укреплением здоровья;
- цели, связанные с удовлетворением культурных запросов.

[На главную](#)

# Планирование личного времени

- первая стадия — составление заданий, перечня основных дел дня и недельного (месячного) плана;
- вторая стадия — оценка длительности акций (проставьте против каждого задания приблизительное время для выполнения, просуммируйте и определите ориентировочно общее время);
- третья стадия — резервирование времени про запас, планом должно быть охвачено не более 60% времени и приблизительно 40% должно быть оставлено в качестве резервного времени;
- четвертая стадия — принятие решений по приоритетам, сокращениям и перепоручению с целью сокращения времени, отведенного на выполнение заданий;
- пятая стадия — контроль и перенос несделанного.

[На главную](#)

- *думайте и ведите себя жизнерадостно и вы почувствуете себя жизнерадостно; не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им; вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, не ожидайте благодарности и делайте добро ради собственной радости; ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям; не раздражайте других, а лучше постарайтесь найти себя;*

- *отдыхайте, не дожидаясь усталости, и вы прибавите час в день к вашей активной жизни; научитесь расслабляться на работе; расслабляйтесь дома; применяйте трудовые навыки (выполняйте дела в порядке их важности; когда возникает проблема, решайте ее немедленно, если вы располагаете фактами, необходимыми для принятия решения; научитесь организовывать работу, делегировать ответственность и осуществлять контроль); старайтесь трудиться с энтузиазмом.*

- *три правила анализа проблем беспокойства:*

*беспристрастный и объективный сбор фактов о проблеме (беспокойство обычно исчезает в свете знания); анализ и осмысление этих фактов, принятие решения; начало действий в целях решения проблемы;*

[Вернуться к алгоритму](#)



- *шесть правил, как преодолеть привычку беспокоиться*, прежде чем она одолеет вас: человек, страдающий от беспокойства, должен полностью забыться в работе; не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков; спросите себя: «Каковы шансы того, что событие, из-за которого я беспокоюсь, когда-либо произойдет?»; считайтесь с неизбежным; когда перед вами возникает соблазн продолжать упорствовать в безнадежном деле, установите «ограничитель»; не пытайтесь «пилить опилки» (не повторяйте прошлых ошибок);

[Вернуться к алгоритму](#)