

# Лекция: самоменеджмент

Романова Людмила Михайловна  
вторник, четверг 15.00-17.00 Д-716

# НИИР (научно-исследовательская работа)

- Исследование на группе не менее 10 человек по выбранной теме
- Защита доклада перед аудиторией (5 мин.)
- Оформление отчета (10-15 страниц) с разделами: введение, основная часть (теория, практика), заключение, список литературы
- Итого: до **40 баллов**

# Программа развития

Критерий для корректировки	Сроки выполнения	Способы реализации	Описание методики (алгоритма, схемы)
- для борьбы, устранения			
- для усиления, развития			
- формирование новых требуемых, положительных качеств			
<b>ИТОГО: до 10 баллов</b>			
5-10 показателей	Общий объем или даты	> 2 возможных	1 - подробно

# Техника SMART

- Определение и постановка целей в 5 показателях в какой-либо деятельности (по выбору)
- Критерии оценки: индивидуальность, оригинальность работы, творческий подход, аккуратность, грамотность
- Итого: **до 10 баллов**

# Реферат

## Содержание

- **Введение** (актуальность, цель и основные задачи раскрытия проблемы)
- **Основная часть**
  1. **Теоретические основы** рассматриваемого процесса, принципа, явления, функции, опыта и т.д. (*О чем идет речь?*)
  2. **Опыт и проблемы практической реализации** рассматриваемого процесса, принципа, явления, функции, опыта и т.д. (*В чем суть проблемы?*)
- **Заключение** (краткое изложение полученных результатов раскрытия изучаемой темы и собственное отношение к описанной проблеме).
- Тезисы выполняются на листах формата А4, пронумерованных, с полями. Текст печатается шрифтом TimesNewRoman, кегль – 14, интервал - 1,5. Поля: верхнее, нижнее – по 2 см., левое – 3 см., правое – 1 см. Форматирование – по ширине. Отступ первой строки – 1,25 см.

**ИТОГО: до 10 баллов**

# Словарь

- наличие текста из определений 30 терминов
- знать наизусть

Самоорганизация

Самообразование

Саморазвитие

Самообучение

Самовоспитание

Самоуправление

Самоконтроль

Самооценка

Самосознание

Деятельность

Субъект

Личность

Индивид

Индивидуальность

Человек

Психика

Темперамент

Характер

Способности

Направленность

Эмоции

Интеллект

Мышление

Восприятие

Сознание

Общение

Мотив

Действие

Цель

Профессионализм

**ИТОГО: до 10 баллов**

# Методика «хронометраж»

Проведите записи по делам, которые вы совершаете в течение недели и рассчитайте потери времени.

- 1 шаг: Подробно запишите все дела, которые Вы выполняете с первой минуты пробуждения до сна в течение каждого дня недели: начало и окончание выполнения дела, вид работы, дополнительная информация (например: о совмещении двух дел, например, «Пишу ответ задачи и говорю по телефону»). Проверьте, чтобы между записями не было временных интервалов, вносите записи сразу после завершения дела.
- 2 шаг: Проведите анализ каждой записи, отметив, к какому виду деятельности она относится. Поставьте галочку в одном из столбцов напротив: Л - личные контакты; Д - работа с документами; О - подготовка и организация работы; П - потери времени. «Галка» может стоять только в одном из столбцов.
- 3 шаг: Произведите расчет затрат времени на каждый вид деятельности в течение недели. С этой целью суммируйте все затраты времени (в минутах), по каждому столбцу (Л; Д; О; П). Проверьте правильность подсчетов затраченного времени по формуле  $L + D + O + P = 10080$  минут/неделю. Внесите числа в соответствующие поля ниже. Сделайте выводы. Довольны ли Вы потерями времени и если недовольны, подумайте, что можно сделать, чтобы изменить положение дел.

**Итого: до 10 баллов**

## Таблица для заполнения

День	Дела	Л	Д	О	П
1 день					
2 день					
3 день					
...					



# План развития карьеры

Список целей	1 год				2 год				3 год				4 год				5 год				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. В области образования и самообразования																					
2. В области экономического состояния																					
3. В области здоровья и физического воспитания																					
4. В области социального взаимодействия, дружеских отношений и увлечений																					
5. В области моральной мотивации и психологического состояния																					
6. В области семейной жизни																					

**Итого: до 10 баллов**

# Матрица Эйзенхауэра

- – это двухмерный график оценки приоритетности дел. По горизонтальной оси графика оценивается срочность, по вертикальной – важность. Все дела в течение 3-4 дней делятся на четыре категории (2-5 пунктов в каждой):
- А – важные и срочные («горящий проект», экстренные ситуации, неотложные дела).
- В – важные и несрочные (долгосрочные цели, приоритетные задачи).
- С – неважные, но срочные (рутина, внезапные посетители, мелкие дела, телефонные звонки).
- D – неважные и несрочные (поглотители времени, мелочи).

**ИТОГО: до 5 баллов**

# График Ганта

- предназначен для иллюстрации разных этапов работы.

Визуально представляет собой простой набор полосок, состоящих из двух главных осей: дел и времени.

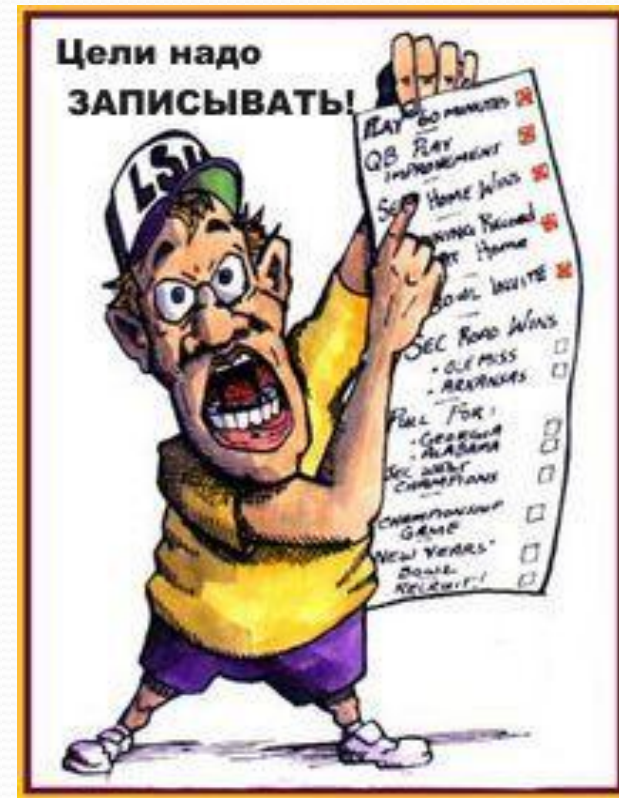
Оформление:

- Диаграмма
- Таблица
- График

**ИТОГО: до 5 баллов**

# Методика постановки целей SMART

- Specific – конкретная;
- Measurable – измеримая;
- Attainable – достижимая;
- Relevant – релевантная;
- Timed — ограниченная во времени.





# Specific

- — это категория, характеризующая четкость и ясность цели. Вам необходимо знать, что вы хотите достигнуть. Ваша цель – это конкретный результат, который вы хотите достигнуть, с четкой формулировкой и определением.
- Она должна быть понятна и доступна не только лично вам, но и окружающим. Плохо определенную цель ваше подсознание не сможет ее просто «распознать», в результате повышается риск ее достижения. Четкое представление и формулировка цели дает, тот результат, на который вы рассчитывали, в противном случае он окажется не тем, что был запланирован.



# Measurable

- – категория, определяющая измеримость цели в показателях. Цель должна каким-то образом измеряться – без измерения цели невозможно понять качество результата. Вам необходимо выбрать единицу измерения вашей цели, будь то процентное соотношение, коэффициенты, или единицы количественных величин, показатели максимальных, средних или минимальных значений и пр.
- В случае выбора количественного показателя, вам необходимо выбрать единицу измерения, а если показатель качественный – определить индикатор отношения. Невозможно понять то, что ничем неизмеримо, а тем более результатов достижения. Другими словами – сможете ли вы и другие заметить изменения и движение вперед?



# Attainable

- — категория, определяющая достижимость цели. Достижимость цели – главный параметр, при помощи него вы сможете понять, как именно и при каких условиях ваша цель достижима. Перед выбором цели всегда встает вопрос, о ее достигаемости, или другими словами достижимости возможно ли ее вообще достигнуть? Кто-то достигал подобного? Чтобы эти вопросы отпали, цель необходимо делать в меру амбициозной, а также планировать достижимые усилия в разумных пределах, которые вы будете прилагать. Не фантазируйте, выбирайте цели в рамках своих возможностей.
- Цель – это принципиальная часть в приближении к успеху. Она – это ваша главная мотивация для достижения решения поставленных задач. Помните, что недостижимая цель – это плохая цель. Установив недостижимую цель, ваше подсознание начнет постоянно генерировать разного рода оправдания, чтобы вы ее не достигли. Это может привести к депрессиям и стрессам.



# Relevant

- – категория, отвечающая за привязку цели к чему то и к актуальности самой цели. Она помогает распознать, качество цели, ее истинность, и дает ответ на вопрос: «Зачем мне это?». Необходимо убедиться, нужен ли предполагаемый результат, не идет ли сама цель вразрез с остальными задачами и планами. Насколько она отвечает вашим потребностям именно сейчас.





# Timed

- – категория, обозначающая временные границы достижения цели. Ограниченность цели во временных отрезках, дает возможность определения конечной точки ее достижения. Вы должны так поставить перед собою цель, чтобы иметь возможность дать оценку своим действиям в любой момент или отрезок времени, чтобы иметь возможность контроля и видения дальнейшего сценария развития событий.
- Отсутствие временного плана на достижение цели и без конкретного анализа промежуточных показателей результатов, все это может к потере ясности и определенности.

## SMART цели

**S** (Specific) - Конкретные

Вырыть траншею длиной 10 метров, глубиной 1 м и шириной 1м вдоль забора к обеду

**M** (Measurable) - Измеримые

Глубину и длину траншеи всегда можно измерить

**A** (Attainable) - Достижимые

Надо позвать 10 землекопов, а не одного. Вряд ли один успеет к обеду...

**R** (Relevant, result-oriented)  
Обоснованные

После обеда привезут трубы. Их нужно положить в траншею. Не будет траншеи - не заплатит заказчик. Так что копаем.

**T** (Time framed) -  
Ограниченные во времени

Копаем с утра до обеда. В обед приду - проверю



**Спасибо за внимание!**