

Тренинг по персональному менеджменту

**Не может управлять
другими тот, кто не в
состоянии управлять
самим собой!**

«Человек не может управлять самим временем, но способен управлять своими делами с учетом фактора времени.»

- **Персональный менеджмент** (англ. **Selfmanagement**- самоменеджмент)- это целенаправленное и последовательное применение методов менеджмента в повседневной деятельности для того, чтобы оптимально и со смыслом использовать своё время.



Техника самоменеджмента

Функция – глава	Рабочие приемы, методы	Достижимый результат (выигрыш во времени за счет.....)
1. Постановка целей	Определение целей, ситуационный анализ, целевые стратегии и методы достижения успеха, формулирование цели	Мотивация. Устранение слабых сторон. Распознавание преимуществ. Концентрация усилий на узких местах, фиксация сроков и ближайших шагов.
2. Планирование	Годовое планирование, месячное , декадное. Планирование дня. Принципы временного менеджмента. Метод «Альпы». Менеджмент с помощью дневника времени	Подготовка к реализации цели. Оптимальное распределение и использование времени. Сокращения сроков использования.
3. Принятие решений	Установка приоритетов. Принцип Парето. АБВ-анализ. Принцип Эйзенхауэра. Делегирование дел (перепоручение)	Приводящая к успеху организация труда. Первоочередное решение жизненных важных проблем. Упорядочение дел по их важности, продуктивность трудовых затрат
4. Реализация и организация	Распорядок дня. График продуктивности. Биоритм, ампоявление, дневной рабочий план.	Применение самоменеджмента, концентрация на значительных задачах , использование пика производительности, учет периодических колебаний, становление индивидуального рабочего времени
5. Контроль	Контролирование процесса работы(сравнение замысла с результатом), контролирование итогов(контролирование достижения поставленных целей, промежуточных результатов), обзор итогов истекшего дня (самоконтроль)	Обеспечение запланированных результатов, позитивное воздействие на течении жизни

Модель требований к качествам человека, способного управлять самим собой.

№	Основные блоки требований к менеджеру	Содержание критерия	Первичные качества (второй уровень)
1	Личная организованность	Способность жить и работать системно	Приверженность системному подходу. Умение ценить и эффективно использовать время. Умение сосредотачиваться на главном. Умение всё делать по порядку. Умение не упускать из вида мелочи. Умение анализировать затраты времени.
2	Самодисциплина	Умение держать себя в руках, управлять своим поведением	Обязательность, способность держать слово. Пунктуальность, точность исполнения. Собранность, умение не разбрасываться. Наличие чувства ответственности.
3	Знание техники личной работы	Знание правил и приемов организации личной работы и умение ими пользоваться	Организация рабочего места. Умение работать с информацией. Умение составлять документы. Умение слушать, планировать свои дела, пользоваться современной техникой. Умение менять занятия. Знание технологии коммуникации. Умение делегировать полномочия.

Модель требований к качествам человека, способного управлять самим собой.

4	Эмоционально-волевой потенциал	Способность управлять своей волей	Волевые качества, трудолюбие, упорство в работе, целеустремленность, решительность, упористость, умение заинтересовать, мотивировать себя, оптимизм и жизнерадостность, преданность в работе и коллективу, уверенность в себе, психологическая подготовка к работе
5	Способность делать себя здоровым	Хорошее состояние здоровья, гигиена умственного труда	Физические нагрузки, питание, сон, дыхание, водные процедуры, закаливание, тренированность нервной системы, умение расслабляться, отказ от вредных привычек, режимы труда и отдыха
6	Способность формулировать и реализовывать жизненные цели	Умение формулировать и добиваться реализации жизненных целей	Способность познать самого себя. Умение формулировать свои жизненные цели. Умения принимать решения. Умение планировать карьеру. Умение найти и получить хорошую работу. Умение адаптироваться в коллективе. Умение создавать что-то новое(создание личного дела).
7	Личный самоконтроль	Способность контролировать процессы своей деятельности и результаты	Контроль процессов. Контроль результатов. Котроль дня. Умение

Практическое задание:

- Что бы вы добавили к качествам человека, необходимым для эффективного управления собой?

**Спасибо
за
внимание!**