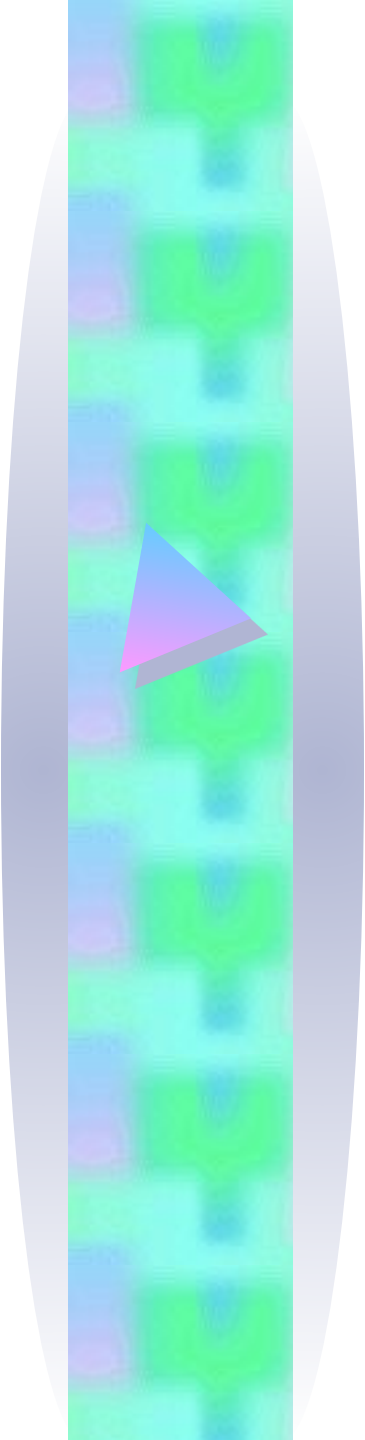




Самоменеджмент — путь к успеху



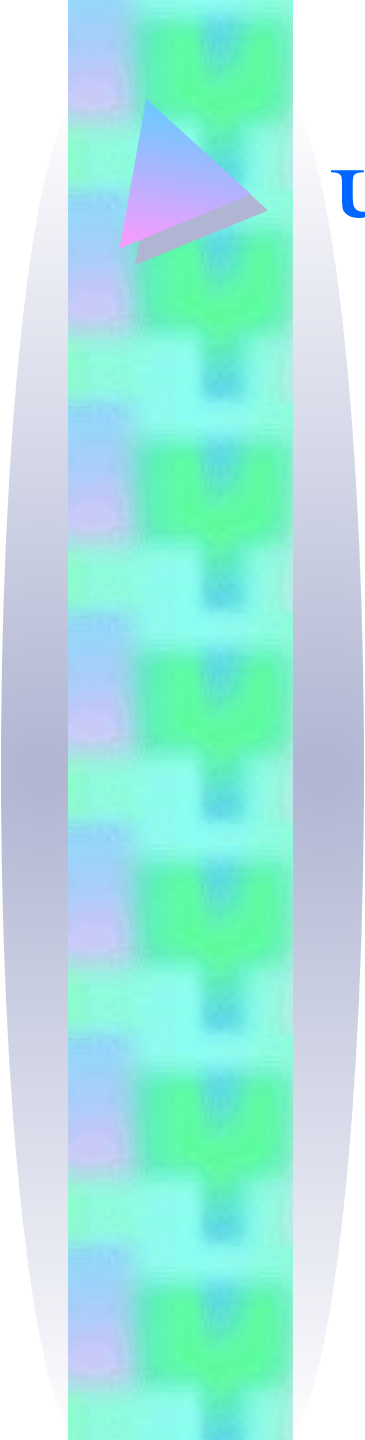
Самоменеджмент – путь к успеху:

1. **Самоменеджмент: сущность и понятие.**
2. **Искусство ставить цели как одна из составляющих успешного самоменеджмента.**
3. **Управление временем как возможность реализации планов за оптимальное время.**
4. **Позитивное мышление как основа эффективного самоменеджмента.**



Самоменеджмент: сущность и понятие

Батищева Мария Павловна



Что же такое самоменеджмент?

- Самоорганизация, умение управлять собой, руководить процессом управления в самом широком смысле слова – во времени, пространстве, общении, деловом мире...

Что же такое самоменеджмент?

- Последовательное и целенаправленное применение испытанных методов и приемов повседневной практики в целях оптимального ресурса времени.





Функции самоменеджмента

- Постановка целей.
- Разработка планов и альтернативных вариантов своей деятельности.
- Составление распорядка дня.
- Принятие решений по предстоящим делам.
- Самоконтроль и контроль итогов.
- Информация и коммуникация.



Правила самоменеджмента

- Постановка цели и ее достижение.
- Рационально используемое время.
- Стремление выработать у себя адекватную самооценку.
- Определение своего профиля интеллекта; развитие как вербального, так и невербального.
- Формирование индивидуального стиля деятельности.



Преимущества самоменеджмента

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





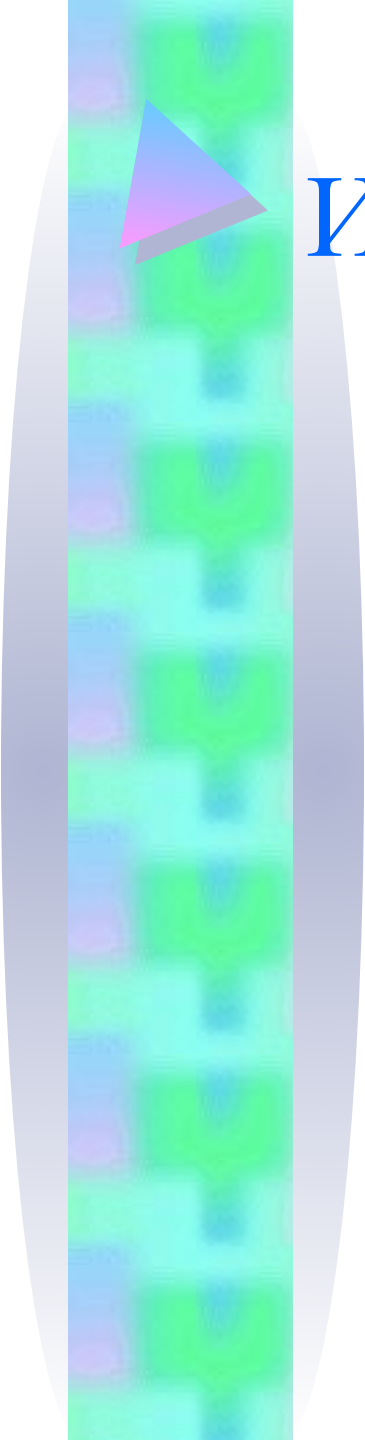
Вопросы для обсуждения:

- С чего начать?
- В чем заключается необходимость самоменеджмента?
- Самоменеджмент: талант или приобретенное качество?



Искусство ставить цели как
одна из составляющих
успешного самоменеджента

Каблова Ольга Алексеевна

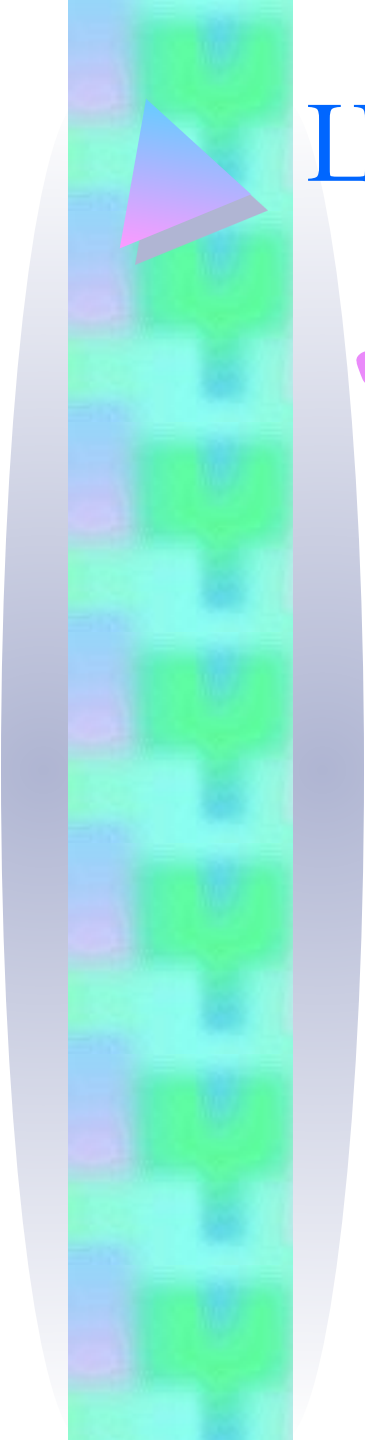


Искусство ставить цели...

*“Главный принцип успеха – знать,
чего Ты действительно хочешь...*

*Я этого хочу. Значит, это
будет.”*

Генри Форд



Цели можно разделить на:

- ✓ Краткосрочные

- ✓ Среднесрочные

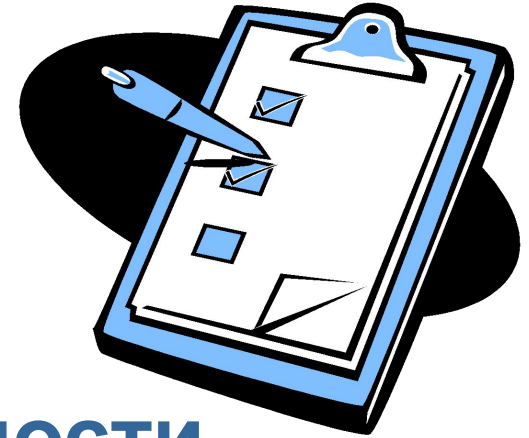
- ✓ Долгосрочные

- ✓ Личные

- ✓ Профессиональные

Запись Цели:

- Краткое содержание
- Дата постановки
- Дата завершения
- Получаемые возможности
- Ресурсы для достижения
- План работы по достижению
- Что мешает
- Способ решения проблем
- Конечный результат



Формула достижения желаемого

Желание /
Цель

+

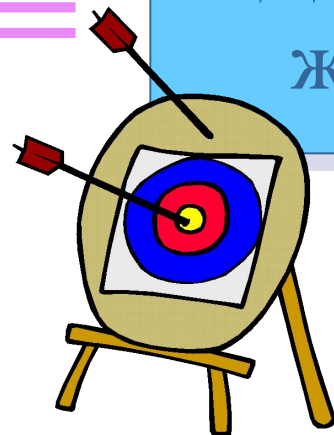
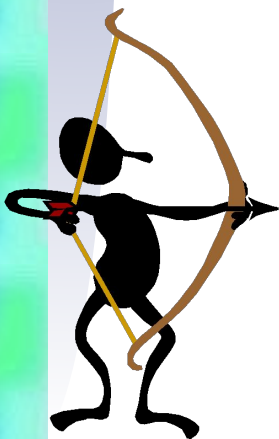
Планирование
намеченной
Цели

+

Настойчивая
реализация
плана

=

Достижение
желаемого





Вопросы для обсуждения:

- На сколько важно правильно сформулировать Цель?
- Личные и профессиональные цели: противоречие или гармоничное взаимодействие?
- Соотношение стратегии и тактики в целеполагании?



Управление временем как возможность реализации планов за оптимальное время

Еремина Светлана Игоревна

Цель управления временем:

**Получение
запланированных
результатов работы в
оптимальном, с точки
зрения временных затрат,
режиме.**



Основные элементы управления временем:

- Анализ реальной ситуации с использованием времени и временных потерь.
- Планирование использования времени.
- Реализация плана.
- Организация контроля учета, анализа оперативного корректирования хода выполнения планов.



Примерный план долгосрочного планирования

№	Цели:	2004	2005	2006	2007	2008
1	Решить социальные проблемы				х	х
2	Организовать профилактику девиантного поведения	х	х			
3	...			х		
...					х	
n	...	х				



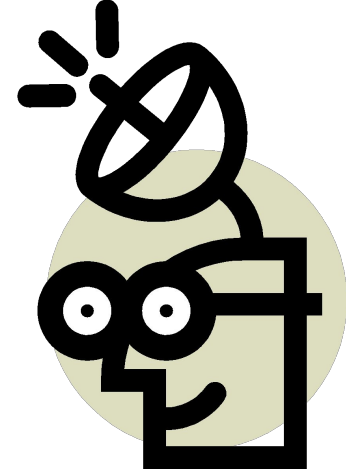
Принципы управления временем:

- Анализ внешней и внутренней среды
- Планирование предстоящей деятельности
- Личное свободное время (отдых)
- Делегирование полномочий
- Установление приоритетов
- Четкий регламент
- Разбивание крупных задач на мелкие
- Регулярность – Системность – Последовательность



Вопросы для обсуждения:

- **Планирование времени – это фактор успеха или пустая трата сил?**
- **Эффективный личный план – в уме или на бумаге?**
- **Планирование и творчество в управлении временем: поиск оптимального соотношения.**



Позитивное мышление как основа эффективного самоменеджмента

Сгибнева Ольга Ивановна

Позитивное мышление

```
graph TD; A[Позитивное мышление] --> B[Внутреннее ощущение счастья]; A --> C[Использование успешного прошлого опыта]; A --> D[Позитивные утверждения в мыслях и речи]; B --> E[Отношение к трудностям]; C --> D; C --> F[Наш круг общения]; D --> E; D --> F;
```

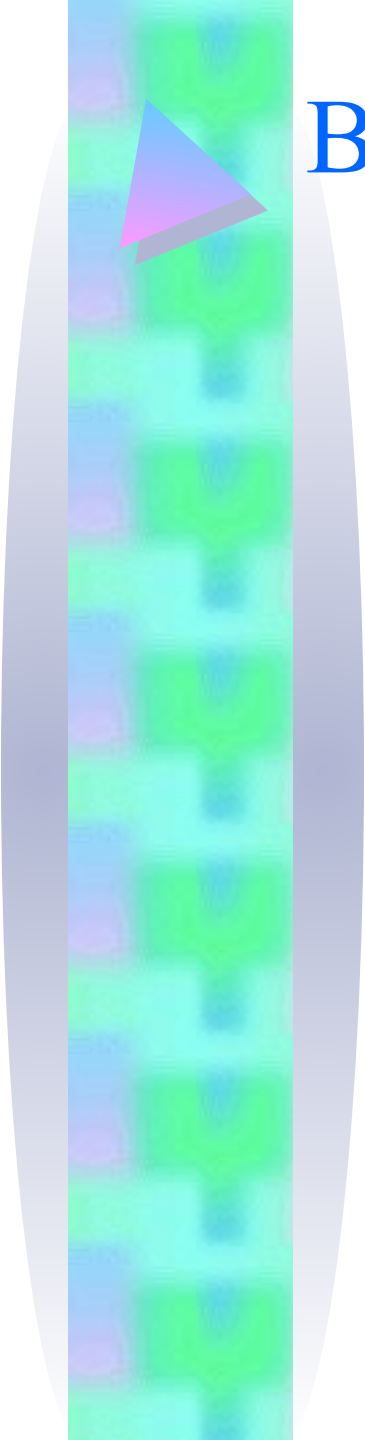
Внутреннее
ощущение
счастья

Использование
успешного
прошлого
опыта

Позитивные
утверждения в
мыслях и речи

Отношение к
трудностям

Наш круг
общения



Внутреннее ощущение счастья

“Так уж устроена жизнь: мы делаем простой выбор – быть счастливыми, либо несчастными, но и то, и другое требует одинаковых усилий”

Теун Марез

“Быть счастливым с тем, что Вы имеете, продолжая добиваться того, что Вы хотите”

Джим Рон

Позитивные утверждения в мыслях и речи

ПОЗИТИВ

Я могу

Замечательно

Хорошо

Возможности



НЕГАТИВ

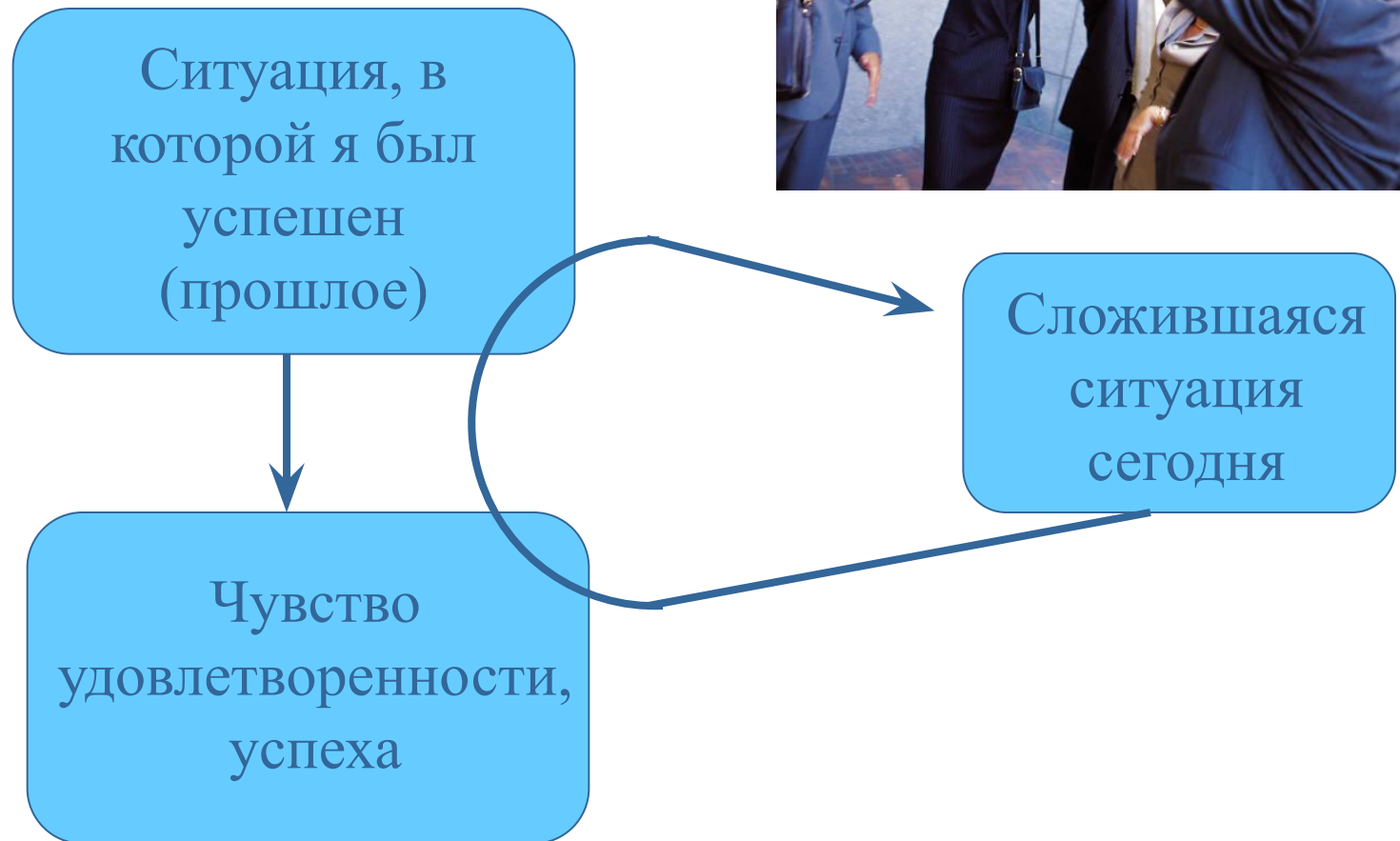
Я не могу

Ужасно

Плохо

Проблемы

Использование успешного прошлого опыта



Отношение к трудностям:



*“Не желай легкий
дорог, а желай
больших преград и
препятствий, ибо
они формируют
характер человека и
его стремление к
успеху”*

Вопросы, определяющие характеристику нашего окружения:

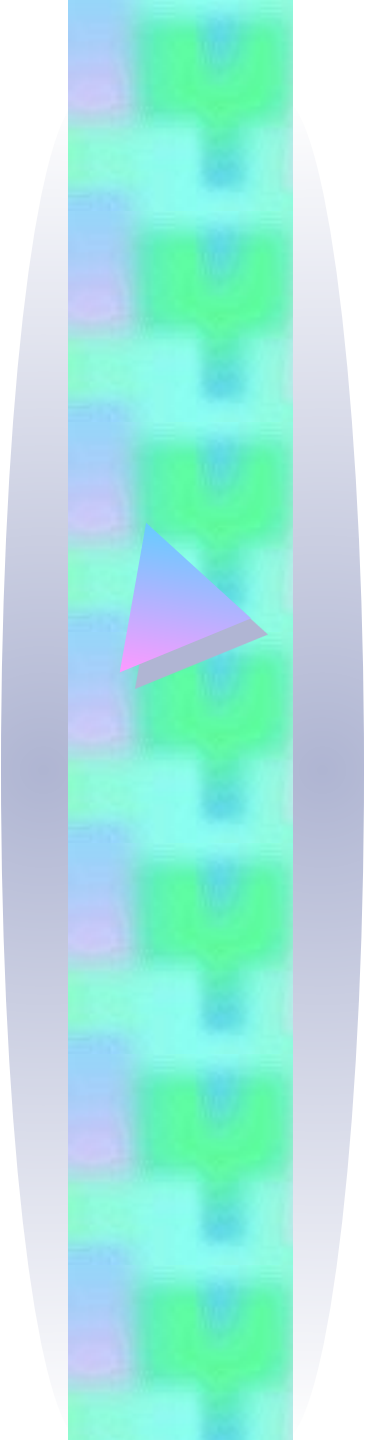
- С какими людьми я провожу свое время?
- Как они поступают по отношению ко мне?
- Является ли общение с ними благотворным для меня?





Вопросы для обсуждения:

- **Степень влияния внутреннего настроения на результат деятельности?**
- **Негативный опыт – шаг назад или ресурс для развития?**
- **Влияние круга общения на внутреннее состояние?**



Желаем удачи в процессе
самосовершенствования!