

## Тема 4. Планирование времени – Задание 3

---

Мы можем быть очень занятыми, очень производительными, но по-настоящему эффективными мы станем лишь в том случае, если, начиная, будем представлять себе конечную цель.

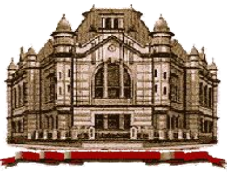
***Управление собой начинается с постановки цели.***

Когда вы начинаете что-то делать, представляя себе конечную цель, вы обретаете совершенно иную перспективу.

При строительстве дома: формируете образ – замысел – эскиз – проект и т.д.  
Перед тем, как посадить сад: создаете план участка в своем воображении или на бумаге.

Постановка цели помогает решать проблему нивелировки «разбросанности» интересов у талантливых, творческих людей.

Всё создается дважды: 1- мыслительное творение (образ);  
2- физическое творение



## Тема 4. Планирование времени –Задание 3

### Почему так важна цель?

Когда нет цели – нельзя составить плана действий. **ЧТО ЕСТЬ - ЦЕЛЬ?**

**Под целью** обычно понимают генеральную, жизненную цель (**решение**) субъекта деятельности. Таких целей может быть несколько.

**Подцели** – это: составить план достижения **генеральной цели**, выполнить его пункты

**Под задачами** чаще понимают – конкретные процедуры, которые необходимы для достижения цели.

*Например,:*

**Цель** – **заработать миллион** для оплаты своего обучения в вузе и проживания в Санкт-Петербурге.

**Подцели** – **составить план и выполнить его пункты** (найти работу, которую можно безболезненно совмещать с учебой, сохранить заработанное и обеспечить «подушку финансовой безопасности», научиться управлять своими финансами)

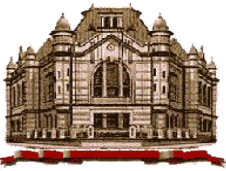
**Задача:** **информационный поиск** в Интернете, среди знакомых и др.

**Только тот, у кого есть цель**, может судить об отклонении от заданной цели, или знать, что он находится на неверном пути.

**При отсутствии цели** - неясно чего мы хотим достичь и что будет являться успехом. В итоге невозможно прийти к положительным результатам. А это ведет к разочарованию и **заниженной самооценке**.

В результате – бессмысленность и скука. Получился замкнутый круг.

Когда отсутствует цель – попадаешь в негативную спираль.



## Тема 4. Планирование времени –Задание 3

---

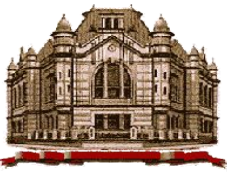
Четко поставленная перед собой цель (**решение**) является основой реализации последующего процесса ее достижения – планирования достижения целей.

В рамках освоения функции планирования своего времени предполагается выполнения основной обязательной самостоятельной работы :  
**«Построение индивидуальной программы личного и профессионального роста/старта».**

Данная работа помогает разобраться, в личных недостатках и перспективах развития, чтобы в конечном итоге стать востребованным и успешным специалистом. Во время её выполнения можно определить, какими качествами должен обладать профессиональный инженер, определить развитие этих качеств в данный момент, и конкретизировать цель.

Для успешного выполнения данной работы на лекции по теме «Планирования времени» мы познакомимся с **рядом методик и технологий осознания и постановки целей, рекомендуемых психологами.**

Форма выполнения задания № 3 построена с учетом методики, предлагаемой психологами, под названием – **«Технология описания проблемы», которая** позволяет направить мысли в нужном направлении при этом **значительно экономить время.**



## Тема 4. Планирование времени –Задание 3

---

В названии темы данной работы фигурирует и личностный и профессиональный рост. Это не случайно, так как это неразрывно связанные составляющие жизненного успеха человека.

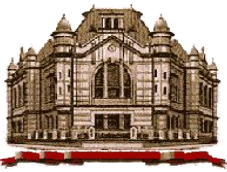
При этом личностный рост или саморазвитие можно определить как не прекращающийся на протяжении всей жизни **процесс общего развития**, посредством которого человек учится:

- осознавать самого себя,
- улучшает свои личностные качества,
- достигает свои цели и мечты, значительно повышая, таким образом, качество своей жизни и удовлетворённость ею.

Без стремления к самосовершенствованию, личностному росту невозможна успешная профессиональная деятельность.

**Личностный рост** заключается в самореализации, в том, чтобы жить полной жизнью и заниматься тем, чем действительно хочется заниматься.

Предлагаемая в самостоятельном задании № 3 проблема роста/старта профессиональной деятельности может быть сформулирована следующим образом - **стать специалистом (профессионалом) в области электротехники и автоматики.**



## Тема 4. Планирование времени –Задание 3

---

### **Алгоритм выполнения задания:**

Решение предлагаемой проблемы (впрочем, как и любой другой) начинается с описания проблемы в трех измерениях.

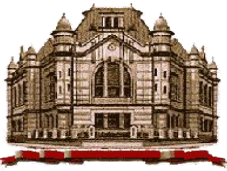
**Шаг 1. Поиск** ответа на вопрос – какими характеристиками должен обладать человек, чтобы соответствовать слову – **специалист (профессионал) в данной области**.

В данном случае речь идет о так называемых Профессионально-важных качествах (*и профессиональных и личностных*), наличие которых позволяет быть компетентным, свободно владеть своей профессией, конкурентоспособным на рынке труда.

Специалист в какой-либо сфере - это человек, который обладает определенными качествами, которые требует от него конкретный вид деятельности.

### Варианты поиска требуемых **ПВК**:

- ознакомиться более внимательно с требуемыми компетенциями в вашей Должностной инструкции;
- посмотреть в интернете какие качества от человека требуют при приеме на работу на аналогичную вакансию;
- воспользоваться примерным (типовым) перечнем ПВК;
- выделить необходимые для себя качества, причем и *профессиональные и личностные*.
- составить список ПВК, подлежащих дальнейшему анализу в качестве параметров описания предложенной проблемы.



## Тема 4. Планирование времени –Задание 3

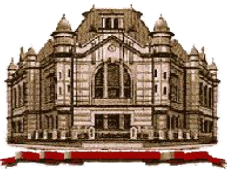
---

**Шаг 2. Составить таблицу 1** выделенных **ПВК**, которая состоит из следующих **столбцов**:

- **ПВК** - столбец анализируемых профессиональных и личностных качеств (составленный ранее список ПВК), а с расшифровкой вашего понимания используемой терминологии.
- **А** – столбец *описания* **Актуальной ситуации**, т.е. то на каком качественном уровне находится анализируемое ПВК сейчас в настоящий момент времени;
- **В** – столбец *описания* **Должной ситуации**, т.е. то на каком качественном уровне должно находиться анализируемое ПВК (к примеру, с точки зрения требований работодателя);
- **С** – столбец *описания* **Идеальной ситуации**, т.е. то на каком качественном уровне должно находиться анализируемое ПВК в идеале (у профессионала высочайшего уровня).

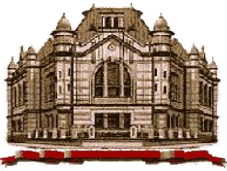
Описание должно быть в словесной форме, как можно более продумано и развернуто, поэтому принцип «лучше меньше, но лучше» уместен.

**(Рекомендуемый диапазон - от 10 до 20 ПВК).**



# 1. Описание проблемы в трех измерениях

ПВК (профессиональные и личностные ):	А	В	С
<u>Работоспособность</u> – умение <i>продолжительно вести продуктивную деятельность</i>	уровень выносливости считаю недостаточным	уровень выносливости, что бы его хватало на все текущие задачи	уровень выносливости, что бы его с избытком хватало на продуктивную деятельность
<u>Ответственность</u> – умение <i>здорово оценивать свои силы и выполнять взятые на себя обязательства</i>			
Знание иностр. языков -...	1	2	-
<u>Самоорганизация</u> – умение <i>организовать работу и отдых</i>			
Знание ПО – <i>хорошо знать ряд программ (к примеру Mat Lab, Mat Cad, «Кóмпас» и др.)</i>			
Коммуникабельность - .....			
Пунктуальность - .....			

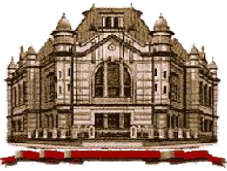


## Список примерных типовых ПВК

---

• <b>Способность быстро принимать верные решения</b>
• <b>Внимательность</b>
• <b>Дисциплинированность</b>
• <b>Активность</b>
• <b>Амбициозность</b>
• <b>Быстрая адаптация к переменам</b>
• <b>Инициативность</b>
• <b>Коммуникабельность</b>
• <b>Оптимизм</b>
• <b>Отзывчивость</b>
• <b>Пунктуальность</b>
• <b>Самостоятельность</b>
• <b>Стрессоустойчивость</b>
• <b>Стремление к самосовершенствованию</b>
• <b>Творческий подход</b>
• <b>Настойчивость</b>
• <b>Гибкость в общении</b>
• <b>Доброжелательность</b>
• <b>Способность убеждать</b>
• <b>Умение работать в коллективе</b>
• <b>Ответственность</b>
• <b>Знание языков программирования</b>
• <b>Тактичность</b>
• <b>Уверенность в себе</b>
• <b>Организованность</b>
• <b>Знание ПО</b>





## Тема 4. Планирование времени –Задание 3

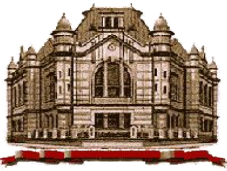
---

После заполнения таблицы 1, переходим к непосредственному **описанию проблемных ситуаций, которые возникают на переходе от одного уровня их к другому**

### Шаг 3. Заполнить таблицу 2.

- 1. Задать себе вопрос – Что мне мешает для перехода от А к В и С?**
- 2. Опишите трудности перехода** по всем вашим параметрам:
  - Переход от **А** к **В**
  - Переход от **В** к **С**

**Описание трудностей перехода** – есть ваша проблема, **осознание** ее в данный момент



## Описания затруднений (помех) на этапах перехода от одной ситуации к другой

ПВК (профессиональные и личностные ):	А - В	В - С
<b><u>Работоспособность</u></b> – умение продолжительно вести продуктивную деятельность		
<b><u>Ответственность</u></b> – умение здраво оценивать свои силы и выполнять взятые на себя обязательства		
<b>Знание иностр. языков</b> - ...		
<b><u>Самоорганизация</u></b> – умение организовать работу и отдых		
<b>Знание ПО</b> – хорошо знать ряд программ (к примеру Mat Lab, Mat Cad, «Кóмпас» и др.)		
<b>Коммуникабельность</b> - .....		
<b>Пунктуальность</b> - .....		



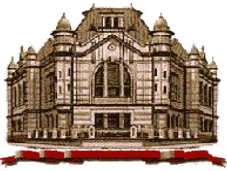
## Тема 4. Планирование времени –Задание 3

---

### 3 шаг.

**Цель** - Составляем свою индивидуальную программу профессионального и личностного роста/старта, адаптированную к вашей личности, для этого:

- Выделенные Вами личные **трудности** по каждому параметру постарайтесь **трансформировать в конкретные цели**
- Определив цели, которые наиболее важны, переходите к **формулировке задач** по реализации этих целей
- Определить приемлемые для Вас **способы решения** этих **задач**



## Алгоритм трансформации

**Трудности**



**Цели**



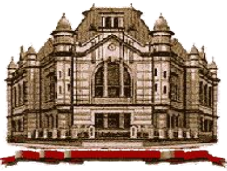
**Что сделать?**

**Задачи**



**Как сделать?**

**Способы решения  
задач**



## Тема 4. Планирование времени –Задание 3

---

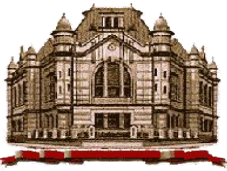
Пример, по параметру :

– **«Знание иностранных языков»**

**Цель** – овладеть еще одним иностранным языком

**Задача** – найти время для изучения языка

**Способы** – ограничить просмотр ТВ, записаться на курсы и т.п.



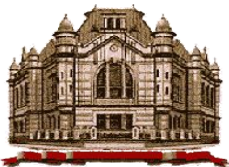
## Тема 4. Планирование времени –Задание 3

---

Далее требуется сформировать свою Индивидуальную программу для двух временных периодов, интервалов:

**Таблица 3** - для периода, пока вы проходите обучение в вузе.

**Таблица 4** - для периода следующего после завершения обучения в вузе.



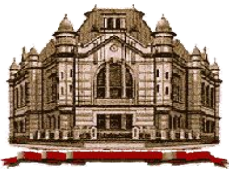
## «Индивидуальная программа личностного и профессионального роста/старта».

---

### 1. Период обучения в вузе

Таблица 3

<b>Цели</b>	<b>Задачи</b>	<b>Способы решения</b>
1	1 2	1 2
2	1 2	1 2



## «Индивидуальная программа личностного и профессионального роста/старта».

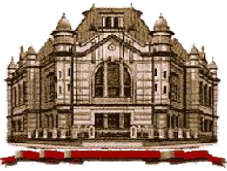
---

### 2. Период - после окончания вуза

Таблица 4

<b>Цели</b>	<b>Задачи</b>	<b>Способы решения</b>
1	1 2	1 2
2	1 2	1 2





## Тема 4. Планирование времени –Задание 3

---

### ВЫВОДЫ

ВЫВОДЫ о проделанной работе должны отражать ваше видение того, насколько данная работа:

- Полезна и способна помочь вам стать более востребованным специалистом в сфере своей профессиональной деятельности;
- Способна вскрыть то, чего не хватает и то, над чем еще необходимо работать, чтобы приблизиться к идеалу. Помня при этом, что стремление к идеалу, личностный рост подразумевает постоянный труд над самим собой.

*У любого человека есть недостатки, мешающие успеху в жизни. У кого-то в большей степени, у кого-то в меньшей. Но каждый для себя может решить одну, пожалуй, самую главную, вещь: «**Что я могу сегодня сделать?**», и именно от этого вопроса будет зависеть следующее суждение: «**Что я сегодня сделал?**» для своего развития.*