

Персональная эффективность

Требования к зачету

1. Конспект **всех пройденных тем** (если пропустил занятие, конспект темы сдается индивидуально). Конспект принимается только **«от руки»**.
2. Выполнение **двух контрольных работ** (в середине и в конце семестра).
3. Выполнение домашних заданий в виде **2 эссе** и **2 работы** (резюме и распорядок дня) (срок сдачи: **до 15 декабря**). Если до середины семестра ни одна работа не сдана, выставляется: **не аттестован, до 15 декабря – не зачтено**.
4. Работа на занятиях. Устный ответ = 1 эссе + конспект 1 темы. Поощряется активность по предмету. Пересидел = не работал, (суть предмета не усвоил).

Преподаватель

Торбург Марина Робертовна,
кандидат философских наук, доцент кафедры СНИТ.
Кафедра расположена **6 эт., корп. Л. Добро пожаловать!**
Искать препод. по ср., четв., пятн. (по расписанию)

«Имей мужество пользоваться своим собственным умом!» (И. Кант)

Эффективность – это отношение результата к затраченным ресурсам. Оценка эффективности учитывает цель и средства. Личную эффективность можно описать **тремя основными понятиями:**

1. Осознание своих намерений и целей
2. Управление личными ресурсами (время, здоровье, деньги ...). Запад: управление временем, Восток: управление собой во времени.
3. Общение с окружающим миром.

Эффективность

Результат усилий человека может быть эффективным для бизнеса, но не эффективным для себя, эффективным для себя, но не эффективным для близких людей.

Что мешает быть эффективным:

1. Отсутствие определенной цели. Если цель определена, возникает чувство спокойствия. Оно позволяет ясно обдумать предмет.
2. Неуважительное отношение к людям.
3. Некомпетентность.
4. Собственные недостатки и слабости (лень, стеснительность и т. п.)
5. Незавершенные дела.
6. Сверхзанятость.

Три уровня эффективности человека

1. **Технология.** Отвечает на вопрос «как?». Как копать лопатой, чтобы вырыть больше ям за день. (Наточить лопату, правильно взять её в руки).
2. **Стратегия.** Отвечает на вопрос «что?». Что надо делать, чтобы вырыть больше ям за день? (Взять в аренду экскаватор, который окупится через месяц). Личные эффективные стратегии
3. **Философия или разумное отношение к жизни.** Отвечает на вопрос «зачем?». Зачем копать больше ям за день? (Действительно ли мне надо рыть эти ямы, или я хочу заниматься чем-то другим?).

Как определить личную эффективность?

Нужно ответить на вопрос: «Насколько хорошо я знаю свои цели и продуктивно достигаю их в настоящий момент?»

1. Рон Фрай, Как стать организованным. Личная эффективность для студентов.
2. Брайн Трейси, «21 секрет миллионеров».
3. Стивен Кови, «7 навыков высокоэффективных людей».
4. Амен, Д. Великолепный мозг в любом возрасте.
5. Хэлворсон Х. Г. Психология достижений. Как добиваться поставленных целей.

Книги

6. Нейл Фьоре Легкий способ перестать откладывать дела на потом.
7. Леви, В. Л. Лекарство от лени.
8. Леви, В. Л. Искусство быть собой.
9. Даниэль Канеман Думай медленно... Решай быстро.
10. Бройнинг Лоретта Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин.
11. Ричард Брэнсон К черту все, берись и делай.
12. Майкл Микалко Взлом креатива: как увидеть то, что не видят другие.

Вопросы к эссе «Анализ персональная эффективность личности»

1. Почему я выбрал(а) именно этот персонаж?
2. Какие цели им были поставлены?
3. Какими ресурсами персонаж обладал?
4. Какие способности помогли ему справиться с трудностями?
5. Как персонаж строил (а) свое общение с другими людьми?
6. Какие достижения этой личности, с вашей точки зрения, являются самыми значительными?
7. Какие недостатки ему мешали?

Вопросы к эссе «Анализ персональная эффективность личности»

8. Что из анализа персональной эффективности моего персонажа я взял для воплощения в собственной жизни?

