

*Анализ «поглотителей» времени. Барьеры
саморазвития. Техника самоменеджмента .
Биография, жизненный путь человека.*

Анализ «поглотителей» времени

«Поглотители» времени	Возможные причины
1.Отсутствие целей ,приоритетов или планов дня	Отсутствие системы планирования Уверенность в достижении успехов и без планирования Каждый день индивидуален и потому не поддается планированию
2.Попытка сделать слишком много за один раз	Затраты времени не планируются Слишком широкий круг интересов
3.Нерешительность	Боязнь допустить ошибку Нерациональный процесс принятия решений Стремление знать все факты(перфекционизм) Недостаток инициативы, отсутствие мотивации
4.Спешка, нетерпение	Нет плана на день. Отсутствие оценок рабочих заданий Стремление сделать слишком много в короткое время
5.Неспособность сказать,«нет»	Боязнь обидеть кого-либо Потребность помочь другим
6.Недоведение намеченного до конца	Нет приоритетов Нет конечных сроков нерешительность
7.дезорганизованность,«заваленный»письменный стол	Отсутствие системы Перенос сроков Боязнь потерять обзор

Техника самоменеджмента

Функция	Рабочие приемы, методы	Достижимый результат
Постановка целей	Определение цели, 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
Планирование	Годовое планирование, месячное планирование, декадное планирование дня, принципы временного менеджмента, метод «Альпы», менеджмент с помощью дневника времени.	Подготовка к реализации цели, оптимальное распределение и использование времени, сокращение сроков исполнения
Принятие решений	Установка приоритетов, принцип Парето (соотношение 80:20) АБВ-анализ, принцип Эйзенхауэра, делегирование дел(перепоручение)	Приводящая к успеху организация труда, первоочередное решение жизненно важных проблем, упорядочение дел по их важности, избавление от «тирании» неотложности, продуктивность трудовых затрат
Реализация и организация	Распорядок дня, график продуктивности, биоритм, самопроявление, дневной рабочий план	Применение самоменеджмента, концентрация на значительных задачах, использование пика производительности, учет периодических колебаний становление индивидуального рабочего
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 течение жизни
Информация и коммуникация	Рациональное чтение, рациональные совещания, рациональное ведение беседы, рациональное использование телефона, рациональное ведение корреспонденции, листки-памятки и формуляры	Быстрое чтение, лучшая организация совещаний и конференций, выделение времени для собеседований, отгораживание от возможных помех, меньше «бумажной войны»

Барьеры саморазвития

- ◆ Пассивная жизненная стратегия (В случае стратегии пассивного приспособления жизни **личность находится под контролем внешних сил** (подчинение власти, религии, обществу, воле других, полагаясь на обстоятельства). Жизненная перспектива ограничена настоящим с отсутствием четкой иерархии целей.)
- ◆ Негативное влияние прошлого опыта
- ◆ Непринятие себя или частичное принятие
- ◆ Прокрастинация, лень



Жизненный путь

- ◆ Жизнь человека — с одной стороны, биологическое явление, а с другой — социально-исторический факт.
- ◆ Социально-историческое, специфичное для человека качество индивидуального бытия фиксируется в понятии жизненного пути.
- ◆ Жизненный путь — жизнь человека как личности, история индивидуального развития

В изучении жизненного пути выделяют два аспекта:

- ◆ возрастной аспект, раскрытие общих особенностей личности на разных возрастных ступенях;
- ◆ индивидуально-психологический аспект, исследование своеобразия психологического развития конкретной личности.

