Щукина Оксана Павловна Учитель английского языка МОУ ЧСШ №1

• Разработать презентацию по дисциплине (теме курса)

Муниципальное общеобразовательное учреждение Черёмушкинская средняя общеобразовательная школа № 1 г. Саяногорска

Самоменеджмент учителя

Ты сам должен стать той переменой, которую тебе больше всего хочется совершить в своей жизни.

(М.Ганди)

Самое страшное, что может однажды случиться с человеком, - это проснуться седым и дряхлым на закате своей бессмысленной жизни, обнаружив, что за все эти годы он использовал только малую часть себя.

- Почему мы всегда испытываем дефицит времени? У.Берроуз
- Почему нам некогда ответить самим себе на жизненно важные вопросы?
- Почему, умея организовывать время и деятельность большого количества людей (учеников), мы часто не можем организовать собственное время?
- Вкладывая огромные усилия в развитие конкурентоспособности, успешности наших учеников, умеем ли так же сосредоточить усилия на развитии собственного потенциала?

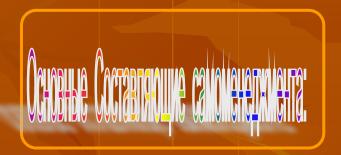
Формальное образование поможет Вам выжить. Самообразование приведет Вас к успеху.

Джим Рон

Самоменеджмент

это управление собственными ресурсами, т.е. умение их приобретать, сохранять, развивать и рационально использовать и быть успешным и самодостаточным человеком.

Последняя степень неудачи - это первая ступень успеха. Карло Досси



Самопознание

<u>Самоорганизаци</u>

<u>Самовоспитан</u> <u>ue</u> <u>Саморегуляци</u> а Цели

Планирование <u>Личного</u> <u>времени</u> Чем я был(a)? Что я сделал(a)? Чем я стал(a)?

Ты сам должен стать той переменой, которую тебе больше всего хочется совершить в своей жизни. (М.Ганди)

Подготовлено по материалам:

- Кричевский Р.Л. Если вы руководитель. Элементы психологии менеджмента в повседневной работе. М., 1993.
- Омаров А.М. Управление: искусство общения, М., 2007.
- Интернет-ресурсы: http://teacher-site-25.ucoz.ru

Инструментарий самопознания:

- *концентрация* фокусировка и частичная фиксация внимания на каком-либо внутреннем или внешнем объекте;
- *созерцание* чувственное познание, связанное с получением информации о себе через органы чувств и образование ощущений, восприятий и представлений;
- *наблюдение* целенаправленное, планомерное восприятие;
- *воображение* создание образов-представлений нового, т.е. того, что в прошлом данный человек не воспринимал, с чем раньше не встречался, возникновение наглядного образа того, что еще только будет создано;
- *интуиция* это внутреннее зрение, внутренний голос, уверенность в том, что нужно действовать определенным образом.

Компоненты самоорганизации:

- способность к самоанализу
- **самоконтролю**
- **■** саморегуляции
- умение предвидеть
- целеустремленность
- **самостоятельность**
- решительность
- настойчивость
- **мужественность**
- энергичность
- **инициативность**
- самообладание
- сдержанность
- самокритичность
- самодисциплина
- терпение

Программа самовоспитания

Мы боимся не потому, что нам трудно. Нам трудно, потому что мы

боимся.

Сенека

- Поставьте перед собой ясные цели: люди иногда терпят неудачу из-за того, что слабо представляют себе цели, к которым стремятся.
- Определите, по каким признакам вы будете судить об успехе: цели становятся гораздо полезнее, если их можно измерить.
- Будьте довольны скромным прогрессом: импульсивный человек, надеющийся изменить себя в мгновение ока, редко достигает этого. Успех подпитывает успех.
- Рискуйте в незнакомых ситуациях. Часто приходится выбирать между риском и возвращением назад к безопасности. В то же время неопределенность новой ситуации становится негативным фактором и тормозит прогресс.
- Помните, что своим развитием управляете главным образом вы сами. Во все периоды жизни перед людьми есть выбор учиться и расти на основе жизненного опыта либо игнорировать полученные уроки, сосредоточиться на безопасности и дать победить себя. Личная эффективность требует, чтобы вы научились отвечать за ход вашей собственной жизни.
- Ваше изменение может вызвать беспокойство окружающих.
- *Не упускайте возможностей. Умение распознавать и использовать возможности отличает людей, работающих над собой.*
- Будьте готовы учиться у других.
- Учитесь на своих неудачах и ошибках. Если вы неправы, будьте готовы признать это.
- Получайте удовольствие от своего развития.

Саморегуляция

Алгоритм саморегуляции:

- три правила анализа проблем беспокойства;
- шесть правил, как преодолеть привычку беспокоиться;
- пять правил выработки душевного спокойствия;
- <u>пять правил, соблюдение которых позволит предотвратить усталость и</u> <u>беспокойство, а также поддерживать высокий тонус и хорошее настроение:</u>

Цели

- профессиональные цели;
- личные цели, касающиеся частной жизни;
- цели, связанные с укреплением здоровья;
- цели, связанные с удовлетворением культурных запросов.

Планирование личного времени

- первая стадия составление заданий, перечня основных дел дня и недельного (месячного) плана;
- вторая стадия оценка длительности акций (проставьте против каждого задания приблизительное время для выполнения, просуммируйте и определите ориентировочно общее время);
- третья стадия резервирование времени про запас, планом должно быть охвачено не более 60% времени и приблизительно 40% должно быть оставлено в качестве резервного времени;
- четвертая стадия принятие решений по приоритетам, сокращениям и перепоручению с целью сокращения времени, отведенного на выполнение заданий;
- пятая стадия контроль и перенос несделанного.

• думайте и ведите себя жизнерадостно и вы почувствуете себя жизнерадостно; не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им; вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, не ожидайте благодарности и делайте добро ради собственной радости; ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям; не подражайте другим, а лучше постарайтесь найти себя;

• отдыхайте, не дожидаясь усталости, и вы прибавите час в день к вашей активной жизни; научитесь расслабляться на работе; расслабляйтесь дома; применяйте трудовые навыки (выполняйте дела в порядке их важности; когда возникает проблема, решайте ее немедленно, если вы располагаете фактами, необходимыми для принятия решения; научитесь организовывать работу, делегировать ответственность и осуществлять контроль); старайтесь трудиться с энтузиазмом.

• три правила анализа проблем беспокойства:

беспристрастный и объективный сбор фактов о проблеме (беспокойство обычно исчезает в свете знания); анализ и осмысление этих фактов, принятие решения; начало действий в целях решения проблемы;

• шесть правил, как преодолеть привычку беспокоиться, прежде чем она одолеет вас: человек, страдающий от беспокойства, должен полностью забыться в работе; не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков; спросите себя: «Каковы шансы того, что событие, из-за которого я беспокоюсь, когда-либо произойдет?»; считайтесь с неизбежным; когда перед вами возникает соблазн продолжать упорствовать в безнадежном деле, установите «ограничитель»; не пытайтесь «пилить опилки» (не повторяйте прошлых ошибок);