Самоменеджмент – путь к успеху

Самоменеджмент – путь к успеху:

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

Самоменеждмент: 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

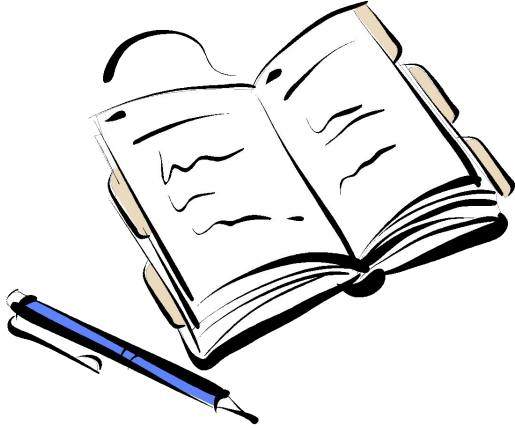
- **Постановка цели и ее достижение.**
- **Рационально используемое время.**
- **Стремление выработать у себя адекватную самооценку.**
- **Определение своего профиля интеллекта; развитие как вербального, так и невербального.**
- **Формирование индивидуального стиля деятельности.**

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 самоменеждента

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

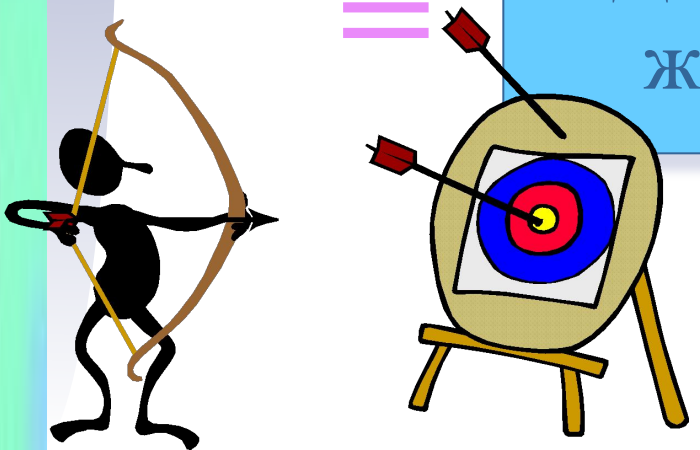
Запись Цели:

- 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:

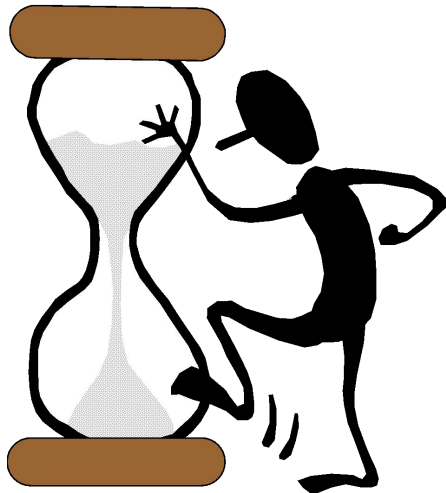
- **На сколько важно правильно сформулировать Цель?**
- **Личные и профессиональные цели: противоречие или гармоничное взаимодополнение?**
- **Соотношение стратегии и тактики в целеполагании?**

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 выпо планов.**

Примерный план долгосрочного планирования

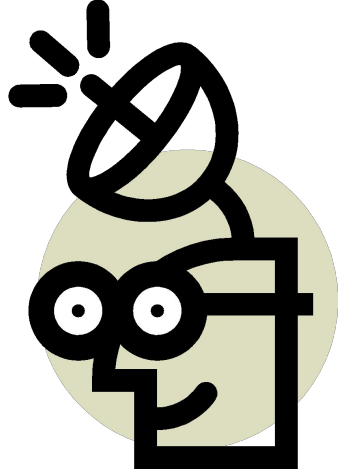
№	Цели:	2004	2005	2006	2007	2008
1	Решить социальные проблемы				x	x
2	Организовать профилактику девиантного поведения	x	x			
3	…			x		
…					x	
n	…	x				

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:

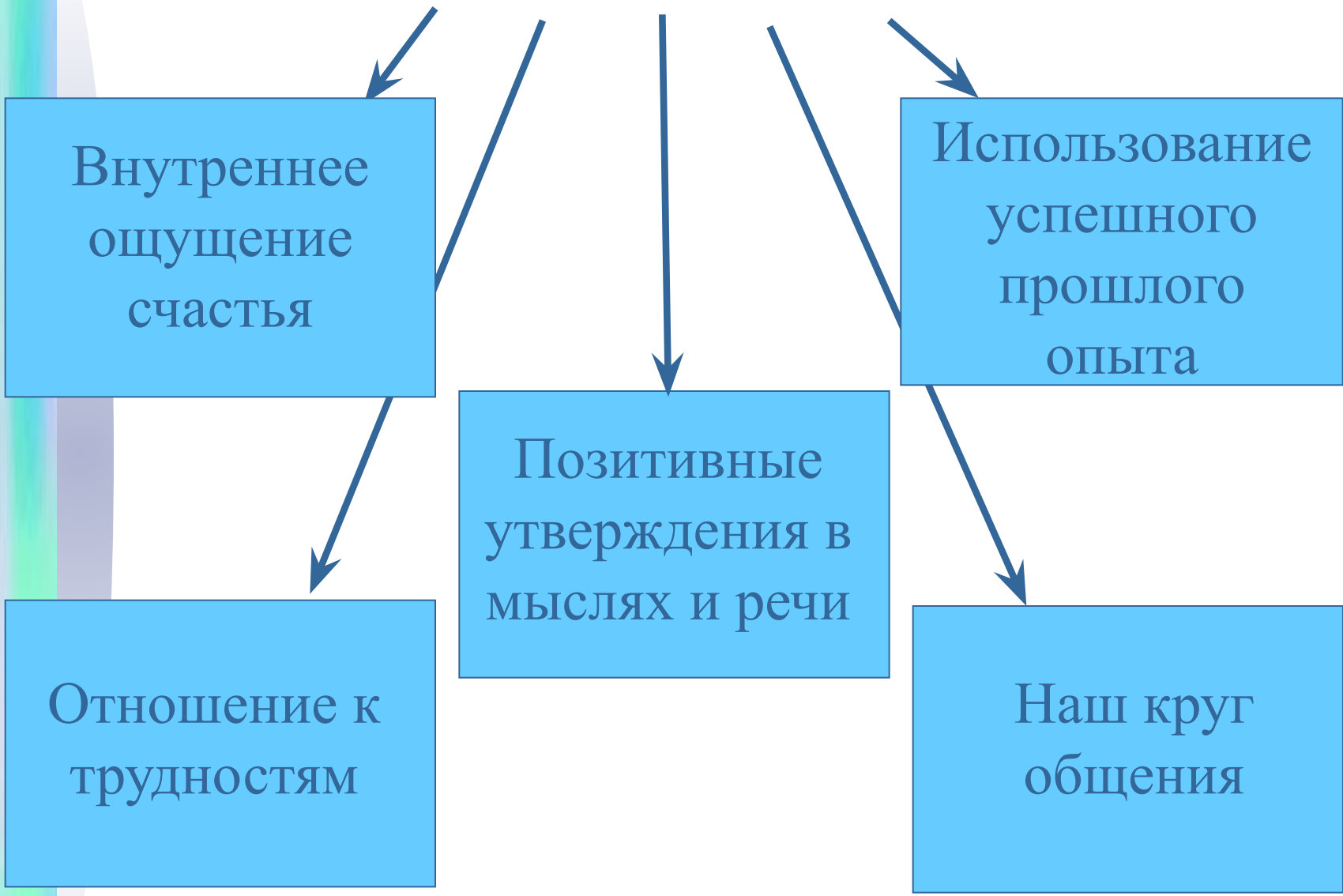
- **Планирование времени – это фактор успеха или пустая трата сил?**
- **Эффективный личный план – в уме или на бумаге?**
- **Планирование и творчество в управлении временем: поиск оптимального соотношения.**



Позитивное мышление как основа эффективного самоменеждента

Сгибнева Ольга Ивановна

Позитивное мышление



Внутреннее ощущение счастья

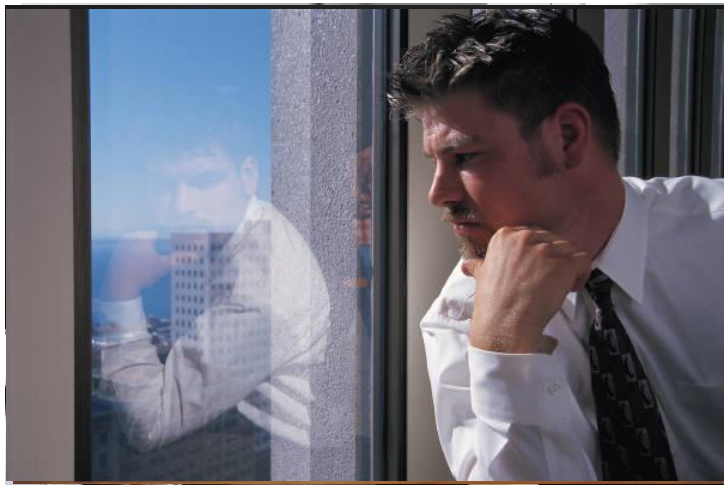
“Так уж устроена жизнь: мы делаем простой выбор – быть счастливыми, либо несчастными, но и то, и другое требует одинаковых усилий”

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

Ситуация, в которой я был успешен (прошлое)

Чувство удовлетворенности, успеха

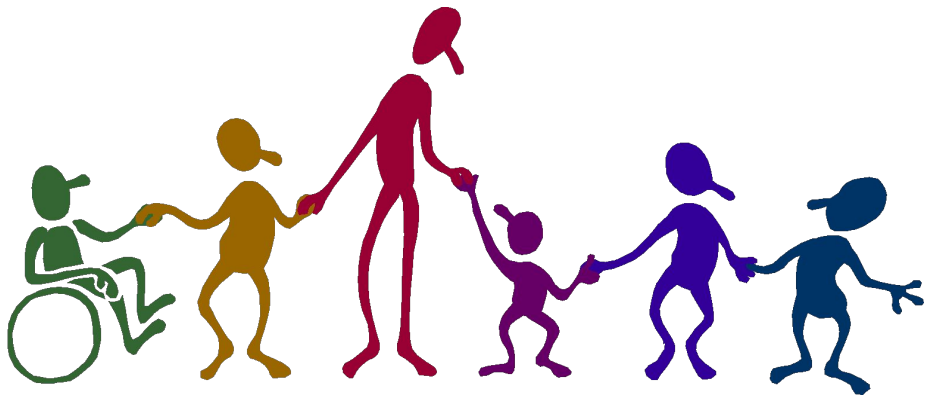
Сложившаяся ситуация сегодня

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

Желаем удачи в процессе самосовершенствования!