



Группа компаний  
**АКАДЕМИЯ**  
ВНЕДРЕНИЯ ЗНАНИЙ

# Тренинг «Управление личной эффективностью»

Слайд-шоу

# Мировоззрение

- Ваша жизнь становится лучше, когда вы сами становитесь лучше
- Дело не в том, откуда вы, а в том, куда вы идете
- Все, что достойно было сделано хорошо, достойно вначале быть сделанным плохо
- Ваша свобода определяется тем, насколько вы свободны в своем выборе
- В каждой проблеме или трудности, встающей на вашем пути, заложено зерно равнозначной или большей выгоды и преимущества. В любой проблеме ищите положительные стороны
- Вы можете научиться абсолютно всему, чтобы достичь поставленной цели

# Мировоззрение

- Единственные существенные ограничения на то, что вы можете сделать или кем можете стать, - это ограничения, существующие у вас в голове
- Ответственность лежит на вас
- Считайте, что вы работаете на себя
- То, на чем вы сосредоточитесь, принесет вам успех
- Закон возрастающей отдачи

# Зачем продумывать свою жизненную стратегию?

- Открытие и осознание смысла жизни дает возможность исполнить свое предназначение
- Переходя от одного значительного этапа своей жизни к другому, важно размышлять
- Четко осознавать, во что вы верите и что цените
- Чтобы найти свое предназначение необходимо понимать свои представления, ценности, способности
- Видение жизненной стратегии – это умение рассмотреть будущее глазами ума

# Как правильно сформулировать свою миссию?

**Создание личной миссии, или личной философии, или кредо** – этот способ фокусируется на том, каким вы хотите быть и что вы можете делать, а также на ценностях и принципах, которые заложены в основу бытия и делания

**Написание и пересмотр Личной Миссии** меняет вас, поскольку заставляет глубоко, тщательно продумывать свои приоритеты и приводить свое поведение в соответствие со своими убеждениям

# Ценности – это...

- Общепринятые убеждения относительно целей, к которым человек должен стремиться
- Выбор того, что является важным и стоящим
- Желаемые человеком цели и образ поведения, которые способствует достижению этих целей
- Стандарты, которые руководят выбором или оценкой поступков, людей, событий
- Руководящие принципы жизни, которые определяют поведение
- Абстрактные идеи, выражающие человеческие убеждения о типах поведения и предпочитаемых целях

# На что влияют ценности?

<b>Убеждения и принципы</b>	Проявляются в отношении к действительности
<b>Цели</b>	Проявляются в выборе, особенностях постановки, сложности, приоритетности, способах достижения цели
<b>Приоритеты</b>	Проявляются в степени важности и значимости той или иной деятельности
<b>Образ поведения</b>	Проявляется в поступках, действиях, отношениях
<b>Мировоззрение</b>	Проявляется во взглядах на окружающий мир

# Что влияет на ценности?

Внешние факторы	Внутренние факторы
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Воспитание</li><li>▪ Референтные группы</li><li>▪ Ценности</li><li>▪ Социальные роли</li><li>▪ Масс-медиа</li><li>▪ Социальные институты</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Возраст</li><li>▪ Пол</li><li>▪ Темперамент</li><li>▪ Задатки</li><li>▪ Способности</li><li>▪ Потребности</li><li>▪ Самосознание</li></ul>



# Классификация ценностей

<b>«Просто важные вещи»</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Привычные вещи</li><li>▪ Прагматичное отношение к вещам</li><li>▪ Отсутствие вещей</li></ul>
<b>Неудовлетворенные потребности</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Важные вещи, которых не хватает</li><li>▪ Поиск, охота за важными вещами</li></ul>
<b>Глубинные ценности человека</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Факторы, которые важны для человека</li><li>▪ Желание поделиться ценностями с другими</li></ul>

# Ценности и потребности

Фактор	Выражается как «просто важная вещь»	Выражается как неудовлетворенн ая потребность	Выражается как глубинная ценность
Признание, принятие, уважение	Соответствовать своему окружению (внешний вид, символы статуса) Говорить так, чтобы тебя поняли Соблюдать нормы приличия	Добиваться знаков внимания, восхищения Доказывать, что я достойный человек Искать почитателей и поклонников Хвастаться символами статуса и дорогими «игрушками»	Помогать другим найти свое место в мире Строить гармоничные отношения Уважать в человеке человека, принимать его целиком

# Ценности и потребности

Фактор	Выражается как «просто важная вещь»	Выражается как неудовлетворенная потребность	Выражается как глубинная ценность
Свобода, самостоятельность	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Давать себе отдых от забот</li><li>▪ Путешествовать</li><li>▪ Свободно высказывать мысли</li><li>▪ Слушать разные точки зрения</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Бороться с ограничениями</li><li>▪ Жаловаться на запреты и барьеры</li><li>▪ Протестовать против «правил игры»</li><li>▪ Испытывать неудобства от окружающей среды</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Давать другим свободу слова и свободу после произнесения этого слова</li><li>▪ Поощрять самостоятельно принимать решения и и самому определять свои цели и задачи</li></ul>

# Ценности и потребности

<b>Фактор</b>	<b>Выражается как «просто важная вещь»</b>	<b>Выражается как неудовлетворенн ая потребность</b>	<b>Выражается как глубинная ценность</b>
<b>Победа, достижения</b>	...		
<b>Любовь, восхищение, поддержка</b>	...		
<b>Профессионализм, развитие</b>	...		

# Как прояснить свои ценности?

- Понять, чего вы действительно хотите
- Слушать внутренний голос и доверять своей интуиции
- Следить за собственным поведением в ситуации, где требуется делать выбор
- Оценить прежнее поведение в ситуациях выбора и действий под давлением
- Определить, какие поведение приносило внутренний комфорт, а какое – вносило внутреннюю дисгармонию
- Определить, чем бы вы хотели прославиться в жизни
- Быть честным со своей совестью

# Стратегическое самоопределение

**Стратегия** в классическом понимании этого слова тесно связана с ситуацией неопределенности, в частности – борьбы за нечто жизненно важное. В приложении к личной стратегии борьбу можно охарактеризовать как борьбу с внешними обстоятельствами за достижения своих целей

Под **стратегическим планированием** следует понимать формирование своих представлений об окружающем мире, о своем месте и нем, и, в частности, о своих задачах и способах привязки ко времени

# Цель – модель желаемого результата

S

- SPECIFIC
- КОНКРЕТНЫЕ (что, сколько)

M

- MEASURABLE
- ИЗМЕРИМЫЕ (что будет критерием результата)

A

- ACHIEVABLE
- ДОСТИЖИМЫЕ (реальность выполнения)

R

- RELEVANT
- УМЕСТНЫЕ (значимость, актуальность)

T

- TIMED
- СОГЛАСОВАННЫЕ ВО ВРЕМЕНИ (срок выполнения)

# Цели в жизни человека

- Направляют жизнь человека
- Имеют большое значение в жизни человека
- Характеризуют личность человека
- Свидетельствуют о благополучии человека, если он способен их достигать
- Являются маркерами самооффективности



# Свойства целей

<p><b>Активность</b> «Я хочу добиться этого»</p>	<p>Описывает разную степень, в которой цели самостоятельно выбираются человеком или навязываются внешними обстоятельствами</p>	<p><b>Реактивность</b> «Это мне поручили»</p>
<p><b>Приближение</b> «Повысить свои навыки координации людей в проектах»</p>	<p>Указывает на то, формулируются ли цели как позитивные побудительные мотивы, которых следует добиваться или избегать</p>	<p><b>Избегание</b> «Избежать срывов проектов»</p>

# Свойства целей

<p><b>Изменение</b> «Повысить свою компетентность в области обучения других»</p>	<p>Показывает, стремится ли обычно человек к изменению и росту в своей целевой системе или же он больше озабочен поддержанием статус-кво</p>	<p><b>Сохранение</b> «Сохранить нынешний уровень квалификации»</p>
<p><b>Конкретность</b> «Содержать свое рабочее место в порядке»</p>	<p>Демонстрирует то, что люди формулируют свои цели на разных уровнях обобщения</p>	<p><b>Абстрактность</b> «Быть организованным человеком»</p>

# Виды целей

- Текущие интересы
- Личные проекты
- Профессиональные цели
- Личные стремления
- Жизненные задачи

# Способы определения личных целей

<b>Способ</b>	<b>Описание</b>
<b>«Интуиция»</b>	внимательное отношение к собственным догадкам и фиксация спонтанно возникающих «озарений» о том, что является целью
<b>«Осуществление мечты»</b>	реализация навязчивой мысли или мечты, которая может быть сопряжена как с личными потребностями, так и с социально желаемыми обстоятельствами
<b>«Эксперимент»</b>	экспериментирование с целями, суть которого состоит в пробе каждой из них с последующим выбором наиболее оптимальной

# Способы определения личных целей

Способ	Описание
«Использование возможностей»	подбор цели в соответствии с уже существующими критериями, возможностями и положением дел
«Заимствование»	подражание целям, существующим у окружающих, и кажущихся нам привлекательными
«Самоанализ»	анализ собственных ценностей и потребностей с последующей выработкой целей, наиболее отвечающих им

# Семь принципов для повышения удовольствия на работе

- В любых ситуациях у вас всегда есть полная свобода на свою точку зрения
- Реализуйте свои познавательные желания
- Научитесь понимать отдельные моменты в своей жизни
- Не работайте против себя: не стремитесь к быстрым победам и к власти
- Смотрите на себя со стороны
- Время от времени отвлекайтесь от проблем
- Развивайтесь и расширяйте свои познания