

# «Мифы» о самоменеджменте





# Содержание

Миф №1. Самоменеджмент необходим только руководителям, вот стану начальником — научусь;

Миф №2. Самоменеджмент нужно использовать только когда это необходимо, при ведении сложного проекта или работе в авральном режиме. В другое время он мне не нужен;

Миф №3. Самоменеджменту невозможно научиться;

Миф №4. Я просто не могу себя заставить быть более организованным.



# Миф №1. Самоменеджмент необходим только руководителям, вот стану начальником — научусь

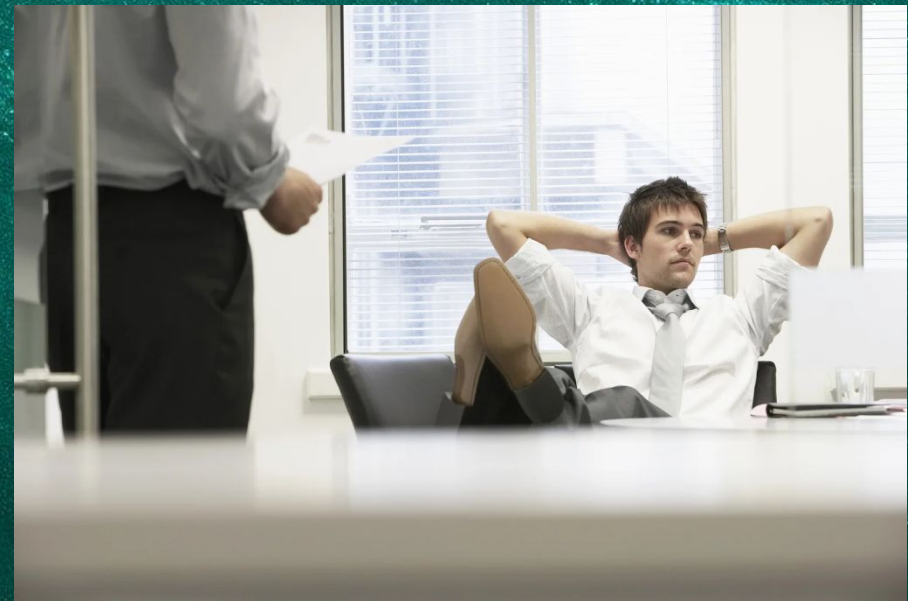
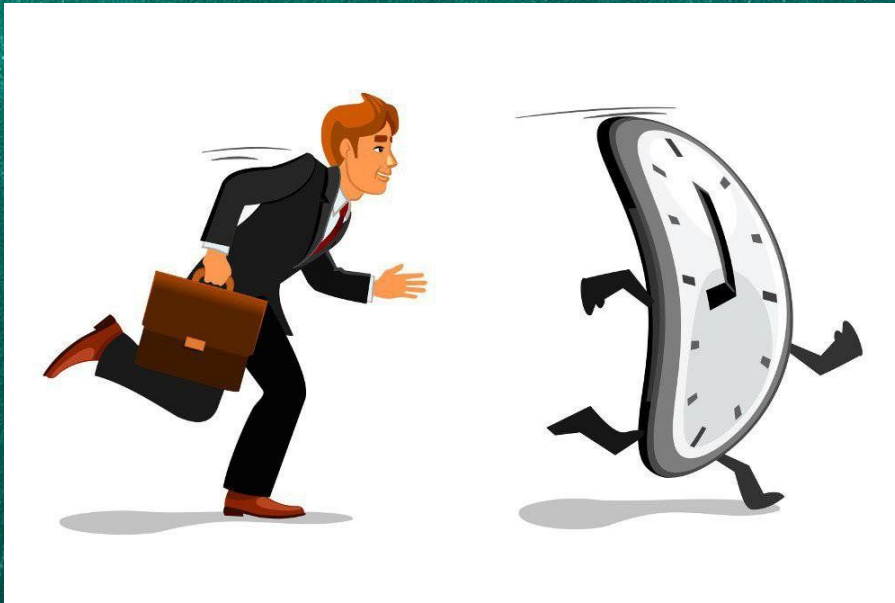
Основная цель самоменеджмента состоит в том, чтобы максимально использовать собственные возможности, сознательно управлять течением своей жизни и преодолевать внешние обстоятельства — то есть добиваться результатов и улучшать качество своей жизни.

Самоменеджмент важен не только для любого рядового сотрудника компании, но и для любого человека в принципе.



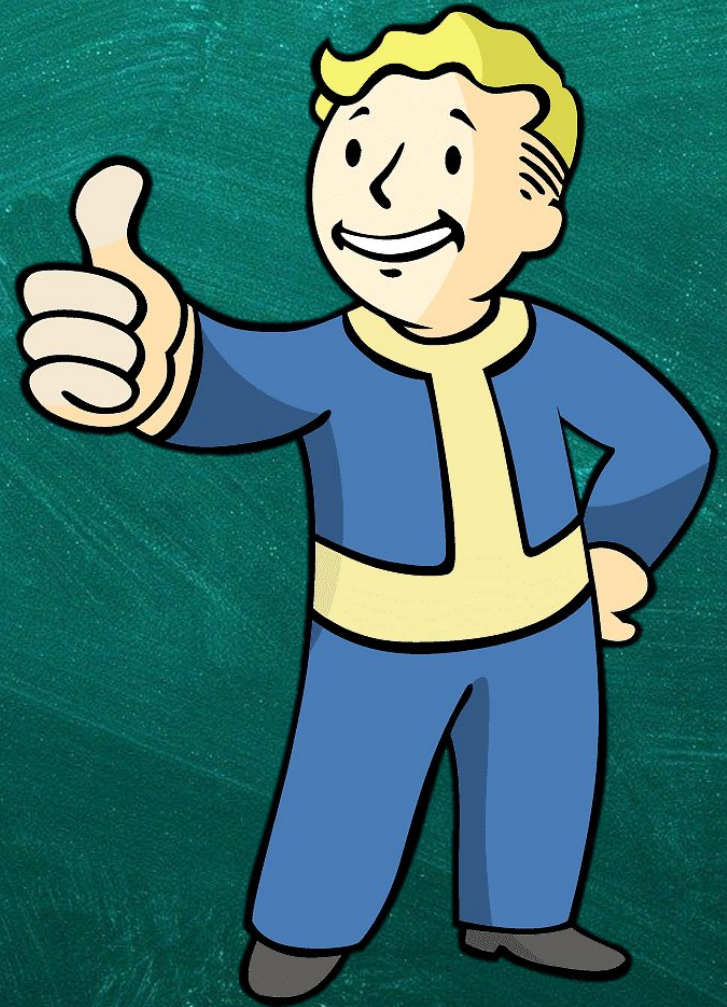


**Самоменеджмент часто воспринимают как строгое подчинение расписанию, которое нужно еще продумать и составить. Поэтому отсутствие четкости в своих действиях объясняется многими, как нежелание подчинять себя графику. Но самоменеджмент подразумевает не только планирование своего времени.**





**Самоменеджмент — это умение управлять собой, руководить процессом управления в самом широком смысле слова — во времени, в пространстве, общении, деловом мире. Быть организованным, независимо от того относится ли это к окружающему пространству или к вашему времени, — означает быть подготовленным. Это значит чувствовать себя собранным, владеть ситуацией, быть готовым использовать все имеющиеся возможности и справиться с любыми сюрпризами и неожиданностями.**





**Миф №2. Самоменеджмент нужно использовать только когда это необходимо, при ведении сложного проекта или работе в авральном режиме. В другое время он мне не нужен.**

**Приобретение любого навыка на первых порах вызывает спад продуктивности. Таким образом, период выполнения сложного проекта не самое лучшее время для экспериментов.**







Это что,  
навык?

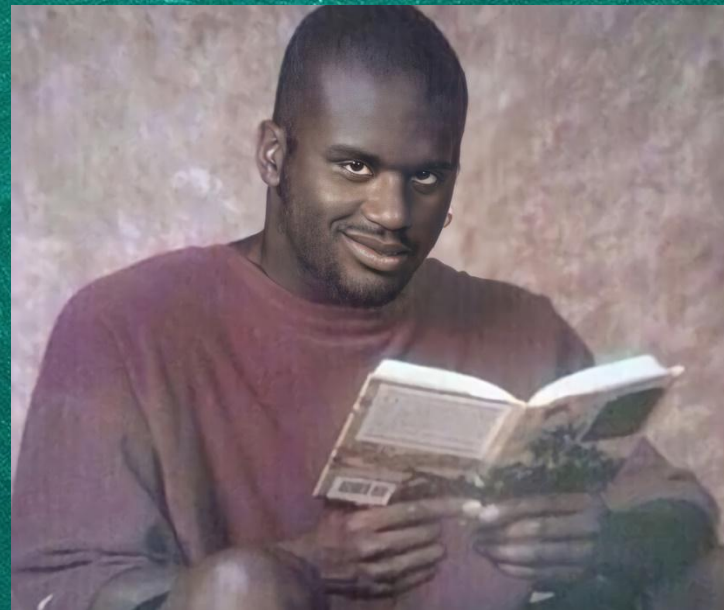


**В идеальном случае самоменеджмент — это привычка и стиль жизни. Но не все к этому готовы. Самоменеджмент действительно можно использовать как инструментарий во время какого-то сложного проекта или ситуации аврала. Помимо этого, стоит учесть, что самоменеджмент — навык, который нельзя моментально приобрести в нужную минуту.**



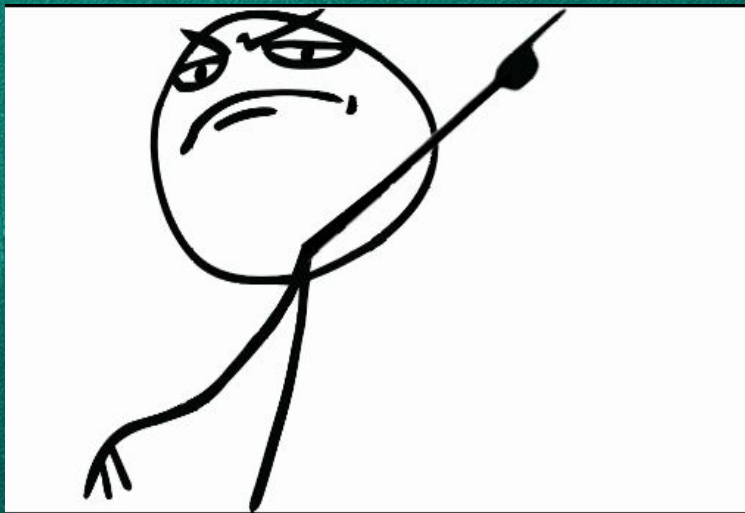
## Миф №3. Самоменеджменту невозможно научиться.

Специалисты уверяют, что научиться самоменеджменту можно с помощью специальных курсов или самостоятельно. Курсы больше подойдут для обучения сотрудников в компании, которые лучше проводить в корпоративном формате, чтобы не создавать искусственного разделения сотрудников. И самоменеджменту совершенно точно можно научиться самостоятельно, прочитав соответствующие книги — как теоретические, где описываются стандарты и техники, так биографии и автобиографии великих людей, в которых описываются истории людей, достигших выдающихся результатов.





Чтобы при прочтении работа над собой шла более эффективно, надо:

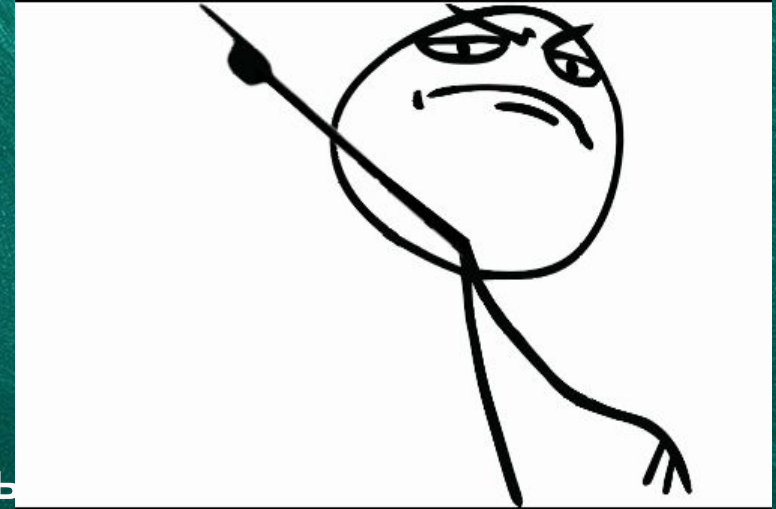


- периодически отвлекаться от текущей работы, обдумывать и фиксировать новые мысли;
- оцените область, в которой необходимо совершенствование, найти профессионала (авторитетного именно для вас) в данной области и поработайте вместе с ним;
- Спланируйте изменение действий в повседневной жизни и работе, проследите за тем, чтобы действовать с учетом этих изменений.



## Приёмы самоменеджмента:

- постановка цели — анализ и формирование личных целей;
- планирование — разработка планов и альтернативных вариантов своей деятельности;
- принятие решений по конкретным делам;
- организация и реализация — составление распорядка дня и организация личного трудового процесса с целью реализации поставленных задач;
- контроль — самоконтроль и контроль результата (в случае необходимости — корректировка целей);
- получение нужной информации и организация коммуникаций.





## Миф №4. Я просто не могу себя заставить быть более организованным. Где найти мотивацию?



Для начала ответить на вопрос «А люблю ли я то, чем занимаюсь?» Если ответ отрицательный, мотивации вам не найти. Но «точку опоры» можно отыскать, например, вспомнив то, что всегда нравилось или лучше всего получалось. Построение себя возможно как раз через развитие «любимых» компетенций.



Может случиться и так: то, чем вы реально хотели бы заниматься, вы делать не умеете. В таком случае начинать, скорее всего, придется со стартовых позиций. Но иногда эффективнее изыскать ресурсы для переориентации, оставаясь на текущем месте. В этом случае распланируйте вашу рабочую неделю так, чтобы в ней было как минимум 10 часов, которые вы сможете посвятить исключительно себе.







## Заключение



Самоменеджмент помогает не только добиваться поставленных бизнес-целей, но и просто находить время на себя. Разве желание заняться спортом, рисованием, съездить на Мадагаскар, чаще видеться с друзьями, то есть найти время на любимое занятие и отдых, не является достаточной мотивацией для этого? Как и желание, например, сделать маме дорогой подарок с первой большой зарплаты, которая обязательно станет такой, когда вы научитесь эффективно управлять собою.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**