

Личная эффективность: рост и развитие

Научный руководитель Клуба молодых финансистов
Старший преподаватель Департамента КФ и КУ, к.э.н.
Мусиенко Светлана Олеговна



СТОП-ФАКТОРЫ



«Я всё и так знаю»
(зачем говорить очевидное?)

«Я знаю только то, что ничего не знаю, но другие не знают и этого.»

«Фома неверующий»
(что за бред?)

«Дети вашей маме снова 17, вы просто поверьте, а поймёте потом!»

«Ожидание чуда»

«Хочешь перемен - с себя начни. Не пытайся значит проиграть!»

ПРИНЦИПЫ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ



3. самоотдача

2. саморазвитие

1.
самоорганизация

1. САМООРГАНИЗАЦИЯ



*Порядок должен быть во всём:
В вещах, в делах и в голове.
Ведь, если дисциплины "ноль",
Не преуспеешь ты нигде.
Решать проблемы по порядку,
Планировать свои дела,
Тогда всё в жизни будет гладко,
И лёгкостью полна душа.*



САМООРГАНИЗАЦИЯ - ПРИОРИТЕТЫ



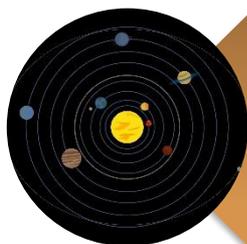
*Призадумавшись, поймёшь:
Так ли ты всегда живёшь,
Иль плывёшь ты по течению
В ожидании везенья...*



Список дел ^{добрых}

- Проснуться
- Быть матерью
- Быть дочерью
- Быть женой
- Быть другом
- Быть коллегой
- Снять костюм супергероя и лечь спать

САМООРГАНИЗАЦИЯ – ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ



Системность



Документирован
ие



Планирование

ЧТО ДЕЛАТЬ?!?



- ✓ Определить цели и задачи
- ✓ Составить список действий
- ✓ Распределить их по времени

ПЛАНИРОВАНИЕ. Шаг 1

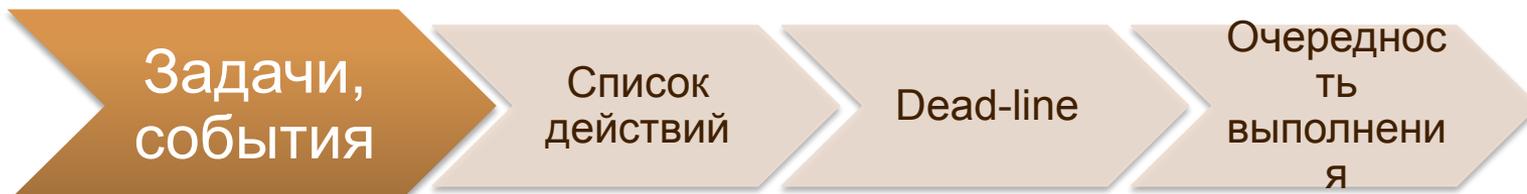
Долгосрочное Через
5-10 лет я
хочу:
1....
2....
3....

Среднесрочн Через 1-3
года мне
надо:
1....
2....
3....

Краткосрочно В этом
месяце я:
1...
2...
3...

*Жизнь в непрерывной «карусели»
Поставит каждому порой
Вопрос: «Ты управляешь ею?»
Или уже она тобой?*

ПЛАНИРОВАНИЕ. Шаг 2



ЯНВАРЬ

| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
|----|--------------|----|----|--------------|----|----|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 ДР Ксю | 18 | 19 | 20 курсац | 21 | 22 |
| 23 | 24 ЭКЗ1 | 25 | 26 | 27 ЭКЗ2 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

ТУДУ-

-ВАННО-

1. Распечатать доку к защите
2. Прорешать задачи
3. Дорисовать картину

ЯНВАРЬ

| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
|------------------|--------------|----|----|--------------|-----------------|------------------|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 ДР Ксю | 18 | 19 | 20 курсац | 21 вопр.1-15 | 22 вопр.16-30 |
| 23 вопр.31-45 | 24 ЭКЗ1 | 25 | 26 | 27 ЭКЗ2 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

ТУДУ-

-ВАННО-

1. Распечатать доку к защите
2. Прорешать задачи
3. Дорисовать картину

«Думайте на бумаге. Каждая минута, затраченная на планирование, экономит 10 минут при осуществлении плана.»

САМООРГАНИЗАЦИЯ - ДИСЦИПЛИНА

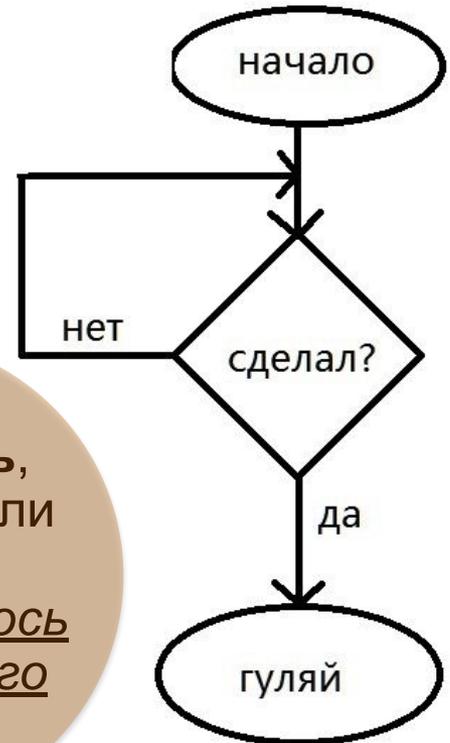
«Но тяжелее лишь бой
с самой собой
За право быть мной...»



Лучше
сделать
раньше, чем
вовремя

Делать
строго по
графику

Делать,
даже если
не
получилось
с первого
раза



«Успех – это умение двигаться
от неудачи к неудаче, не теряя
энтузиазма.»

2. САМОРАЗВИТИЕ



Главный источник знаний - книга

*"Чем заняться в карантин?"
Каждый в Гугле уж спросил..
Я отвечу очень просто:
Юзай время ты для роста.*

Нет бесполезных занятий

Использовать все возможности

*Время с пользой проведи:
Книги умные прочти,
Тренинг посмотри какой,
Поработай над собой.*



THE GENTLEMANS ARMCHAIR.COM

Хороши все методы познания

*Инвестиции в себя
Не сгорают никогда!*

3. САМООТДАЧА

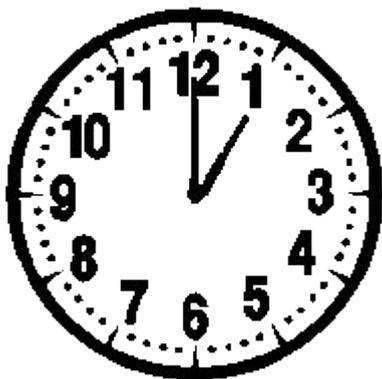
Делать
для
себя, а
не для
«галочки»

Количество
0

Качество

*В жизни всякое бывает:
То друзья тебя бросают,
То сидишь ты весь в долгах
Как в окопах на ногах.
Но всегда ты должен помнить:
Без упорства не построить
Нам ни счастья, ни семьи,
Должен что-то делать ты!
Бесконечно можно ждать
И судьбу свою ругать,
Только это не поможет
И проблемы с плеч не сложит.
Чтоб добиться результата,
Нужно вкладывать, ребята,
Весь свой ум и весь свой пыл,
Не жалея сна и сил!*

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ РЕСУРС



*«Ты перемен прождёшь до ядерной зимы.
Что же в конечно счёте делает мир живым??
Да это же сами МЫ! И неминуемы перемены.
Здесь переменами станем мы.»*



ВРЕМЯ

Д – Т – Д'



Р – Д – Р*

Ресурсы

Действия

Результат



Лео смог, и ты сможешь!

*«В любых делах при максимуме сложностей
Подход к проблеме всё-таки один:
Желанье — это множество возможностей,
А нежеланье — множество причин.»*

*Так по жизни каждый бьётся
За свой мир и рай под солнцем.
Но всегда одна борьба
Будет во главе угла:
Та, которая внутри.
Как живёшь ты? Посмотри...
Жизнь тебе приносит радость,
Не взирая на усталость?
После ряда неудач
Дальше ты готов играть?
Можешь ли в себя поверить,
Не боясь всех, дело делать?
Рамки и преграды все
У тебя лишь в голове.
Их переступив границы,
Больше не с чем будет биться.*