

Самоменеджмент на основе биоритмов

Никифорова Анна Александровна
ассистент кафедры социальной работы и
социальной безопасности ВШСГНиМК САФУ

Самоменеджмент

- это методы, навыки и стратегии, при помощи которых человек может эффективно направлять собственную деятельность на достижение целей

Самоменеджмент призван помочь:

- поставить цель;
- найти ресурсы для ее достижения;
- подобрать наиболее эффективные методы использования этих ресурсов;
- целенаправленно и последовательно применять эти методы на практике.

Основная цель самоменеджмента

- состоит в том, чтобы привить способность максимально использовать собственные возможности, сознательно управлять течением своей жизни и преодолевать внешние обстоятельства, как на работе, так и в личной жизни
- К основным составляющим самоменеджмента относятся: самопознание; самоорганизация; самовоспитание; саморегуляция; самоконтроль; выбор целей жизни и личной работы; планирование личного времени; информационный поиск; рационализация мышления; самообразование; технология здоровья; общение; ритмы и гармония; работа в группе; риск творческого мышления; работа с конфликтами.

Самоменеджмент

- это управление собственными ресурсами, т.е. умение их приобретать, сохранять, развивать и рационально использовать и быть успешным и самодостаточным человеком.
- это последовательное и целенаправленное использование эффективных методов работы в повседневной практике с оптимальным использованием своих ресурсов для достижения своих целей

Ключевые навыки эффективного самоменеджмента

- Способность управлять собой
- Разумные личностные ценности,
- Четкие личные цели:
- Упор на постоянный личностный рост
- Навыки решать проблемы:
- Творческий подход и способность к инновациям:
- Высокая способность оказания влияния на окружающих:
- Знание современных управленческих подходов
- Способность руководить

Четыре жизненных сферы

Достижения, работа

(Хорошая профессия
Деньги, успех, Карьера
Благополучие, Достаток)

Тело

(Здоровье, Питание
Отдых, расслабление
Занятия спортом,
ожидания от жизни)

Общение

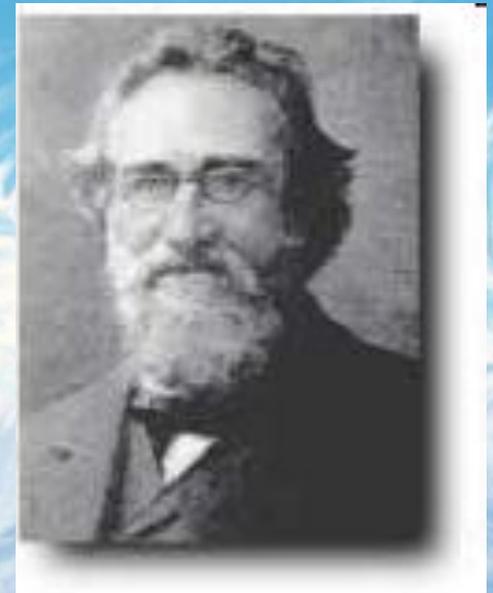
(Друзья
Семья
Благотворительность,
признание)

Смысл

(Любовь
Самореализация,
исполнение
Религия, Философия
Вопросы о будущем)

Ортобиоз

- Ортобиоз - рациональный образ жизни; системообразующее условие долголетней работоспособности человека.



И.И.Мечников

Формула выживаемости профессора В. М. Шепеля

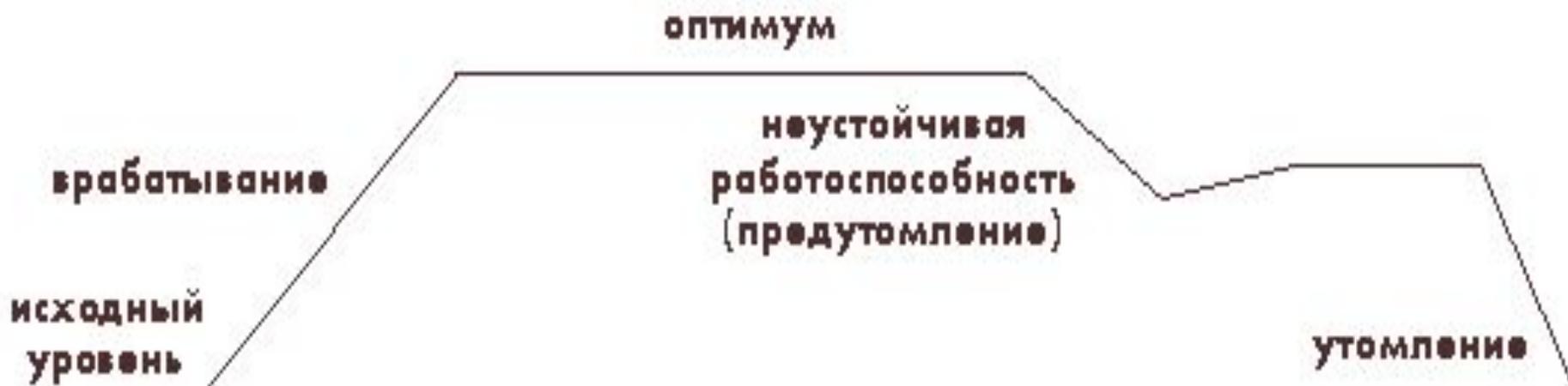
- на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью
- три группы: физическое укрепление — рекреация, психическое расслабление и освобождение от отрицательных эмоций — релаксация, моральное очищение и возвышение — катарсис.

Работоспособность

- потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени



Фазы работоспособности



Утомление

- это физиологическое состояние организма, проявляющееся во временном снижении его работоспособности в результате проведенной работы
- временное снижение уровня работоспособности под действием фактора длительности воздействующей нагрузки

Признаки утомления

- ошибки, запаздывание;
- голова часто кивает вперед (клюет носом),
- появляется навязчивая зевота,
- отяжелевшие веки слипаются сами собой, глаза с трудом раскрываются;
- в глазах что-то колет (песок в глазах);
- движения замедляются, затормаживаются, хочется переменить позу;
- пересыхает во рту;
- воображение блуждает, мысли тянутся;
- приятные грезы и безразличие к текущим делам;
- произвольные переключения или отключения внимания.

Работоспособность и биоритмы

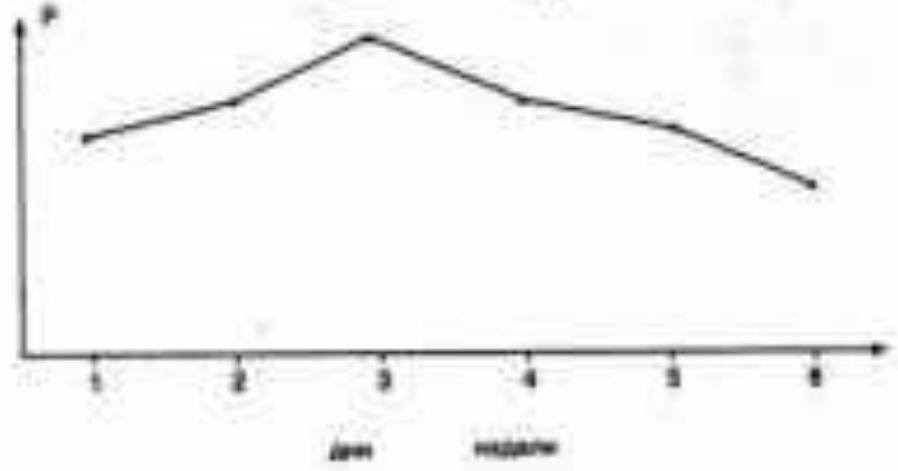
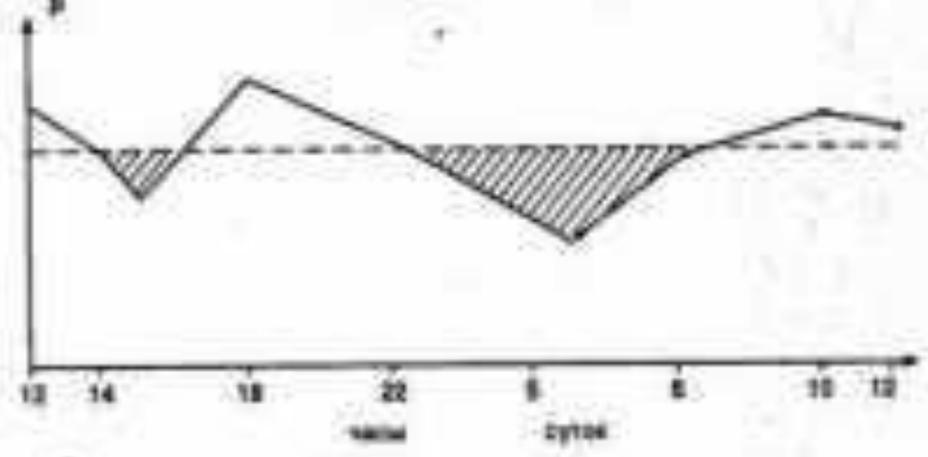
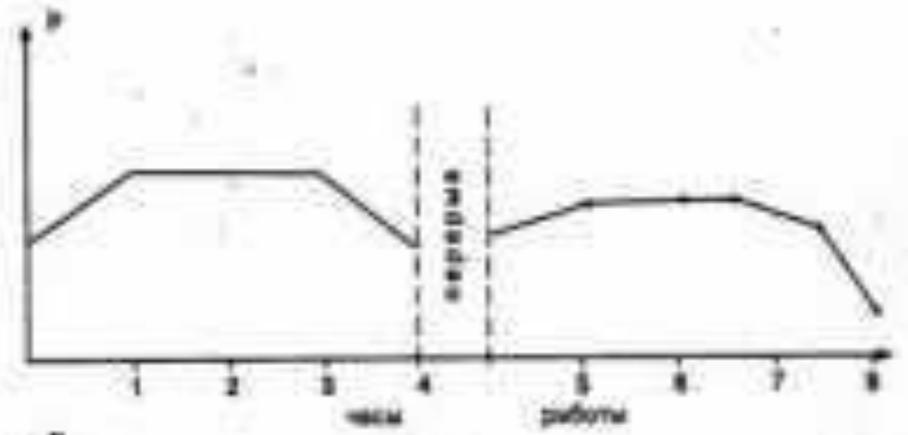
- Биоритмы – это периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в живом организме
- «жаворонки», «совы» и «голуби»



Из
те

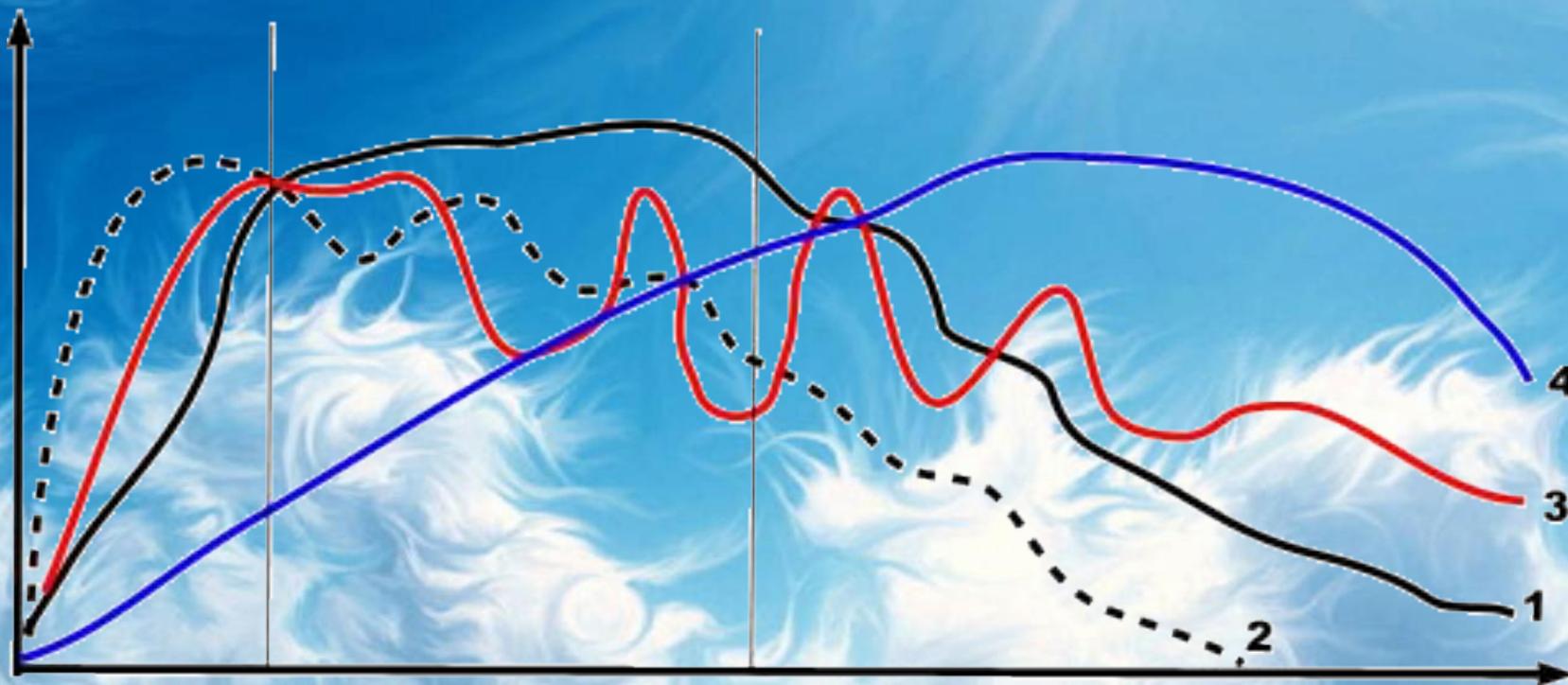
б

ОСТИ В
УТОК,



Работоспособность и тип темперамента

Продуктивность



Фаза враты
ваемости

(I)

Фаза наивысшей
работоспособности

(II)

Фаза
утомления

(III)

1 - сангвник

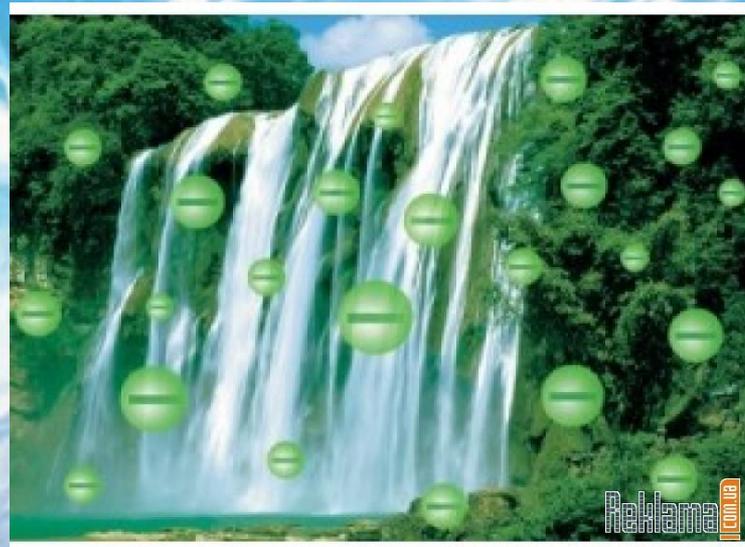
2 - меланхолик

3 - холерик

4 - флегматик

Средства восстановления работоспособности

- Физические
- Гидротерапевтические
- Фармакологические
- Психологические





Спасибо за внимание!