

1. Персональный менеджмент или Правила управления своей жизнью)))

1.1 В чем разница между *управлением* и
менеджментом?

1.2. Персональный менеджмент – искусство
управлять собой!

1.3. Содержание основных функций
управления

2. Психологические и социальные закономерности поведения личности



1. В чем разница между **управлением** и **менеджментом**?

Управление - это постоянные целенаправленные воздействия субъекта управления на управляемый объект для поддержания его функционирования в установленном режиме или достижения запрограммированного результата.

Для более четкого понимания сути рассматриваемого явления необходимо обратить внимание на следующие ключевые моменты этого определения:

1 - во-первых, из него следует, что всякое управление требует наличия двух сторон, между которыми возникают и поддерживаются определенные отношения:

субъекта управления (так называемая **управляющая подсистема**) и **объекта управления** (**управляемая подсистема**).

Субъект управления оказывает воздействие на объект, используя разнообразный арсенал средств, имеющихся в распоряжении всякого руководителя.

Из этого не следует, что **управление** - это односторонний процесс, направленный от субъекта к объекту.

Для того чтобы **управляющая подсистема** могла вырабатывать и реализовать эффективные команды **управления**, она должна:

- иметь информацию о состоянии управляемой подсистемы;
- осуществлять контроль за исполнением.

Это достигается за счет использования в системах управления так называемой **обратной связи**, представляющей **потоки информации от объекта управления к субъекту;**

2 - во-вторых, рассматривая управление как воздействие субъекта управления на объект, мы должны понимать, что не всякое воздействие есть управление, а только **целенаправленное**, т.е. осуществляемое с заранее поставленной целью.

Важно усвоить: без цели нет управления;

3 - в-третьих, управление - это постоянные воздействия, поэтому для достижения желаемого результата нужны не разовые, а систематические воздействия субъекта управления на объект.

наконец, из определения следует, что управление осуществляется ради конкретного результата. При правильном управлении результат соответствует поставленной цели, т. е. **желаемое превращается в действительность.**

2. Персональный менеджмент – искусство управлять собой!

Персональный менеджмент - это специфический вид управления, при котором субъект и объект управления объединяются в одном лице, следовательно, персональный менеджмент (иначе говоря, само менеджмент) - **это управление собственным поведением, действиями, эмоциями.**

Результатом персонального менеджмента может быть:

- повышение личной производительности,
- улучшение самочувствия
- улучшение отношений с окружающими и т.д.

Умение рационально использовать время

Оцените себя в баллах:

0 - почти никогда,

1 - иногда,

2 - часто,

3 - почти всегда

1. Я резервирую в начале рабочего дня время для подготовительной работы, планирования.
2. Я перепоручаю все, что может быть перепоручено
3. Я письменно фиксирую задачи и цели, с указанием сроков их реализации
4. Каждый официальный документ я стараюсь обрабатывать за один раз и окончательно
5. Каждый день я составляю список предстоящих дел, упорядоченный по приоритетам. Важнейшие вещи я делаю в первую очередь
6. Свой рабочий день я освобождаю от посторонних телефонных разговоров незапланированных встреч, неожиданных совещаний
7. Свою дневную нагрузку я распределяю в соответствии с графиком моей работоспособности
8. В моем плане всегда есть окна, позволяющие реагировать на актуальные проблемы
9. Я направляю свою активность таким образом, чтобы в первую очередь концентрироваться на немногих, «жизненно важных» проблемах
10. Я умею говорить «нет», когда на мое время претендуют другие, а мне необходимо делать более важные дела

Итог:

0-15 баллов. Вы не планируете свое время и находитесь во власти внешних обстоятельств. Вы добьетесь своих целей, если составите список приоритетов и будете придерживаться его.

16-20 баллов. Вы пытаетесь овладеть своим временем, но не всегда достаточно последовательны, чтобы иметь успех.

21-25 баллов. У Вас достаточно высокий уровень самоменеджмента.

26-30 баллов. Вы можете служить образцом каждому, кто хочет научиться рационально использовать свое время. У Вас стоит поучиться.

3. Содержание основных функций управления

Управление, рассматриваемое во времени, называют **процессом управления**.

Чаще всего при анализе содержания процесса управления **используют функциональный подход**, т.е. рассматривают процесс управления через его функции.

Функции управления отвечают на вопрос, ***что делается в системе управления?***

Под **функциями управления** понимают **конкретные виды управленческой**

деятельности. Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Можно выделить следующие *основные функции управления*:

- ***постановка цели,***
- ***планирование,***
- ***организация,***
- ***мотивация,***
- ***контроль,***

последовательная реализация которых отражает этапы процесса управления.

Постановка цели - деятельность по формулировке практической цели на основе выявления наиболее актуальных желаемых целей, проведения ситуационного анализа ее сильных и слабых сторон и внешних ограничений, т. е. всего того, что делает цель реальной для достижения.

- **Планирование** - разработка программы действий по достижению поставленной цели, предусматривающей определение набора конкретных мероприятий, исполнителей, сроков исполнения, необходимые объемы и источники ресурсов.
- **Организация** - создание условий для реализации намеченного плана. Функция организации имеет комплексный характер и предусматривает осуществление целого ряда действий, таких как устройство рабочего места, обеспечение его всем необходимым для оптимального выполнения намеченных мероприятий и т.д.

- **Мотивация** - обеспечение заинтересованности в выполнении намеченных действий.
- **Контроль** - сравнение того, что есть (фактическое состояние управляемого объекта), с запрограммированным результатом; выявление отклонений, анализ их причин, места и времени; осуществление (в случае необходимости) корректирующих действий.

Контроль имеет большое значение в системе управления, играя роль обратной связи и обеспечивая цикличность процесса

2. Психологические и социальные закономерности поведения личности

Человеческая психика – сложная структура, каждая из составляющих которой оказывает специфическое влияние на поведение человека

Э. Торндайк – наблюдение за поведением животных

Дж. Уотсон в 1923 г. назвал направление «бихевиоризм» (от англ. *поведение*)

С конца 20-ых годов – к изучению поведения человека

Характеристика составляющих человеческой психики

Компонент психики	Краткая характеристика	Отличительные особенности	Способы поддержания психологического равновесия
<p>Бессознательная часть психики (Id – «оно»), комплекс врожденных бессознательных инстинктов</p>	<p>Id - источник человеческих желаний, руководствуется принципом наслаждения или стремлением к немедленному удовлетворению желаний</p>	<p>1) агрессивность, нетерпимость как протест против неудовлетворения желаний 2) инфантильность – желание получить «все и сразу», не взирая на обстоятельства</p>	<p>1) удовлетворение желаний безопасными и морально приемлемыми способами 2) раскрепощение эмоций</p>

Компонент психики	Краткая характеристика	Отличительные особенности	Способы поддержания психологического равновесия
Подсознательная часть психики (Super-Ego – «Супер-я»)	Super-Ego выступает в роли морального цензора, регулирует поведение с точки зрения моральных запретов	при отступлении от принципов может быть очень жестоким, превращается в «карающую совесть»	1) недопущение поступков, идущих вразрез с совестью 2) выработка умения прощать себя
Сознание (Ego – «я»)	Ego подчиняется принципу реальности и ищет возможности удовлетворить желания Id с учетом внешних факторов, занимая собственно положение посредника между Id и реальностью и вырабатывая эффективные способы общения с внешним миром.	основная черта Ego – само-влюбленность	1) выработка позитивного отношения к себе 2) повышение самооценки

Выход из трудных жизненных ситуаций

Люди по-разному выходят из затруднительных жизненных ситуаций, в том числе таких, которые связаны с педагогической работой. Одни мирятся с проблемами, неприятностями, приспосабливаются к ним, предпочитают «плыть по течению». Другие проклинаят судьбу, эмоционально разряжаются и в конечном счете также успокаиваются, фактически не решая никаких проблем. Третьи замыкаются в себе и предпочитают «не видеть» проблем. Четвертые поступают как-то по-другому. Следующий опросник позволяет выявить доминирующий у данного человека способ решения жизненных проблем. Ознакомившись с ним, необходимо на каждое суждение выбрать один из возможных вариантов ответов.

1. Рассказываете ли вы другим людям о своих проблемах и неприятностях:

- а) нет, так как считаю, что это не поможет;
- б) да, если для этого есть подходящий собеседник;
- в) не всегда, так как иной раз самому тяжело думать о них не то что, рассказывать другим.

2. Насколько сильно вы переживаете неприятности:

- а) всегда и очень тяжело;
- б) это зависит от обстоятельств;
- в) стараюсь терпеть и не сомневаюсь, что любой неприятности в конечном счете придет конец.

3. Если вы не употребляете спиртное, то пропустите этот вопрос и переходите к следующему.

Если вы употребляете спиртные напитки, то по какой причине:

- а) для того чтобы «утопить» в вине свои проблемы;
- б) для того чтобы как-то отвлечься от них;
- в) просто так, мне нравится время от времени быть навеселе и чувствовать себя свободнее.

4. Что вы делаете, если что-то вас глубоко ранит:

- а) позволяете себе расслабиться и делаете то, что давно себе не позволяли;
- б) идете в гости к друзьям;
- в) сидите дома и жалеете самого себя.

- 5. Когда близкий человек обижает вас, то вы:**
 а) замыкаетесь в себе и ни с кем не общаетесь;
 б) требуете от него объяснений;
 в) рассказываете об этом каждому, кто готов вас выслушать.

- 6. В минуту счастья вы:**
 а) не думаете о перенесенном несчастье;
 б) боитесь, что эта минута слишком быстро пройдет;
 в) не забываете о том, что в жизни есть много неприятного.

- 7. Что вы думаете о психиатрах:**
 а) вы бы не хотели стать их пациентом;
 б) многим людям они могли бы реально помочь;
 в) человек сам, без психиатра, должен помогать себе.

- 8. Судьба, по вашему мнению:**
 а) вас преследует,
 б) несправедлива к вам,
 в) благосклонна к вам.

- 9. О чем вы думаете после ссоры с супругом или любимым человеком, когда ваш гнев уже проходит:**
 а) о том приятном, что у вас было в прошлом;
 б) мечтаете тайно ему отомстить;
 в) думаете о том, сколько вы от него уже вытерпели.

В таблице дан ключ для перевода ответов испытуемых в баллы.

Выбранный ответ	Порядковый номер суждения								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
а	3	4	5	0	3	1	4	5	1
б	1	0	3	2	0	3	2	2	2
в	2	2	1	4	1	5	3	1	3

На основании общей суммы баллов, набранных испытуемым, судят о типичных для него способах выхода из затруднительных ситуаций.

При сумме баллов от 7 до 15 делают вывод о том, что данный человек легко примиряется с неприятностями, правильно оценивая случившееся и сохраняя душевное равновесие.

При сумме набранных баллов от 16 до 26 приходят к заключению, что не всегда данный человек с достоинством выдерживает удары судьбы. Часто он срывается, проклиная ее, т.е. расстраивается при возникновении проблем и расстраивает других.

Если сумма баллов оказалась в пределах от 27 до 36, то это дает основание сделать вывод о том, что данный человек не может нормально переживать неприятности и обычно реагирует на них психологически остро и болезненно.

Жизненные позиции человека - своеобразная «философия» его жизни, деятельности, поведения.

Для анализа **собственных жизненных позиций** можно использовать классификацию, которую разработал известный психолог Э. Берн.

Данная классификация включает два классификационных признака:

отношение человека к себе лично

отношение человека к окружающим людям.

Для построения своей модели Э. Берн воспользовался следующими обозначениями:

OK (от английского o`key – «все в порядке»)

NOK (not o`key – “все плохо”).

Характеристика жизненных позиций

- **НОК–ОК** - Люди, имеющие такие жизненные позиции, считают, что у них в жизни все складывается плохо, зато у других все в порядке.
- Это люди с заниженной самооценкой, неуверенные в собственных силах, страдающие комплексом неполноценности.
- Они не слишком нравятся себе потому, что концентрируют свое внимание на слабостях, недостатках, неудачах – действительных или воображаемых; других же людей они оценивают более высоко, считают, что окружающие более удачливы, талантливы, что им все достается без особых усилий и затрат. Лидеры из таких людей не получаются.
- Тем не менее иногда они довольно успешно защищают свои интересы, апеллируя к чувству жалости окружающих, сознательно демонстрируя и даже преувеличивая свои проблемы и сложности.

- **ОК–НОК** - Люди с такой жизненной позицией считают, что у них все в порядке, но к окружающим людям относятся с недоверием, а часто и с презрением.
- Они точно знают, как следует жить, всегда уверены в собственной правоте, не слишком высоко ценят близких, отказывая им в достоинствах.
- Такие люди уверены, что превосходят других по личным качествам, и весьма активно это демонстрируют.
- Они могут выглядеть надменными, высокомерными, в коллективе их часто называют «выскочками» и не особенно любят.
- Данная жизненная позиция создает проблемы в общении, однако, несмотря на это, такие люди часто добиваются успеха.
- Это происходит прежде всего благодаря их высокой самооценке и уверенности в собственных силах.

- **НОК–НОК** - Это наиболее тяжелая жизненная позиция.
- Люди, занимающие ее, воспринимают все в негативном плане.
- Они мало ценят окружающую действительность и даже себя, постоянно чувствуют свою ущербность.
- Эти люди склонны к подавленности, свыклись с неудачами, любые взаимоотношения ощущаются ими как сплошное разочарование.
- Эта жизненная позиция может иметь крайне отрицательные последствия для личности, человек в данном случае легко поддается стрессам, что в конечном итоге может привести к психологическим расстройствам.
- Часто для корректировки такой жизненной позиции требуется помощь специалистов.

- **ОК–ОК** - Данная жизненная позиция считается оптимальной.
- Люди с такой жизненной позицией положительно воспринимает и себя, и окружающих. В целом они считают жизнь обнадеживающей и приятной, склонны чувствовать удовлетворенность ею и довольствоваться тем, что имеют.
- Эти люди уверены в себе, отзывчивы, стараются поддерживать добрые отношения с окружающими, вызывают доверие.
- Такая жизненная позиция дает уверенное поведение в жизни, возможность самореализации, лидерства

- Стресс – это стереотипная реакция человека на воздействие стрессора, в основе которой лежит нервное перевозбуждение. Сегодня понятие стресса используют для описания состояния человека в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.
- Независимо от того, каков характер стрессора (физическая или интеллектуальная перегрузка, конфликт или какие-либо другие эмоциональные воздействия), ответная реакция организма является стереотипной. Данная реакция, по мнению автора теории стресса Г. Селье, является адаптивной, т. е. приспособительной, и состоит из трех фаз:
 - стадия тревожности;
 - стадия борьбы организма;
 - стадия разрушения

Признаки, по которым наиболее легко распознать стресс

Органы, реагирующие на стресс	Характер реакции
Сердце	усиление и ускорение работы сердца, что проявляется в учащении пульса, увеличении артериального давления
Кожные покровы	бледность или покраснение кожных покровов
Слезные железы	усиление работы слезных желез, что может выразиться в плаче
Пищеварительные органы	потеря аппетита или острое чувство голода
Дыхательная система	нарушение дыхания – дыхание становится более частым, поверхностным
Мышечная система	Повышение мышечного тонуса: мышцы напряжены, движения и речь скованны

Сохранение психологического здоровья и повышение стрессоустойчивости организма – основная задача аутогенного менеджмента.

Аутогенный менеджмент – одно из направлений современного менеджмента, он опирается на систему психотренинга.

В странах Востока психотренинг – элемент национальной культуры.

В последнее время элементы восточной психологической культуры весьма активно распространяются в Европе, Америке.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

