

Персональный менеджмент

**Доцент кафедры ЭиМ,
к.э.н. Смоловик Галина Николаевна**

smolovik@sibguti.ru

8(383)269-82-80

**Цель изучения дисциплины
«Персональный менеджмент»**



Формирование универсальной компетенции (УК-6).

«Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни».

Персональный менеджмент – это наука управления собой и своей деятельностью.

Персональный менеджмент нацелен на повышение эффективности деятельности, сознательное управление течением своей жизни.



Подходы к персональному менеджменту

Личностный

акцентирует внимание на качествах, которые необходимо развивать в себе для успешной деятельности.

Функциональный

предполагает выделение ряда функций:

- планирование,
- организация,
- мотивация,
- контроль.

Личностный подход



Какие **личные качества** необходимо развивать в себе для успешной профессиональной деятельности?



Модель качеств человека, умеющего управлять самим собой

(автор проф. С.Д.Резник)

Личностный подход



Личностный подход



**«Кораблю, который не знает куда направляется,
ни один ветер не будет попутным»**

Древнеримский философ, поэт
Луций Анней Сенека



Принцип SMART

S

M

A

R

T

Specific

Measurable

Achievable

Relevant

Timebound

конкретной

измеримой

достижимой

релевантной

**ограниченной
во времени**



Чего
конкретно
Вы хотите
достигнуть?

В чем будет
измеряться
результат?

Ставьте цели по
силам.
Не задирайте
планку слишком
высоко.

Спросите себя:
«Зачем мне
это?»

Ставьте
срок, к
которому
цель должна
быть
достигнута.

РЕАКТИВНЫЙ ПОДХОД

Человек не ставит цели,
«плывет по течению»,
придумывая различные
оправдания бездействию.



«Я ничего не могу поделать...»

«От меня ничего не зависит...»

«Можно даже не пытаться, все равно
ничего не получится! »

ПРОАКТИВНЫЙ ПОДХОД

Человек СТАВИТ ЦЕЛИ и
активно влияет на события и
обстоятельства.



«Посмотрим, что можно сделать»

«Всегда есть выход, надо только
смотреть вокруг и видеть новые
возможности!»

Пирамида Б. Франклина



Лишь 1% людей могут сказать, чего они хотят добиться в жизни.

Исходя из главных жизненных ценностей определяется глобальная цель и формируется генеральный план по ее достижению.

На его основе формируются долгосрочный и краткосрочный планы.

Таким образом весь жизненный распорядок подчинен достижению главных жизненных целей..

Есть цель? Иди к ней!

Не получается? Ползи к ней!



**Не можешь? Ляг и лежи
в её направлении!**

Личностный подход



Умение расставлять приоритеты.

Расстановка приоритетов

Срочность

Безотлагательность задачи



Важность

Степень влияния на
достижение поставленной цели

Матрица Эйзенхауэра



Матрица Эйзенхауэра

	Важно	Не Важно
Срочно	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Не Срочно	1. 2. 3.	1. 2. 3.



Системность.

Собранность.

Сила воли.

Способность побороть лень и апатию.



Умение начать работать, не думая о том, хочется это делать или нет.

Пунктуальность.

Надежность.

Ответственность.

Умение ценить и эффективно использовать время.



Тайм-менеджмент – искусство управления временем.



Глеб Архангельский

<http://www.iprbookshop.ru/68022.html>

<http://www.iprbookshop.ru/62045.html>

<http://www.iprbookshop.ru/49297.html>

Методы тайм-менеджмента

- Хронометраж,
- Метод проглатывания «лягушки»,
- Метод борьбы со «слонами»,
- Календарик-пинарик,
- Метод «мартини» и др.



Хронометраж

Хронометраж предполагает измерение и фиксацию длительности действий с последующим анализом и выявлением временных потерь.

Период	Действия	Время	Примечания
9.00 – 9.15	Подготовка рабочего места	15 мин	Н
9.15 – 10.15	Работа с почтой	60 мин	Р
10.15 – 10.30	Попытка распечатать документы	15 мин	П
10.30 – 10.45	Общение по телефону с внутренним клиентом	15 мин	Н
10.45 – 11.00	Сбой в сети	15 мин	П

П – помехи в работе 30 мин

Н – нейтральные воздействия 30 мин

Р – рабочие действия 60 мин

Метод проглатывания лягушки

**«ЛЯГУШКИ» – это
мелкие и
неприятные задачи.**

**Составить список
неприятных задач и
выполнять
(«съедать») каждое
утро по одной**



«СЛОНЫ» – это очень сложные и объемные задачи, которые кажутся вам неподъемными.

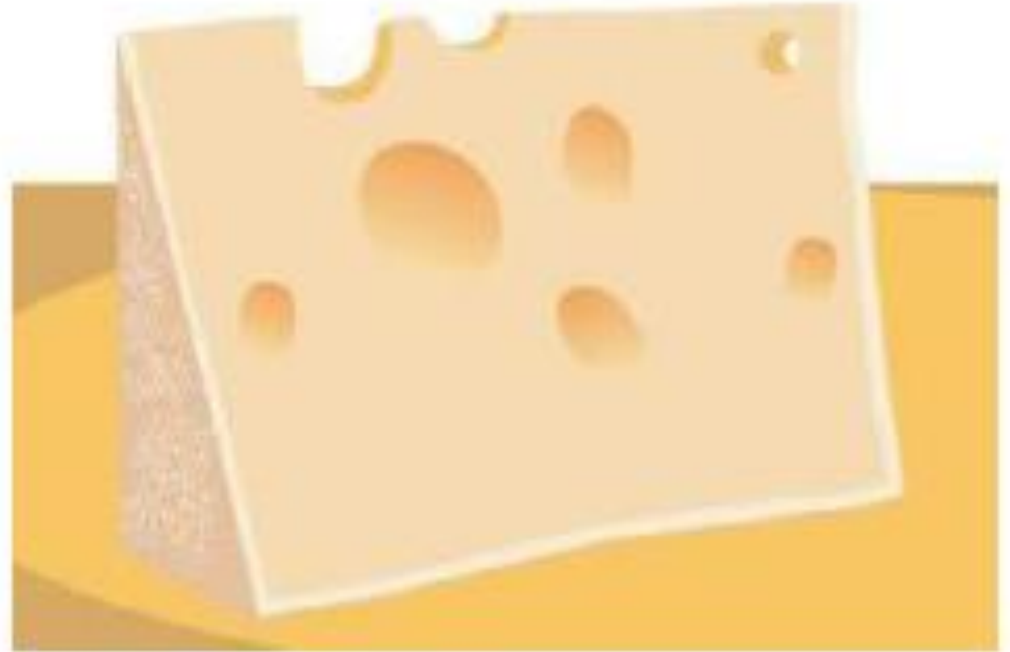
Их необходимо дробить на более мелкие части («бифштексы») и съесть каждый день по одному.



Метод швейцарского сыра

Метод состоит в
отсутствии логического
планирования.

Необходимо каждый
день «выедать» из
сыра по чуть-чуть,
т.е. выполнять
небольшую часть в
случайном порядке.



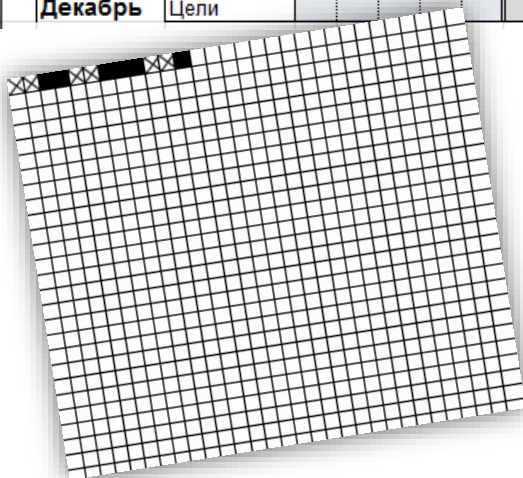
Один из способов
самотивации .

Предполагает
поощрение самого себя
за выполнение работы.



Календарик-пинарик

3	Календарик-пинарик, 2011 г.																																	
4	День		Степень, бал.																															
5			1	2	3	4	5	Дата рождения 02.08.1974																										
6	Продуктивн.							Сегодня 03.04.2011																										
7	Отдых																																	
8	Бесполезн.							Дней Мес. Лет																										
9			Прожито в этом году: 93 дн.										Прожил		13393		440		36,7															
10			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
11	Январь	Цели															х	хх							хх					ми	нс	к		
21	Февраль	Цели									х																		х	х				
31	Март	Цели							х	х				х					м	и	нс	к			х	х								
41	Апрель	Цели		х																														
51	Май	Цели																																
58	Июнь	Цели																																
65	Июль	Цели																																
72	Август	Цели																																
79	Сентябрь	Цели																																
86	Октябрь	Цели																																
93	Ноябрь	Цели																																
100	Декабрь	Цели																																



Классификация задач

Рабочие задачи	Жесткие	Имеют жесткую привязку ко времени (совещания, встречи, презентации)
	Гибкие	Не имеют жесткой привязки (узнать время проведения презентации)
	Бюджетлируемые	Крупные задачи, требующие затрат времени (например, подготовка сценария)

Психологические защиты (оправдания)

Для русских это не подходит!

Для моей работы тайм-менеджмент не подходит.

**Я привык работать в авральном режиме.
Когда есть спешка и стресс, я лучше работаю.**

Личностный подход



Самодисциплина

Самодисциплина – это соблюдение правил **по своей воле** без внешних санкций и принудительных мер.



Обязательность

Пунктуальность

Точность исполнения

Способность держать слово.

Учебный фильм «Цена времени»

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=a0wjeVQPnwU

**В процессе просмотра фильма необходимо выявить ключевые
поглотители времени**

Личностный подход



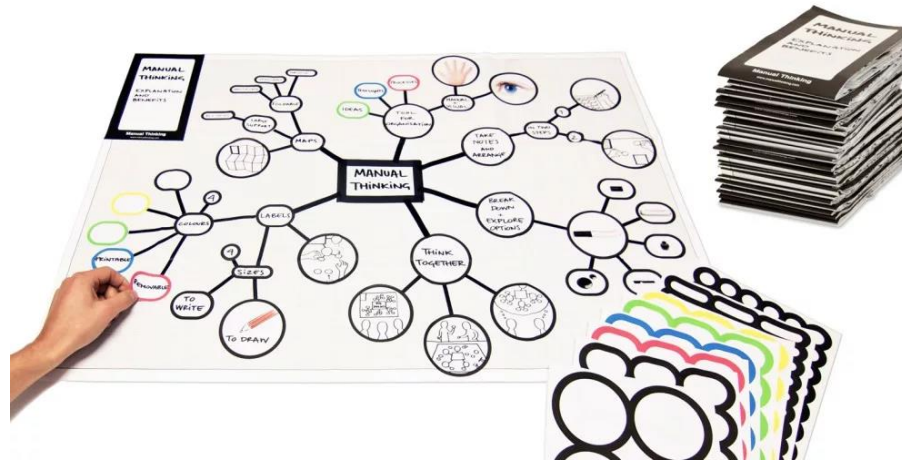
Техника личной работы

Умение организовать рабочее место

Пользоваться
оргтехникой

Составлять
документы

Работать с
информацией



Планировать дела

Слушать

Говорить по
телефону

Способность делегировать

Майнд-менеджмент

Майнд-менеджмент – это направление, отвечающее за повышение эффективности личной и корпоративной деятельности с помощью интеллект-карт.



Тони Бьюзен



Тони Бьюзен предложил информацию об изучаемом объекте визуализировать и представлять в виде интеллект-карты.

Примеры интеллект-карт

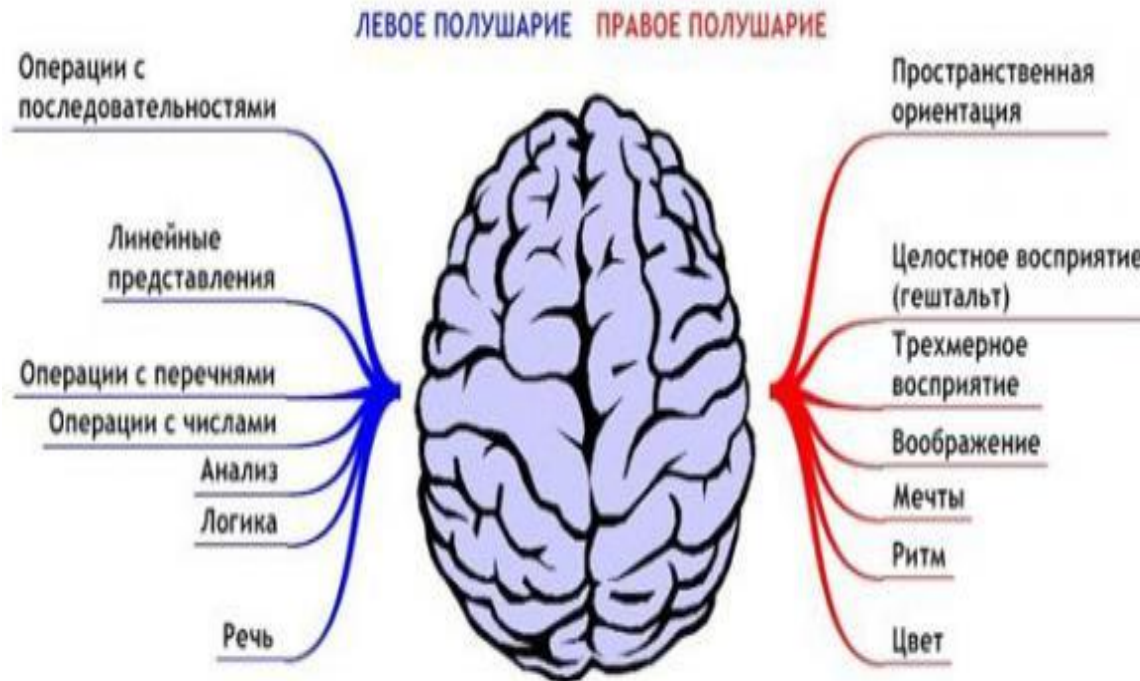
Интеллект-карта – это визуальное представление какого-либо объекта, отражающее процесс ассоциативного мышления.



mind maps



Функции полушарий мозга



Метод интеллект-карт позволяет представлять информацию таким образом, чтобы ее могли **ОДНОВРЕМЕННО воспринимать и правое и левое полушария**

Принципы майнд-менеджмента



Принцип 1 – Визуализация

Наглядное представление позволяет понять картину в целом, а затем уже двигаться к более конкретным целям



Принцип 2 – Ассоциативность

Человеческий мозг воспринимает и анализирует информацию не линейно, а в виде образов и пространственных связей.

Правила построения интеллект-карт

1

Объект внимания должен быть расположен в центре



2

Основные темы, связанные с объектом изучения, расходятся от центрального образа в виде ветвей

Правила построения интеллект-карт

3

На одном уровне иерархии должны быть однородные объекты



Правила построения интеллект-карт

4

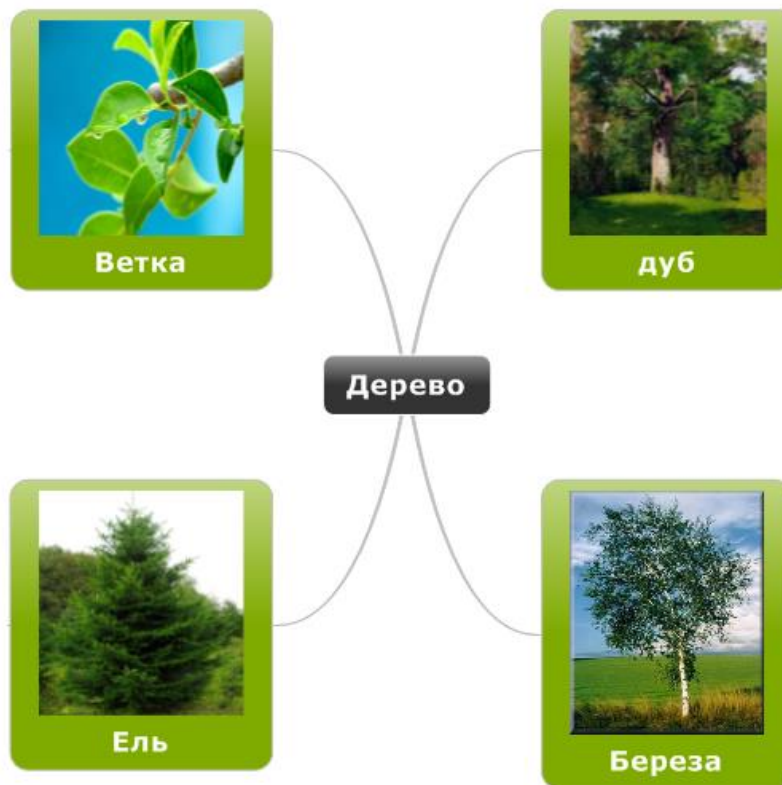
Интеллект-карта читается по часовой стрелке



Правила построения интеллект-карт

5

Используйте цвета и образы.



Правила построения интеллект-карт

6

**Никогда не пишите целые предложения.
Разрешается писать только ключевые слова.**

7

Используйте только печатные буквы.

8

**Связывайте мысли определенной тематики
стрелками, облачками и т.п.**

9

**Не размещайте на одном уровне более 9
сущностей.**

10

Оставляйте пустые ветви





Дополнительный материал

Бехтерев, С. Майнд-менеджмент [Электронный ресурс] : решение бизнес-задач с помощью интеллект-карт / С. Бехтерев ; под ред. Г. Архангельский, Н. Казакова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2016. — 308 с. — 978-5-9614-4816-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43685.html>



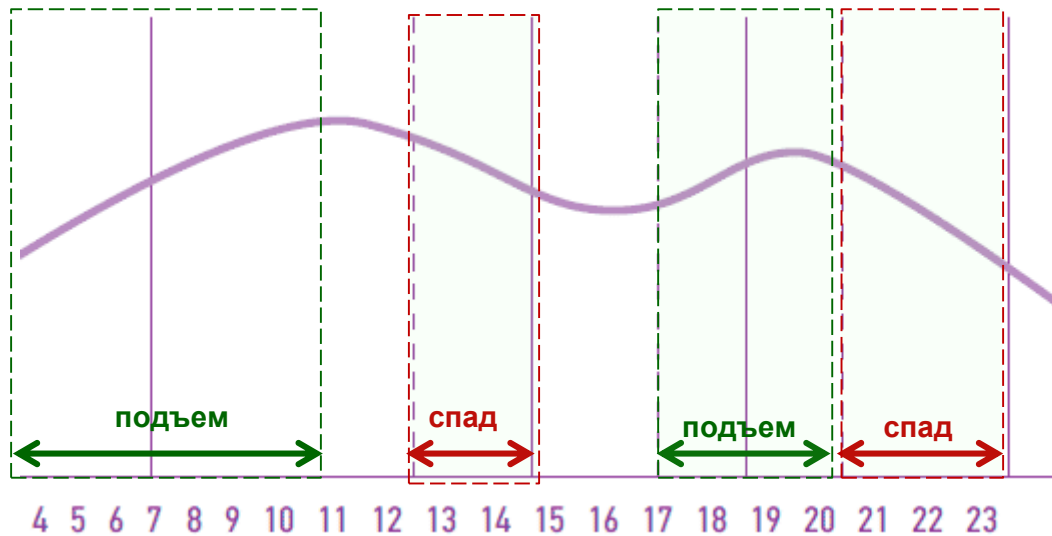
Личностный подход



Забота о здоровье

Учет биоритмов в процессе организации личной работы

Среднестатистический график суточных биоритмов человека



В течение дня активность человека имеет **2 спада** и **2 подъема**:

- **ПОДЪЕМЫ** (примерно с 4–5 до 11 часов утра и с 17 до 20 часов).
- **СПАДЫ** (примерно с 12.30 до 15 часов и после 20.30)

Личностный подход



Эмоционально-волевой потенциал

Упорство в работе

Целеустремленность

Решительность

Эмоциональная стабильность



Стрессоустойчивость

Оптимизм

Трудолюбие

Независимость

Личностный подход



Способность к самостоятельному контролю времени, процессов и результатов.

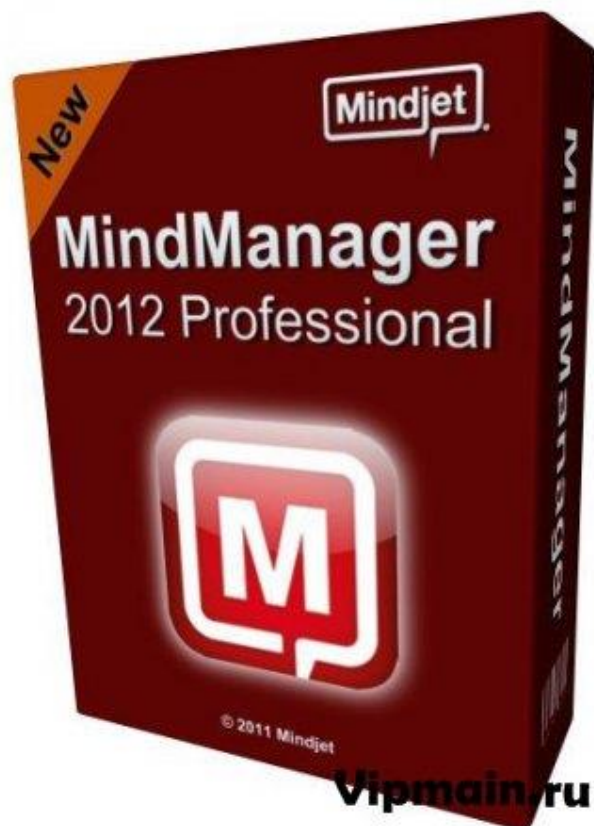
**«Бой с самим собой — есть самый трудный бой!
Победа из побед — победа над собой»**

*немецкий поэт-сатирик
Фридрих фон Логау*

Практика

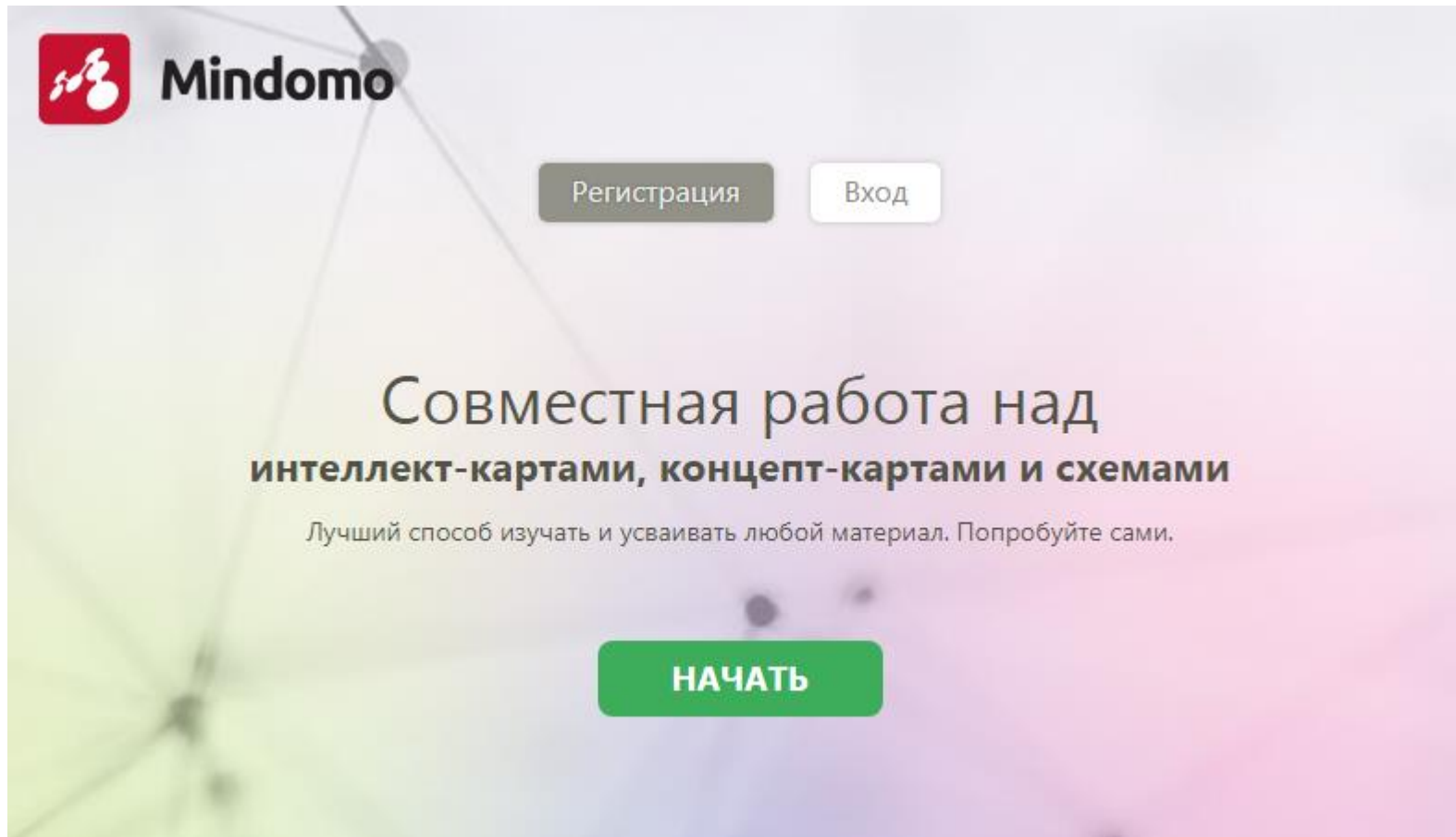
«Использование ПО для разработки интеллект-карт»

ПО для разработки интеллект-карт



Онлайн сервис Mindomo

<http://www.mindomo.com>



**Для создания интеллект-карты с
использованием онлайн-сервиса Mindomo
необходимо зарегистрироваться на сайте:**

<https://www.mindomo.com/ru/>

Кнопка «Создать» в личном кабинете позволяет воспользоваться готовыми шаблонами



Mindomo
Teacher Free

Начните БЕСПЛАТНЫЙ ПРОБНЫЙ ПЕРИОД

Создать

импорт



Sample Mind Map

Галина Николаевна

Во всплывающем окне пользователю будет предложено:

- **ввести название создаваемой ментальной карты,**
- **выбрать тематический шаблон либо организационную структуру пустой карты.**

Шаблоны интеллект-карты

название

Personal Assignments



ПУСТАЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА



ПУСТАЯ КОНЦЕПТ-КАРТА



ПЛАН ОРГАНИЗАЦИИ



ПЛАН ОРГАНИЗАЦИИ —
ДЕРЕВО



СХЕМА



ПАПКА

☐ Показать Вашу карту в публичной директории

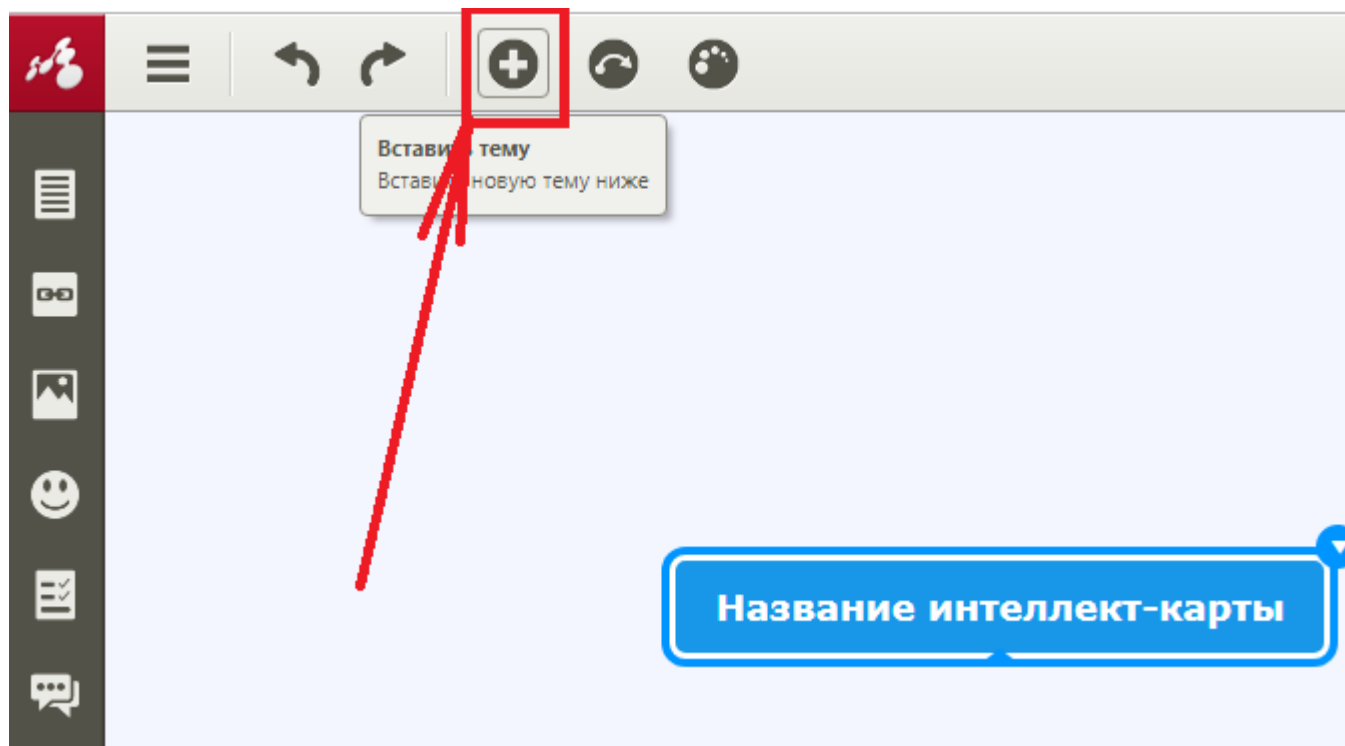
☐ Пароль для карты

Создать Отмена

Добавление разделов, тем и подтем

Вариант 1:

- в верхней панели интерфейса рабочего поля кнопку «+» (или нажать Enter)



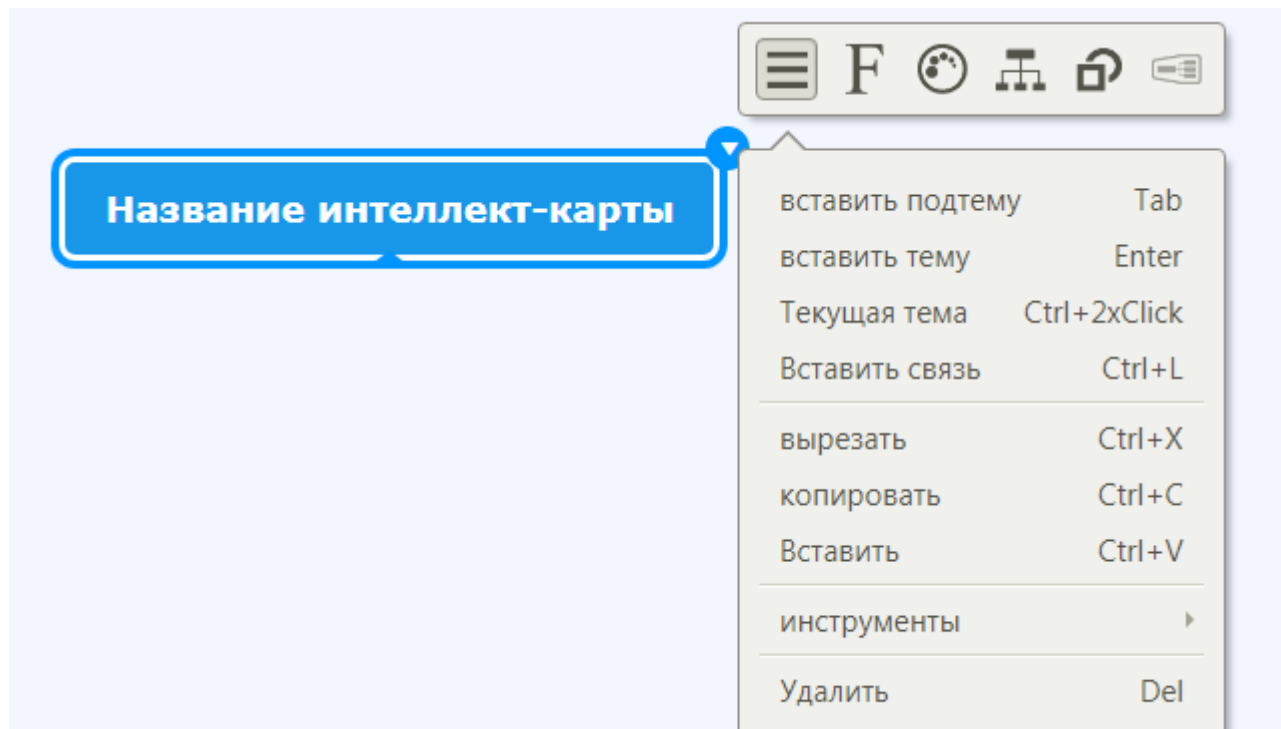
Добавление разделов, тем и подтем

Вариант 2:

- Нажать Enter

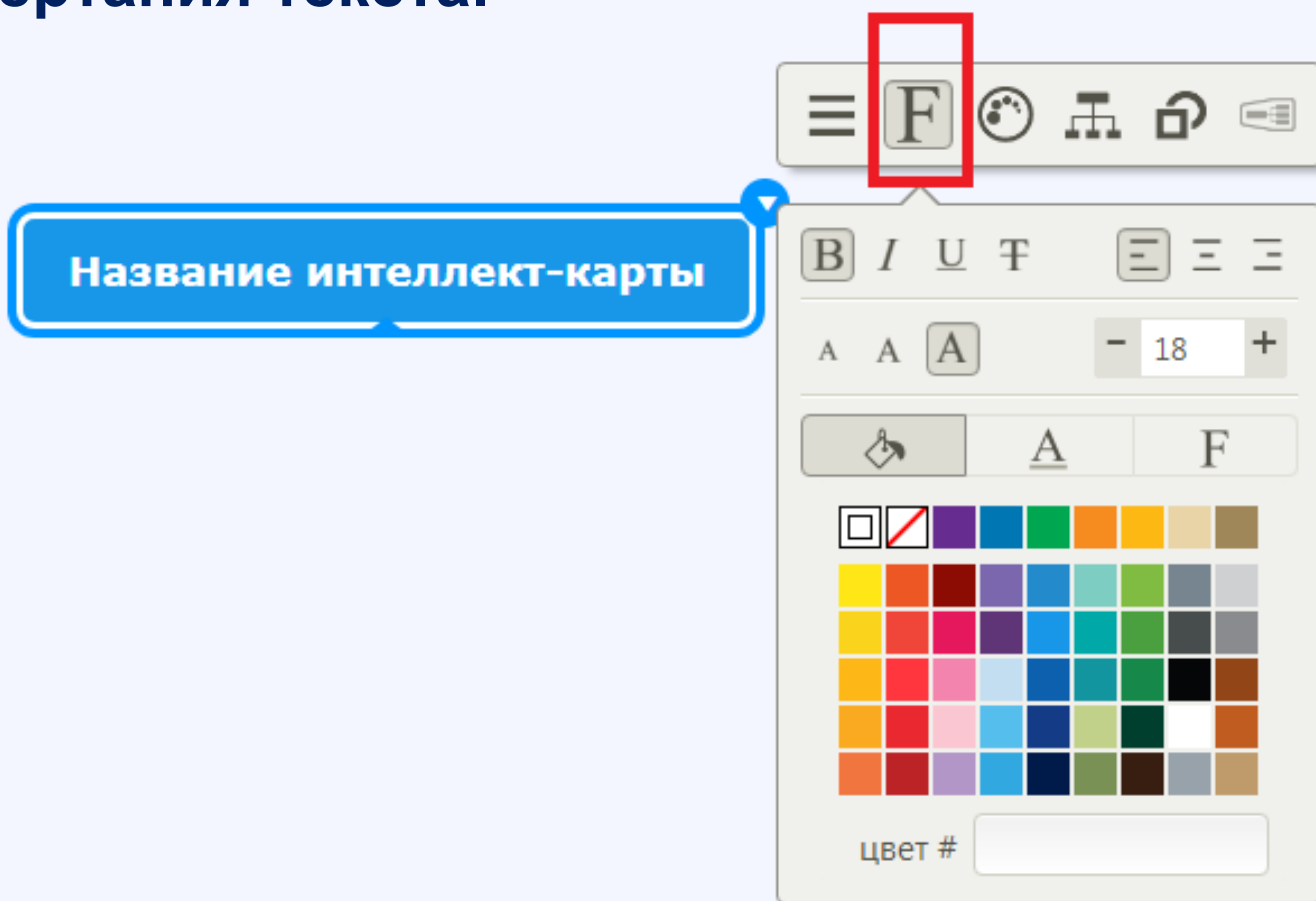
Вариант 3:

- навести курсор на топик, нажать на появившийся треугольник раскрывающегося списка и выбрать нужный вариант («вставить тему», «вставить подтему»).

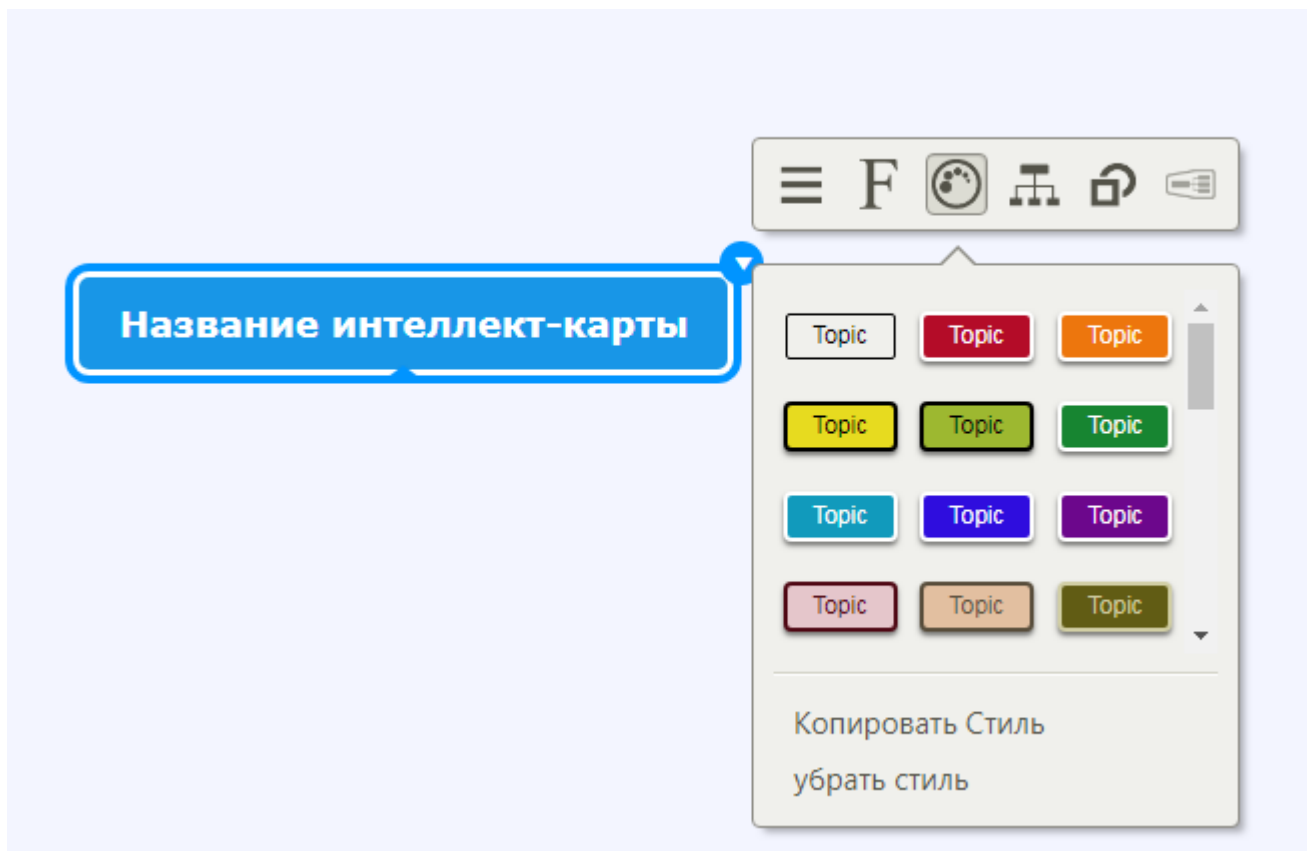


Кнопки редактирования настроек оформления любого раздела

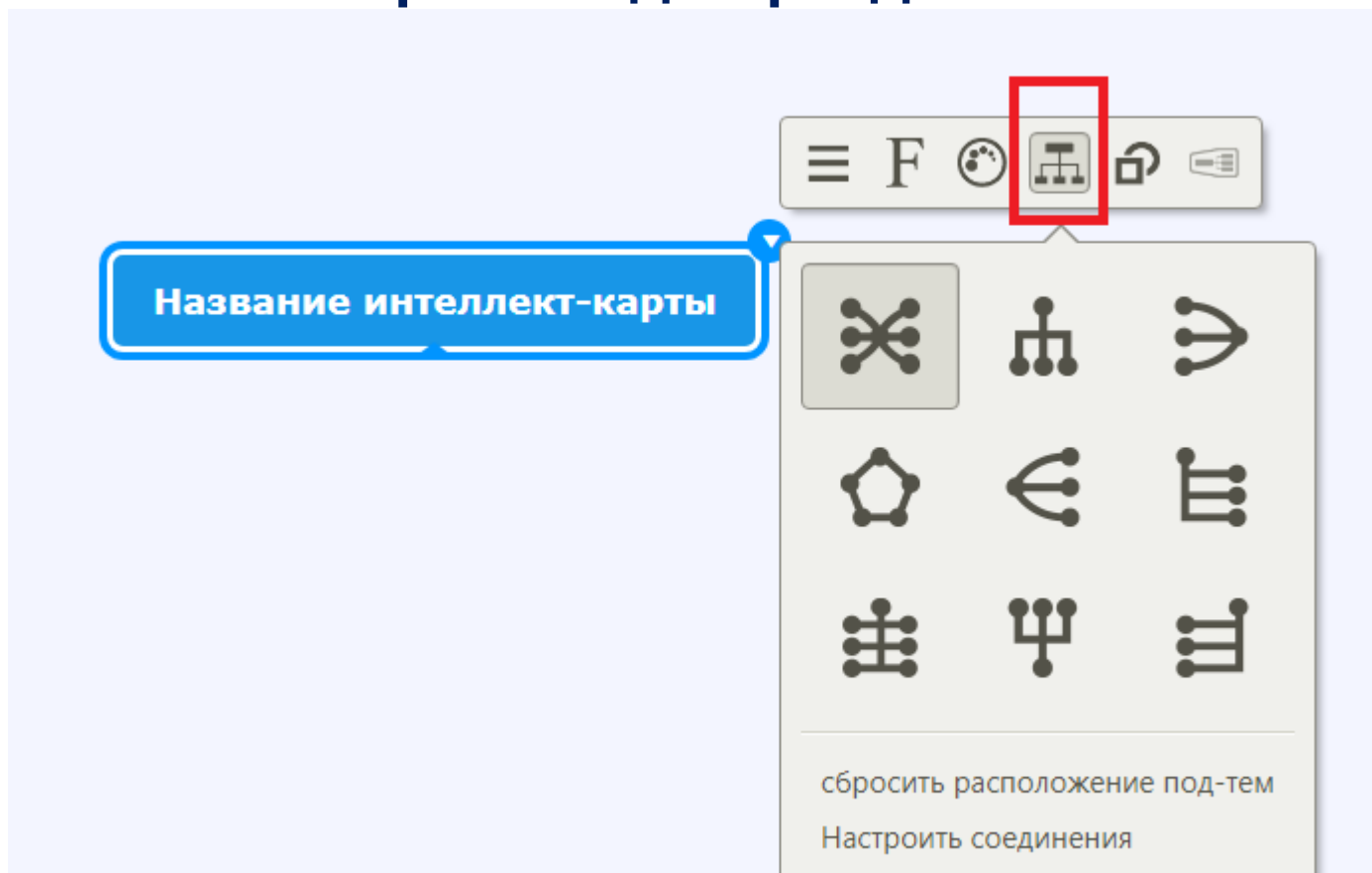
доступны настройки выбора типа, кегля, цвета шрифта и заливки темы, выравнивания и начертания текста.



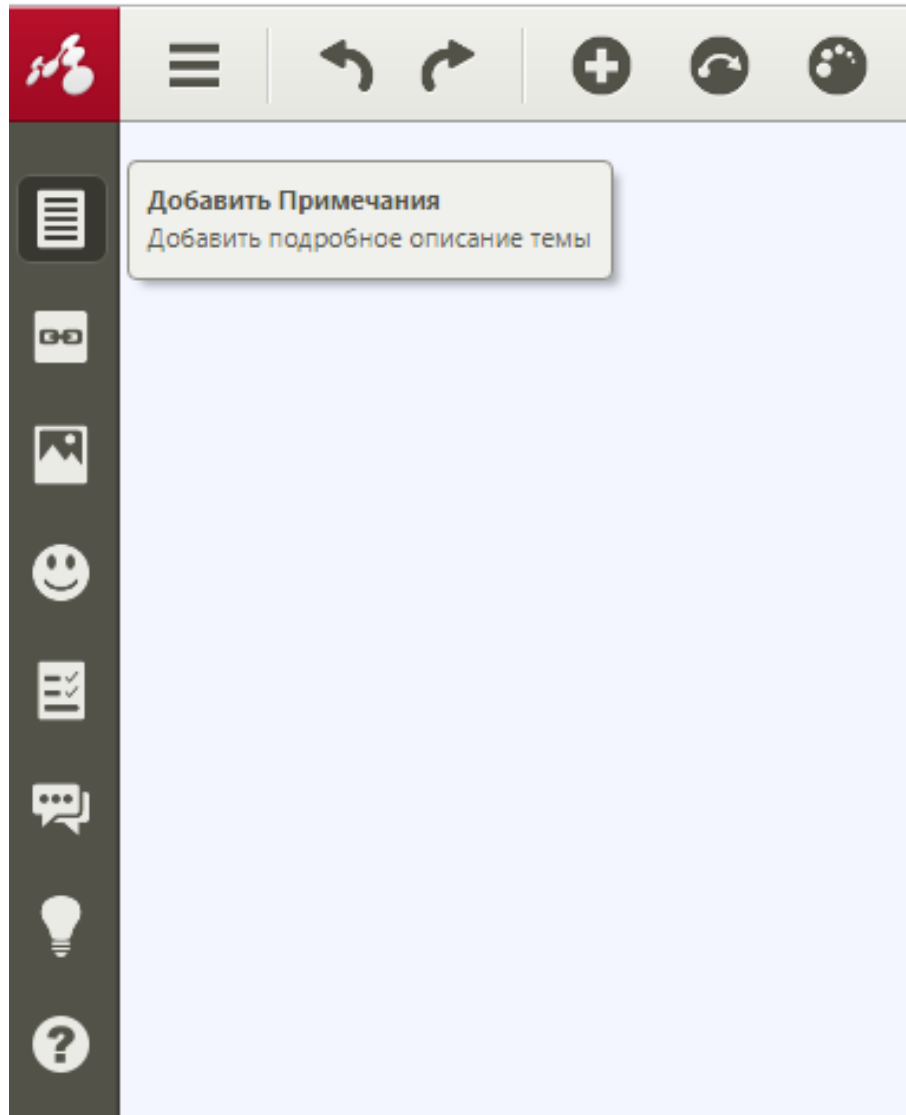
Кнопка «Палитра» позволяет установить пользовательские настройки оформления.



Пользователь также может изменить форму топики, тип организации узлов карты, форму рамки, выбрать рамку для объединения узлов карты в один раздел.

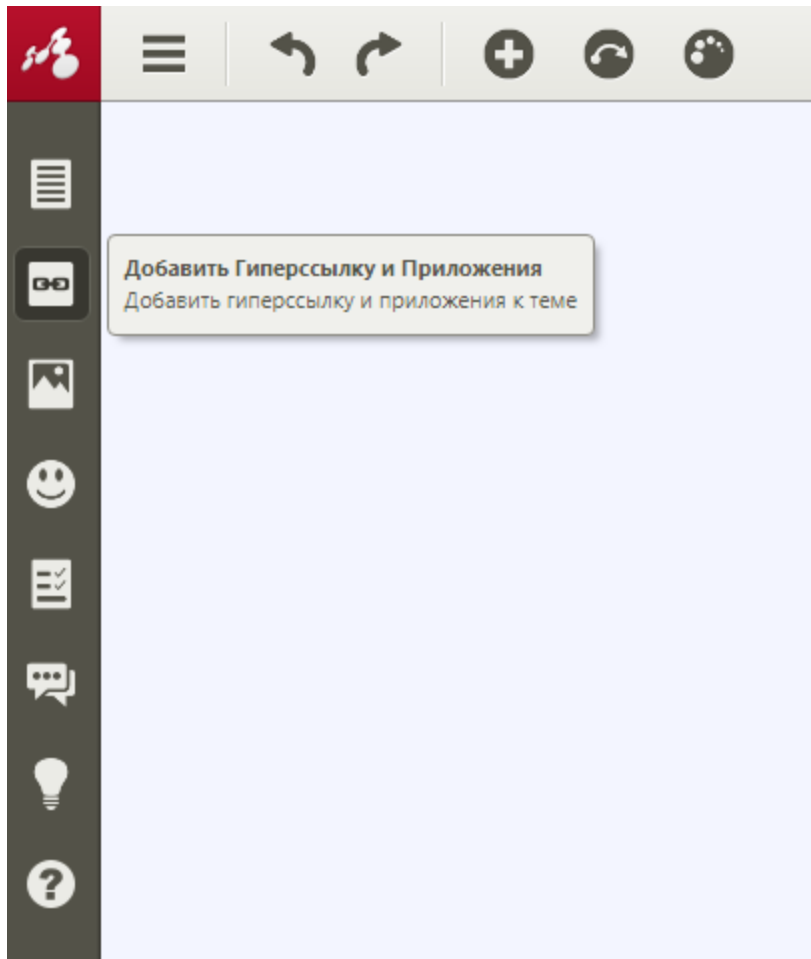


Боковая панель инструментов

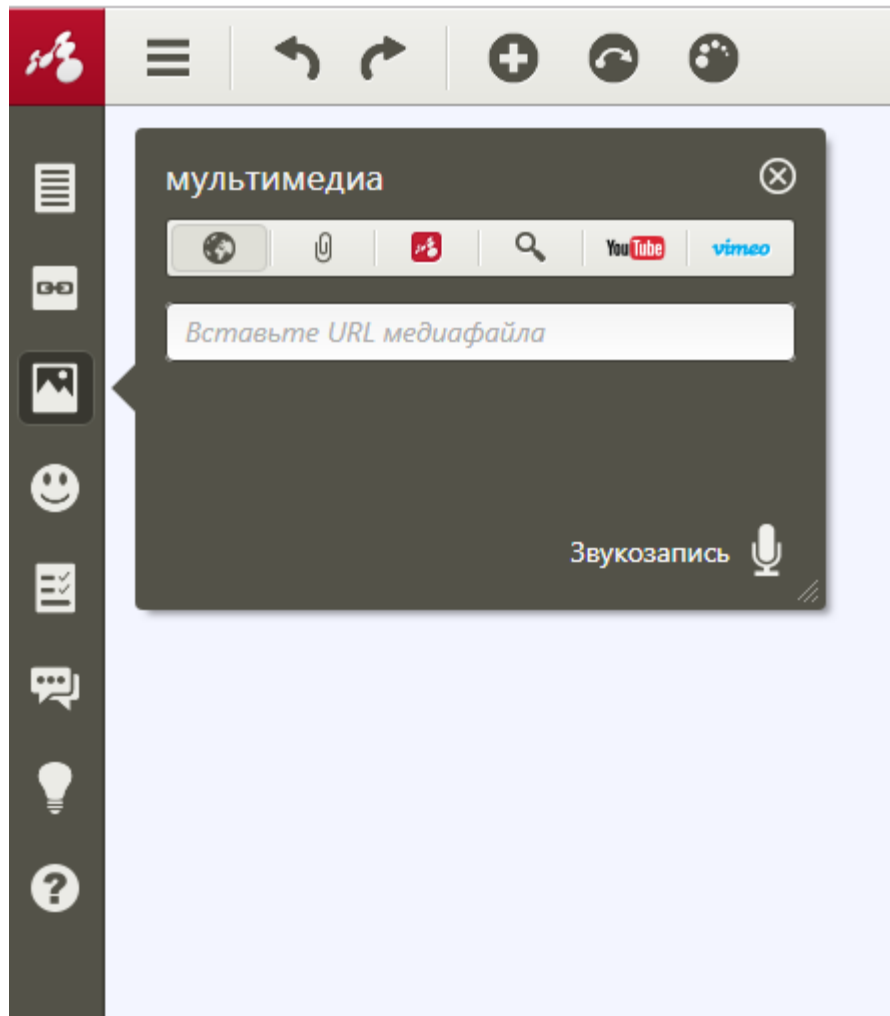


Кнопка «Заметки»
предназначена для
прикрепления описания темы
(подтемы), добавления задания
или инструкции

Гиперссылки и приложения



Добавление мультимедиа



Добавление символов



Добавление дополнительной информации и задаче

The image shows a screenshot of a web application interface for task management. A dark-themed dialog box titled 'информация задачи' (task information) is open, overlaying the main interface. The dialog contains several fields and controls:

- Приоритет** (Priority): A dropdown menu currently set to 'ни один' (none).
- завершение** (Completion): A dropdown menu currently set to 'ни один' (none).
- Отрезок времени** (Time interval): Two dropdown menus, 'начало' (start) and 'конец' (end).
- продолжительность** (Duration): A text input field followed by a 'часы' (hours) unit dropdown.
- назначенный на** (Assigned to): A text input field with the placeholder text 'вписать имя...' (write name...).
- ☐ **вычислить автоматически** (calculate automatically): A checkbox.
- параметры** (parameters) and **убрать все** (remove all): Two buttons at the bottom.

The background interface includes a top navigation bar with icons for home, menu, undo, redo, add, refresh, and search. A left sidebar contains icons for list, video, image, smiley, checklist (which is highlighted), chat, lightbulb, and help.