

САМОДИАГНОСТИКА И САМОРАЗВИТИЕ

СПЕЦИАЛИСТА

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Слушатель первого года обучения группы СП-181

Специальность переподготовки 1-03 04 71 Социальная педагогика

Вашкевич Инна Викторовна

➤ **Личностный рост –**

это качественные изменения личностного развития, затрагивающие основные жизненные отношения, "ядро" личности.

➤ **Личностный рост педагога –**

это собственная активность человека в изменении себя, в раскрытии, обогащении своих духовных потребностей, творчества, всего личностного потенциала.

➤ **Самодиагностика –**

это организованная специальным образом деятельность специалиста, целью которой является анализ полученной информации о самом себе в результате самопознания.

➤ **Саморазвитие –**

это осознанный процесс, который человек осуществляет без какой-либо внешней поддержки, используя при этом исключительно свои моральные и физические ресурсы для того, чтобы совершенствовать свой потенциал и реализовать себя как личность.

Работая с личностью и имея главным инструментом собственную личность, социальный педагог должен постоянно заботиться о своем психическом и личностном здоровье и благополучии.

Здоровье и благополучие связаны:

- ✓ с гармонией между разумом и эмоциями
- ✓ сознанием и поведением
- ✓ сознательными и бессознательными тенденциями
- ✓ стремлениями
- ✓ желаниями и реальными достижениями человека в жизни

Саморазвитие личности — это ещё и становление человека субъектом собственной жизнедеятельности.

Субъектность, т.е. активное, самостоятельное и самодостаточное состояние и позиция человека в жизни. Она присуща человеку от рождения и первым ее психологическим проявлением является, комплекс оживления ребенка. С возрастом она меняет свои стимулы и формы: появляются моральные, эстетические, социальные и психологические стимулы активности человека.

Человек становится субъектом самосознания, общения и деятельности, овладевая различными способами самостоятельного активного и интерактивного поведения и обретая свою самостоятельность.

БАЗОВАЯ ЛИЧНОСТЬ

Это природный каркас, задающий основные стремления и жизненные ориентации человека. Базовые стремления универсальны – одинаковы у всех людей, но степень их выраженности, узор соотношений индивидуальны, что зависит как от генетических, так и от внешних факторов.

Важно, что любые мотивационные личностные образования имеют двойственную природу: в нас запрограммированы стремления как к добрым, так и к злым проявлениям. С этой точки зрения психологическая гармония представляет как оптимальный баланс между положительными и отрицательными стремления личности. На бытовом уровне – это согласие с собой, людьми и миром, внутренняя уравновешенность, соразмерность желаний и действительности.

БАЗОВЫЕ СТРЕМЛЕНИЯ

Являются ядром базовой личности, всего внутреннего мира человека и представляют собой четыре пары полярных стремлений:

1. К жизни, продолжению жизни- к саморазрушению, к смерти.
2. К силе личности, т.Е. Высокой самооценке и уверенности в себе - к слабости личности, т.Е. Занижению самооценки, неуверенности.
3. К свободе, опоре преимущественно на себя, самостоятельности – к зависимости, преимущественной опоре на других.
4. Развитию, самореализации- к избеганию каких-либо изменений в желаниях, отношениях, ценностях и т.Д.

БАЗОВЫЕ СТРЕМЛЕНИЯ

У каждого человека существует свой внутренний узор активированных положительных и отрицательных базовых стремлений. Этот узор одновременно уникален и универсален.

Структурные компоненты личности:

- универсальны,
- общечеловечны,
- выраженность их отдельных параметров в каждом случае уникальна.

ЖИЗНЕННЫЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ

- ЭТО ИЗНАЧАЛЬНО ЗАДАННАЯ ПРИРОДНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ЧЕЛОВЕКА, ЕГО ОБЩАЯ ЖИЗНЕННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ, СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТИП ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ, ЛЮДЯМ И МИРУ В ЦЕЛОМ. У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ ОБНАРУЖИВАЕТСЯ ЦЕЛАЯ СИСТЕМА ПРЕДНАЗНАЧЕНИЙ И ВЫТЕКАЮЩИХ ИЗ НИХ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ. ОНИ МОГУТ ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ И ОДНОВРЕМЕННО, И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО.

У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ ОБНАРУЖИВАЕТСЯ ЦЕЛАЯ СИСТЕМА ПРЕДНАЗНАЧЕНИЙ И ВЫТЕКАЮЩИХ ИЗ НИХ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ. ОНИ МОГУТ ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ И ОДНОВРЕМЕННО, И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО.

КАК И ДРУГИЕ ЛИЧНОСТНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ ИМЕЮТ ДВОЙСТВЕННУЮ, ПОЛЯРНУЮ ПРИРОДУ. СТЕПЕНЬ ГАРМОНИЧНОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ЧЕРЕЗ КОМПЛЕКС ХАРАКТЕРИСТИК: ЛОКУС КОНТРОЛЯ, ОСОЗНАННОСТЬ И ДЕЙСТВЕННОСТЬ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЙ, ЖЕСТКОСТЬ И ШИРОТУ ЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ. ОПТИМАЛЬНЫМ СЧИТАЕТСЯ ЯРКАЯ ВЫРАЖЕННОСТЬ У ЧЕЛОВЕКА ЭТИХ ХАРАКТЕРИСТИК. ОДНАКО ЕСЛИ ИХ ЗНАЧЕНИЕ

Содержание и алгоритм профессионального самовоспитания социального педагога

- Наблюдение педагогической жизни. Размышление над педагогическими проблемами, фактами, явлениями.
- Самоанализ своего общения с позиций добра и помощи людям. Самоанализ своего опыта с позиций конструктивности и целесообразности для развития человека.
- Формирование собственного жизненного кредо и мировосприятия.
- «Погружение» в педагогическое сотрудничество.
- Упражнения в «чтении души», в самоконтроле, самоорганизации времени своей жизни.

САМОМЕНЕДЖМЕНТ

— это использование испытанных методов в повседневной практике для того, чтобы оптимально и со смыслом использовать свое время.

Фактор времени является самым мощным стрессором. Педагогу хронически не хватает времени не только на отдых, но и на труд. Зная азы самоменеджмента, он лучше сможет организовать свою деятельность, избавиться от стресса и научиться находить время на отдых.

ТЕХНИКА САМОМЕНЕДЖМЕНТА

- **1. Постановка целей** (*определение цели, ситуационный анализ, целевые стратегии и методы достижения успеха, формирование цели*)
- **2. Планирование** (*годовое планирование, месячное планирование, декадное планирование, планирование дня, принципы временного менеджмента, метод «Альпы», менеджмент с помощью дневника времени*)
- **3. Принятие решений** (*установка приоритетов, принцип Парето (соотношение 80:20), АБВ-анализ, принцип Эйзенхауэра, делегирование дел (перепоручение)*)

- **4. Реализация и организация** (*распорядок дня, график продуктивности, биоритм, самопроявление, дневной рабочий план*).
- **5. Контроль** (*контролирование процесса работы (сравнение замысла с результатом), контролирование итогов (контролирование достижения поставленных целей, промежуточных результатов), обзор итогов истекшего дня (самоконтроль)*).
- **6. Информация и коммуникация** (*рациональное чтение, рациональные совещания, рациональное ведение беседы, рациональное использование телефона, рациональное ведение корреспонденции, листки-памятки и формуляры*).

Для достижения любой цели необходимо **планирование**, которое позволяет идти кратчайшим путем, умение концентрировать внимание на важных делах, устанавливать реалистичные сроки, создавать резервы времени, избавляться от холостых ходов, т. е. повышать эффективность и уменьшать стресс. **Планирование времени** можно представить как закрытую систему.

Необходимо учитывать, что планируемые на любой период времени дела должны занимать 60%, оставляя резерв. В течение дня следует выделять приоритеты А (весьма важные), Б (важные), В (менее важные), которые лучше выполнять в наиболее плодотворное для вас и удобное время.

Успешно работать - значит точно и хорошо выполнять нужные задачи. Принятие решений предполагает установление целеориентированных и однозначных **приоритетов**. Для целесообразного и эффективного выполнения ваших задач, безусловно, необходимо, чтобы вы лично установили их очередность

УСТАНОВЛЕНИЕ ПРИОРИТЕТОВ ПОМОГАЕТ:

- планомерно вести дела;
- выполнять срочную работу к установленному времени;
- регулировать перерывы в работе;
- проверять степень срочности;
- определять альтернативные решения, например, с помощью вспомогательных вопросов;
- учитывать возможности делегирования ваших полномочий другим.

ПРИНЦИП ПАРЕТО

(СООТНОШЕНИЕ 80:20)

ПРИМЕНИТЕЛЬНО К РАЦИОНАЛЬНОМУ
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВРЕМЕНИ ГЛАСИТ:

«Если все рабочие функции рассматривать с точки зрения критерия их эффективности», то окажется, что 80% конечных результатов достигается только за 20% затраченного времени, тогда как остальные 20% итога «поглощают» 80% рабочего времени».

К немногочисленным жизненно важным проблемам следует всегда приступить в первую очередь.

Самореализация — высшее желание человека реализовать свои таланты и способности.

Самореализация педагога – это процесс достижения педагогом практических результатов педагогической деятельности за счёт реализации поставленных профессиональных целей.

Показатели профессиональной самореализации:

- профессиональные достижения,
- стремление к самоактуализации,
- реализованность ценностей.

Самореализация педагога проходит через:

- Конкурсы (различных уровней)*
- Мастер – классы*
- Открытые уроки (регионального, муниципального уровня)*
- Курсы повышения квалификации*
- Работа с научно-методическими журналами, газетами, сетью Интернет*
- Посещение открытых уроков в школе и в районе.*
- Участие в подготовке и проведении школьных педагогических советов*

*СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!*

