

# **Самодиагностика и саморазвитие специалиста**

РЕПОЗИТОРИЙ ВГУ

Слушатель первого года обучения группы СП-181  
Специальность переподготовки 1-03 04 71 Социальная педагогика  
Парфёнов Дмитрий Владимирович



**Личностный рост – понятие широкое, охватывает все многообразие жизни человека на протяжении всех отпущенных ему лет, начиная от рождения и кончая смертью.**

**Выделяют отличительные черты развитой личности, которая берет на себя ответственность за свои действия:**

- удовлетворяет свои нужды без ущерба для других людей;**
- достигает значительного успеха в деятельности, так как она служит для них объектом самовыражения;**
- демонстрирует энергию и жизнестойкость в своей повседневной жизни;**
- открыта профессиональным переменам и новому жизненному опыту.**

**Саморазвитие – это творческое отношение индивида к самому себе, создание им самого себя в процессе активного воздействия на внешний и свой внутренний мир с целью их преобразования.**

***Механизмы и психологические структуры  
личностного роста.***

- ***самопознание;***
- ***самопобуждение;***
- ***программирование профессионального и  
личностного роста;***
- ***самореализация.***

## **1. Самопознание.**

**Для успешной организации личностного роста необходимо уяснить для себя свои возможности, свои сильные и слабые стороны, т.е. необходимо самопознание, которое включает в себя следующие основные приемы:**

- самонаблюдение,**
- самосознание,**
- самоотношение,**
- самоанализ,**
- самооценку.**

**Самосознание проявляется в непрерывном движении от менее полного знания о себе к более полному знанию, через его уточнения, углубления и т.д.**

## **2. Самопобуждение**

**предполагает умение использовать приемы, способствующие внутреннему побуждению к саморазвитию – профессиональному и личностному.**

**Можно выделить основные приемы:**

- самокритика,**
- самостимулирование,**
- волевые приемы (самоприказ, самообязательство, самопринуждение).**

**Самопобуждение зависит от уровня развития личности.**

### **3. Программирование профессионального и личностного роста.**

**Переход от потребности к реальной деятельности по самосовершенствованию предполагает формулирование целей и задач, определение путей, средств и методов этой деятельности. Это может осуществляться в самых разных формах, и выбор формы зависит от уровня зрелости личности.**

- индивидуальная программа профессионального развития,**
- коррекция личностных качеств,**
- Развитие новых умений и навыков.**

#### **4. Самореализация.**

**Существуют три основных элемента техники самореализации:**

- первый включает приемы организационно-управленческого характера,**
- второй направлен на интеллектуальное развитие,**
- третий – на саморегуляцию психических состояний.**

## **Самоменеджмент**

**область знания, описывающая разные способы повышения собственной эффективности человека, в том числе за счёт развитого управления рабочим временем.**

### **Принципы самоменеджмента**

- Своим временем можно управлять**
- Своим временем нужно управлять**
- Система самоменеджмента должна быть гибкой**
- Система самоменеджмента должна быть весьма твёрдой**

- **Внимание к мелочам**
- **Баланс между разнообразием дел и концентрацией на самом важном**
- **Без планирования на день не обойтись**
- **Некоторые дела требуют погружения**
- **Некоторым делам достаточно поверхностного внимания**
- **Должно быть ощущение уверенности**
- **Самовнушения и дисциплина - каждый день**
- **Привычки это хорошо, но их тоже надо менять**
- **Побуждать себя к предприимчивости - это хорошо**
- **Предметность, целеустремлённость**
- **Не обманывать себя, быть точным и честным**

**Техники самоменеджмента**  
**Процедуры (как правило ежедневные), повышающие личную эффективность человека, в том числе за счёт рационализации личного времени.**

**Техника "Цель-Средство-Результат-Пустое"**  
**Эта техника предназначена для упорядочивания ваших жизненных действий по категориям: "цель", "средство", "результат", "пустое". Разовое или - что лучше - систематическое проведение данной техники поможет определить причинно-следственные связи своей жизни, стать более целеустремленным и собранным, настроенным на достижение основных жизненных задач.**

***"Баскетбольная корзина"***

***Управление собственным временем, основанное на элементе игры и случайности.***

***"Иерархия планов"***

***Техника планирования собственного времени на основе ведения детальной иерархии планов.***

***"Колесо дел"***

***Способ управления собственным временем, основанный на ротации дел.***

***"Никогда не повторяться"***

***Управление собственным временем, основанное на придумывании оригинальных дел.***

### **"План на день"**

**Управление своим временем: планирование лишь на один день.**

### **"Распорядок"**

**Одна из самых распространенных техник самоменеджмента (тайм-менеджмента). Вводится определенный распорядок дня, который неукоснительно соблюдается.**

### **"Случайное"**

**Управление собственным временем, основанное на факторе случайности.**

### **"Уроки"**

**Одна из техник самоменеджмента, распределение своего рабочего и личного времени по "урокам".**