

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".