

Мой самоменеджмент



«Время – бесценный и невозобновляемый ресурс. И до тех пор, пока временем не управляют, ничем другим управлять нельзя»

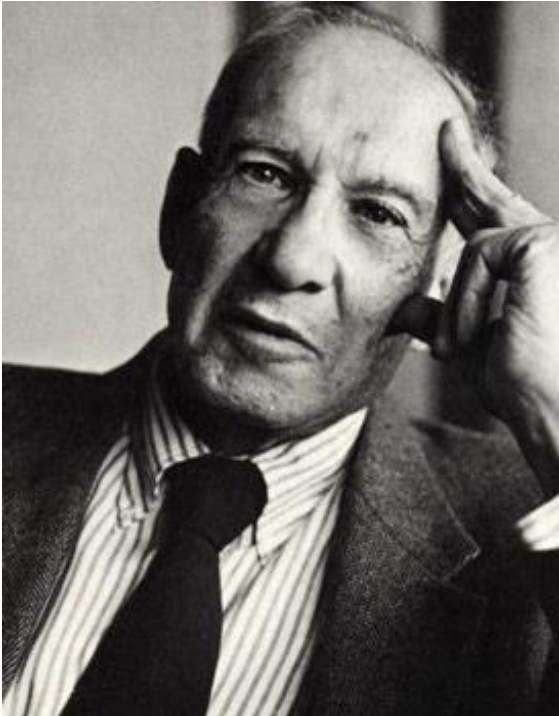
Философия Сократа



«Время — самый ограниченный капитал, и, если не можешь им распоряжаться, не сможешь распоряжаться ничем другим»

П. Друкер

Понятие



Самоменеджмент представляет собой последовательное и целенаправленное использование методов работы в повседневной практике, для того чтобы оптимально и со смыслом использовать свое время

Питер Друкер - классик менеджмента, экономист, публицист, автор концепции «информационного работника», педагог, один из самых влиятельных теоретиков менеджмента XX века.

Годы жизни 1909 – 2005 гг.

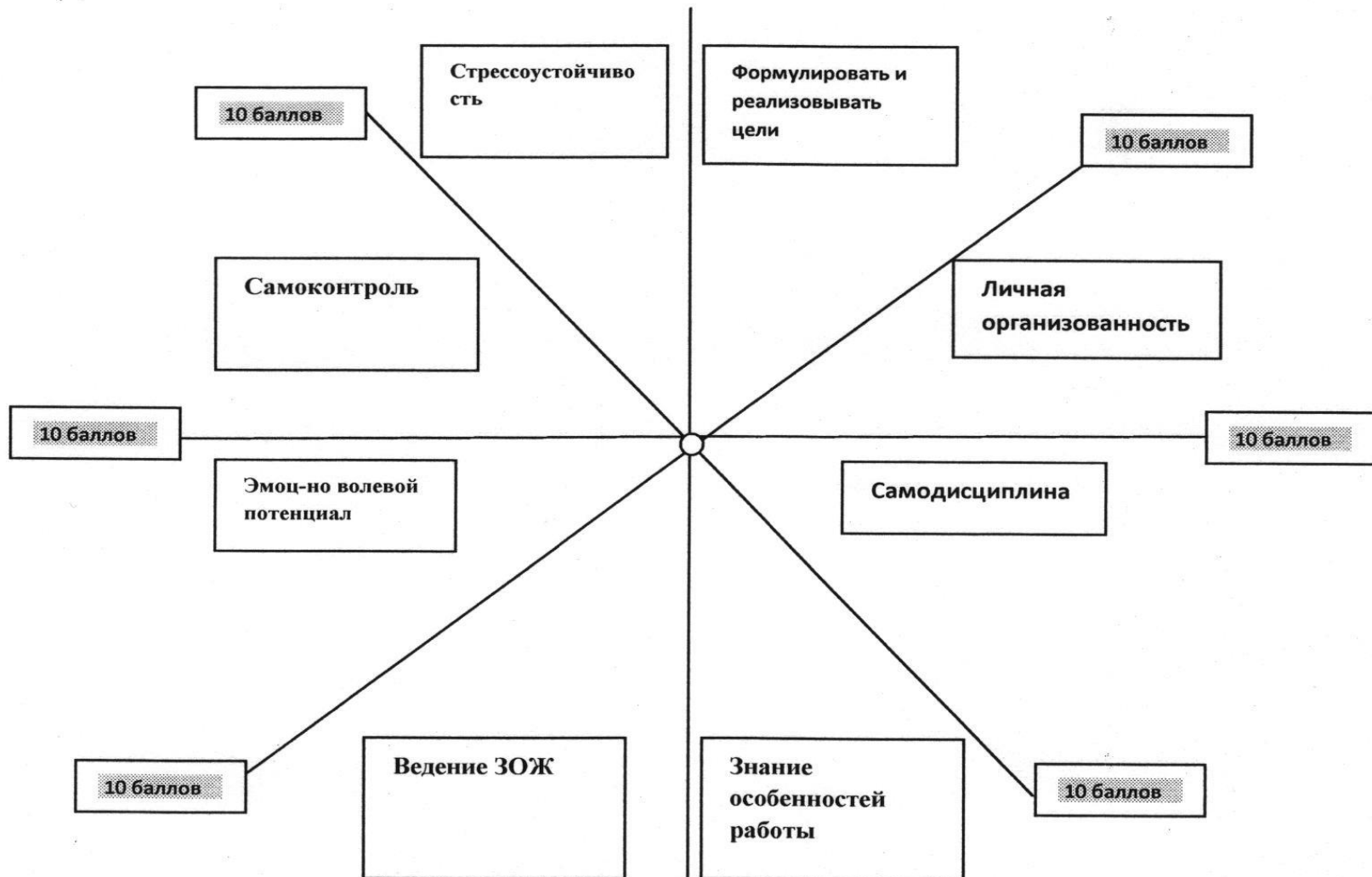
Понятие

Время - это необратимое течение, протекающее лишь в одном направлении - из прошлого, через настоящее в будущее, внутри которого происходят все существующие процессы, являющиеся фактами

Народная мудрость

«Если до 25 лет нет семьи, то, скорее всего, и не будет; если до 30 нет работы, и не будет; если до 40 денег нет, и не будет; до 50 нет успеха – и не будет»

Упражнение «Колесо жизни»



Функции самоменеджмента

«Круг правил»

5. Контроль

1. Постановка цели

6. Информация и коммуникация

**4. Реализация и
организация**

2. Планирование

3. Принятие решений

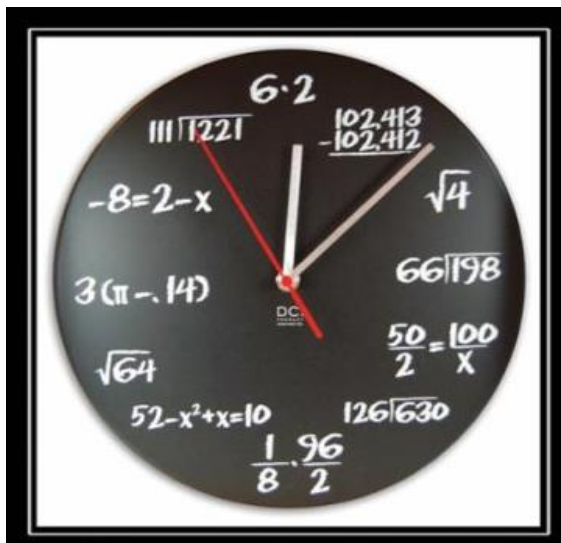
Что дает самоменеджмент?

- Выполнение работы с меньшими затратами
- Лучшая организация труда
- Лучшие результаты труда
- Меньше спешки и стресса
- Больше удовлетворения от работы
- Большая мотивация труда
- Рост квалификации
- Меньшая загруженность работой
- Меньше ошибок при выполнении своих функций
- Достижение профессиональных и жизненных целей кратчайшим путем



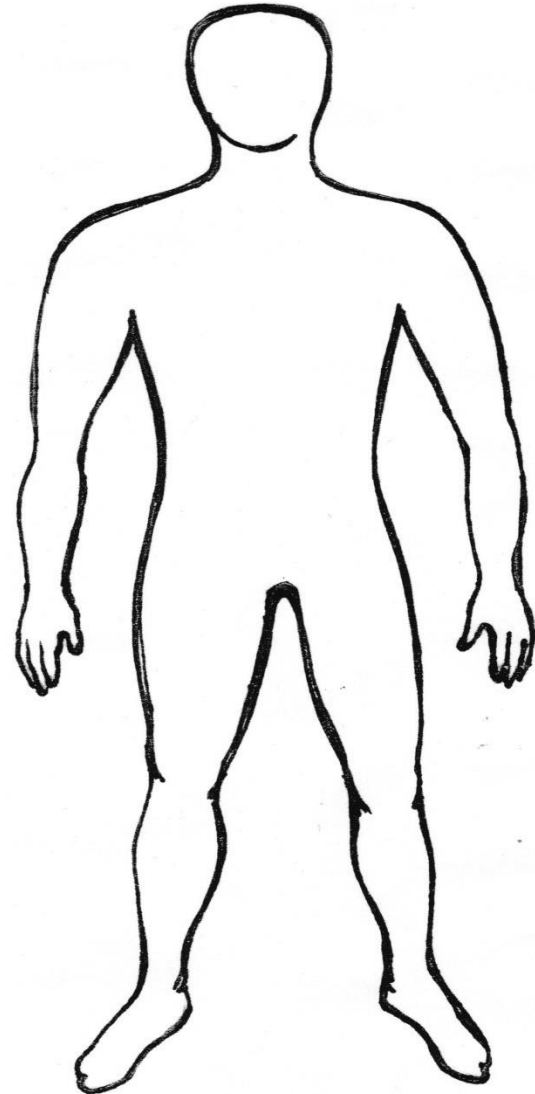
Упражнение «Моя минутка»

Инструкция: сядьте свободно, расслабьтесь, закройте глаза и слушайте ведущего. По сигналу все одновременно начинают отсчитывать про себя минуту, т.е. до 60. На команду «Закончили!» каждый запоминает число.



Упражнение «Эмоциональная диагностика»

Инструкция: необходимо раскрасить этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе



Особенности цвета

белый — «идеальный» цвет. В нем заложен многозначительный смысл, поскольку он одновременно передает и блеск света, и холод льда. Этому цвету может отдать предпочтение человек с любым характером, он никого не отталкивает

черный — цвет неуверенности, символизирующий мрачное восприятие жизни. Тот, кто предпочитает одеваться в черное, нередко воспринимает жизнь в темных тонах, неуверен в себе, несчастлив, склонен к депрессии, поскольку не сомневается, что его идеалы в жизни недостижимы. Частая смена костюма или платья черного цвета на другой, более яркий, броский, свидетельствует о том, что пессимистические настроения часто развеиваются. Постоянный выбор черного свидетельствует о наличии некоего кризисного состояния и характеризует агрессивное неприятие мира или себя (вспомним черные знамена анархистов)

серый — любимый цвет рассудительных и недоверчивых натур, которые долго думают, прежде чем принять какое-либо решение. Это также нейтральный цвет, который предпочитают те, кто боится слишком громко заявить о себе. Если же этот цвет не нравится, то это показатель импульсивного, легкомысленного характера. Часто серый цвет оказывается также предпочтительным при сильных переутомлениях как барьер, отгораживающий от раздражителей внешнего мира

красный — цвет страстей. Если это любимый цвет, то такой человек смел, это волевой, властный тип, вспыльчивый и общительный. К тому же — альтруист. У людей, которых этот цвет раздражает — комплекс неполноценности, страх перед ссорами, склонность к уединению, стабильности в отношениях. Красный цвет символизирует возбуждение, энергетизм. Отвращение, игнорирование красного отражает органическую слабость, физическое или психическое истощение. Красный цвет наиболее предпочитаем подростками

Особенности цвета

коричневый — выбирают те, кто твердо и уверенно стал на ноги. Люди, которые имеют слабость к нему, ценят традиции, семью. Предпочтение коричневого отражает, прежде всего, стремление к простым инстинктивным переживаниям, примитивным чувственным радостям. Вместе с тем, выбор этого цвета в качестве наиболее предпочитаемого указывает также на определенное физическое истощение. В норме, наряду с черным, коричневый цвет отвергается наиболее часто

желтый — символизирует спокойствие, непринужденность в отношениях с людьми, интеллигентность. Когда он любим, это означает общительность, любопытство, смелость, легкую приспособляемость и получение удовольствия от возможности нравиться и привлекать к себе людей. Когда же он неприятен, то речь идет о человеке сосредоточенном, пессимистически настроенным, с которым трудно завязать знакомство. Желтый цвет получается от смешивания зеленого и красного и является цветом энергетизма

синий — цвет неба, покоя, расслабления. Если он нравится, то это говорит о скромности и меланхолии; такому человеку часто нужно отдыхать, он быстро устает, ему крайне важно чувство уверенности, благожелательность окружающих. В неприятии этого цвета раскрывается человек, который хочет произвести впечатление, что может все на свете. Но, в сущности, он — образец неуверенности и замкнутости

зеленый — цвет природы, естества, самой жизни, весны. Тот, кто его предпочитает, боится чужого влияния, ищет способ самоутверждения, так как для него это жизненно важно. Тот, кто его не любит, страшится житейских проблем, превратностей судьбы, вообще, всех трудностей. Зеленый цвет содержит в себе скрытую потенциальную энергию, отражает степень волевого напряжения, поэтому люди, предпочитающие зеленый цвет, стремятся к самоуверенности и уверенности вообще.

Особенности цвета

оранжевый - любимый цвет людей, обладающих интуицией, и страстных мечтателей. В геральдике этот цвет означает также лицемерие и притворство.

розовый - это цвет жизни, всего живого. Он говорит о необходимости любить и быть добрее. Те, кому он нравится, могут разволноваться по самому незначительному поводу. У людей же излишне прагматичных этот цвет вызывает раздражение.

фиолетовый - символизирует присущую человеку инфантильность и внушаемость, потребность в поддержке, опоре. В этом смысле выбор или отрицание фиолетового цвета выступает своеобразным индикатором психической и половой зрелости.

Эффективное планирование времени

4 вопроса по управлению временем

- «Нужно ли мне именно это?»
- «Нужно ли мне это именно сейчас?»
- «Нужно ли мне это именно такой ценой?»
- «Нужно ли это именно мне?»

Спасибо за внимание

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Октябрьский нефтяной колледж им. С.И. Кувыкина



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕУРОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

на тему: МОЙ САМОМЕНЕДЖМЕНТ
гр.2Эд1-18

Разработала:

Ахмадиева С.А.

г.Октябрьский
2019

Цели занятия:

Образовательные:

Знают понятия: самоменеджмент, время, капитал времени.

Развивающие:

Владеют приемами произвольного управления собственными эмоциями, поведением; повышения и сохранения своей работоспособности.

Представляет роль самоменеджмента в личном самосовершенствовании.

Применяют коммуникативные, организаторские, творческие, рефлексивные способности и способность к эмпатии в условиях практической деятельности.

Воспитательные:

Преодолевают психологические барьеры, мешающие полноценному самовыражению в группе.

Проявляют стремление к сотрудничеству в групповой деятельности;

Оценивают значимость своего окружения (группы).

Форма проведения: внеаудиторное занятие.

Методы обучения: методы активного обучения с применением элементов игровых педагогических технологий, метода дискуссия, технологии тайм-менеджмента, психотехники и самодиагностика.

Содержание занятия:

Организационный момент.

Актуализация опорных знаний: блок вопросов.

Основная часть: информационный, практический блоки.

Заключительная часть: рефлексивный блок.

Оформление:

Компьютерная презентация.

Рефлексия «Моя оценка мероприятия».

Бумага А4, фломастеры, цветные карандаши.

Бланки для упражнения «Колесо жизни», «Пирог времени», «Эмоциональная диагностика».

Раздаточный материал (4 вопроса по управлению временем, принципы самоменеджмента).

Время проведения (продолжительность): 1 ч. 30 мин.

Ход занятия:

I. Организационный момент:

Здравствуйте уважаемые студенты! Сегодня у нас пройдет занятие, тему которого мы озвучим позднее. (Слайд 1. Цитата про время)

II. Актуализация опорных знаний:

2.1. Блок вопросов:

- Как вы распоряжаетесь своим временем с того момента когда вы проснулись? (ключевое слово – планирование)

Слово ведущего: Практически каждый из вас участвовал в организации и ли проведении мероприятий в группе, активно принимал участие в различных конкурсах, спортивных эстафетах, праздниках в колледже. И, конечно же, каждый из вас самоорганизовывал себя.

- А как вы это делали? (примерные ответы: устанавливаем временные рамки подготовки мероприятия; определяем участников в подготовке самого мероприятия; контролируем готовность на каждом этапе подготовки мероприятия; реализуем свои возможности).

Слово ведущего: Из того, что вы сказали становится понятным, что вы управляете процессом подготовки мероприятия.

- Придерживаетесь ли вы сроков выполнения? (примерные ответы: нет или не всегда; не хватает времени).

- Только ли времени вам не хватает? (примерные ответы: не умеем себя организовать)

III. Основная часть:

3.1. Информационный блок:

Слово ведущего: Сегодня мы раскроем понятие «Самоменеджмент» и тема нашего занятия «Мой самоменеджмент».

- Что вы понимаете под самоменеджментом? (принимаются различные варианты ответов).

Существует много определений данного понятия высказанные исследователями, учеными из различных научных областей: управления, экономики, бизнеса и др. Представленное понятие «Самоменеджмент» высказал **Питер Друкер** - классик менеджмента, экономист, публицист, автор концепции «информационного работника». **Самоменеджмент представляет собой последовательное и целенаправленное использование методов работы в повседневной практике, для того чтобы оптимально и со смыслом использовать свое время.** (Слайд 2. Определение самоменеджмента).

Вывод: Основная цель самоменеджмента состоит в том, чтобы максимально использовать собственные возможности. Сознательно управлять течением своей жизни (самоопределяться) и преодолевать внешние обстоятельства, как в учебной деятельности, так и в личной жизни. Ключевым словом в самоменеджменте является «время».

Слово ведущего:

- Как вы думаете, почему именно время? (примерные ответы: эффективность деятельности, успех).

Вывод: Исследования учета времени, проводимые немецкими специалистами в области менеджмента, наглядно демонстрировали нерациональное использование менеджерами имеющегося у них в распоряжении рабочего времени, что приводило к следующему: руководитель оказывался под бременем работы и стресса. Это происходит не из-за того, что не умеем работать, а из-за того, что не умеем эффективно использовать время.

Как бы то ни было, время упорядочивает как нашу частную жизнь, так и историю человечества. Люди даже выработали своеобразные временные отметки человеческой жизни: «Если до 25 лет нет семьи, то, скорее всего, и не будет; если до 30 нет работы, и не будет; если до 40 денег нет, и не будет; до 50 нет успеха – и не будет». В этой народной мудрости констатируется, что для решения каждой жизненной задачи есть свое время.

Итак: Время - это необратимое течение, протекающее лишь в одном направлении - из прошлого, через настоящее в будущее, внутри которого происходят все существующие процессы, являющиеся фактами. (Слайд 3. Понятие «Время»)

3.2. Практический блок:

Упражнение «Колесо жизни». (Слайд 4.)

Направленность: развитие представления о развитии своего Я и личностных качеств во времени.

Инструкция: оцените каждую область колеса, центр колеса О баллов, каждая шкала от 0 до 10 баллов. После того как вы заполните области колеса по точкам постройте профиль и определите область (ти) над которой (ыми) необходимо работать.

Заключение – слово ведущего: данное упражнение необычно тем, что позволяет Вам проанализировать развитие своих личностных качеств.

Таким образом, самоменеджмент «убивает» 2-х зайцев: 1. Продуктивно работаю, ориентируясь на свои личностные качества. 2. Рационально использую свое время.

Упражнение «Персональное ощущение времени».

Направленность: определение индивидуальных особенностей восприятия времени.

Инструкция: Все обучающиеся закрывают глаза. После команды ведущего вам необходимо мысленно отметить тот момент, когда пройдет минута. Отсчитывать мысленно секунды нельзя. Каждый открывает глаза и поднимает руку после того, как, по его мнению, истекла минута.

Упражнение демонстрирует широкий разброс результатов. Адекватность восприятия времени индивидуальна. Оптимальными считаются результаты, попадающие в интервал от 55 до 65 секунд. Если получилось меньше, это означает, что вы слишком спешите, есть опасность быстрого истощения. Время движется на самом деле медленнее, чем вам кажется.

Если более 66 секунд – вы предпочитаете не торопиться, но иногда все-таки следует ускорять восприятие времени, иначе вы можете не успеть что-либо сделать.

3.3. Информационный блок:

Слово ведущего: Ежедневно мы должны решать разного рода задачи и проблемы, которые представим сейчас в виде различных функций. Данные функции находятся между собой в определенной взаимозависимости. И как правило, осуществляются в определенной последовательности. Представим

связь между отдельными функциями самоменеджмента в виде «Круга правил». (Слайд 5. «Круг правил»).

Постановка цели (анализ и формирование личных целей).

Планирование (разработка планов и альтернативных вариантов своей деятельности).

Принятие решений (принятие решений по предстоящим делам).

Реализация и организация (составление распорядка дня и организация личного трудового процесса).

Контроль (самоконтроль и контроль итогов в случае необходимости - корректировка целей).

Информация и коммуникация (коммуникации как обмен информацией необходимы во всех фазах процесса самоменеджмента)

Примечание: обращаясь к аудитории, поработать по каждой функции: «За счет чего мы можем выиграть во времени?».

Слово ведущего: Значение самоменеджмента велико как в профессиональной, так и в досуговой деятельности людей. (Слайд 6. Что дает самоменеджмент?)

- Что дает самоменеджмент?

(- Выполнение работы с меньшими затратами.

- Лучшая организация труда.

- Лучшие результаты труда.

- Меньше спешки и стресса.

- Больше удовлетворения от работы.

- Большая мотивация труда.

- Рост квалификации.

- Меньшая загруженность работой.

- Меньше ошибок при выполнении своих функций.

- Достижение профессиональных и жизненных целей кратчайшим путем).

Примечание: Эти положения желательно представить в виде логической цепочки т.е. одно положение «вытекает из другого», **например: лучшая организация труда дает лучшие результаты, что лишает нас таких «удовольствий», как стресс и спешка.**

Итак. Рациональное использование своего времени с помощью планирования дает нам уверенность в себе и избавляет от стрессов. Мы добиваемся успеха и выкраиваем свободное время, которым распоряжаемся по-собственному усмотрению. Ведь:

- время для работы - это условие успеха.
- время для игры - это секрет молодости и активности.
- время для веселья - это музыка души.

3.4. Практический блок:

Упражнение «Моя минутка». (Слайд 7.)

Цель упражнения: диагностика работоспособности участников занятия. Точное чувство времени является свидетельством адекватного восприятия действительности и высокой работоспособности человека.

Инструкция: участников просят сесть свободно, расслабиться, закрыть глаза и слушать ведущего. По сигналу все одновременно начинают отсчитывать про себя минуту, т.е. до 60. Дается команда «Закончили!». Каждый запоминает число. Если счет закончился на числах 57-63, то это свидетельствует о высокой работоспособности в данный момент.

Таким образом, высокая работоспособность, дисциплинированность, ответственность, пунктуальность – эти качества очень ценны при устройстве на работу. А если человек живет не в согласии со своим временем, то вряд ли эти качества ему будут присущи. Как раз через самоменеджмент можно добиться присутствия этих качеств в багаже личностных характеристик.

Упражнение «Пирог времени».

Направленность: осознание понятия «капитал времени» через визуальную технику.

- Рассмотрим еще одну картинку (см. раздаточный материал «Пирог времени»). Попробуем заштриховать пирог времени в соответствии с нашими временными ресурсами, который у нас еще есть. Итак, поставьте на окружности точку и от этой точки. Отсчитайте количество секторов, равное вашему возрасту. Заштрихуйте. Это то, что вы уже прожили. В этом круге 60 секторов (средняя продолжительность энергичности человека до

пенсионного возраста). А теперь давайте посмотрим на то, что у нас еще впереди. Если мы тратим на сон – 8 часов. Это треть суток. Не правда ли? В сутках 24 часа, 8 часов это 1/3 часть. Итак, треть нашей жизни мы тратим на сон. Отсчитайте и заштрихуйте 1/3 часть секторов на сон. А теперь давайте посмотрим, сколько мы примерно потратим нашего времени на какие-то бесцельные ожидания, в течение которых нельзя ни почитать, ни послушать музыку. Это, к сожалению, могут быть периоды болезни. Отсчитайте на это еще 3 года. Тоже заштрихуйте.

Обсуждение: Посмотрите сколько остается. Весьма и весьма небольшой кусок пирога, на пару чашек чая. Наша задача растянуть этот пирог. Сделать его максимально вкусным, максимально питательным и полезным.

Упражнение «Поглотители времени».

Направленность: Выявление поглотителей времени. Подумайте и выпишите все занятия, которые можно определить как «поглотители» времени. Посчитайте, сколько времени они отняли у вас в течение недели? Кто больше всех отвлекал вас? Что мешало вам завершить начатое за один прием? Теперь, когда перед вами список основных «поглотителей» вашего времени, подумайте, какие меры вы можете предпринять для их устранения? Вам будет легче справиться с этим заданием, если вы определите причины, которые приводят к потере времени. Предлагаю вам перечень наиболее распространенных причин. Отметьте те, которые характерны для вас.

Причины потерь времени:

- не умею отделить важные дела от второстепенных;
- не планирую предварительно свой день;
- личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.);
- не всегда знаю, что нужно делать;
- отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
- не умею сказать «нет»;
- моя личная недисциплинированность;
- не довожу начатое до конца;
- долго раскачиваюсь в начале каждого дела;

- много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;
- не знаю своего личного ритма физической и умственной активности;
- очень легко отвлекаюсь (например, на шум).

Итог: Пусть вас не смущает большое количество отмеченных вами слабых мест. Определите «свои» 3 наиболее дорогостоящие и придумайте способ, как их устранить. Одолев три важнейших «поглотителя» времени, вы сможете значительно сократить потери времени.

Слово ведущего: Сейчас мы выполним упражнение «Эмоциональная диагностика», которое направлено на избегание стрессовых ситуаций. В силу сложившейся в стране ситуации, когда вакансий мало, а кандидатов много, мы должны большое внимание уделять вопросу своей стрессоустойчивости, самоорганизованности, а также самовоспитанию.

Упражнение «Эмоциональная диагностика». (Слайд 8, 9, 10, 11)

Цель упражнения: диагностика состояния участников занятия; проследить динамику изменений эмоционального состояния членов группы.

Необходимый материал: заготовка рисунка человека, наборы карандашей или фломастеров соответствующие люшеровским цветам.

Инструкция: Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение, закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе.

Итак, каждый, ставящий задачу самосовершенствования, должен определять свои цели так, чтобы они в любом случае, при любых стечениях случайных обстоятельств обеспечили ему успех. Таким целями являются не частные, а общие цели, которые должны способствовать развитию индивидуальности. Если же эти цели будут достигнуты, то мы можем достичь, и одновременно важные цели.

IV. Заключительная часть:

Слово-ведущего: Мы познакомились сегодня с понятием «Самоменеджмент», «Время», попытались проанализировать свои личностные качества. А теперь скажите: «Какие жизненные ресурсы необходимы для вашего самоопределения?».

Перед вами перечень вопросов, которые необходимо задавать себе каждый день, для того, чтобы эффективно планировать свое время и быть успешным. (Слайд 12. 4 вопроса по управлению временем)

Рефлексивный блок:

-А сейчас я предлагаю вам оценить мероприятие с помощью анкеты «Моя оценка мероприятия».

Литература:

1.Глеб Архангельский: «Тайм-менеджмент предоставляет возможность выделить время на главное в жизни» [Электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://www.ubo.ru/> /

2.Корпоративный тайм-менеджмент [Электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://www.cfin.ru/> /

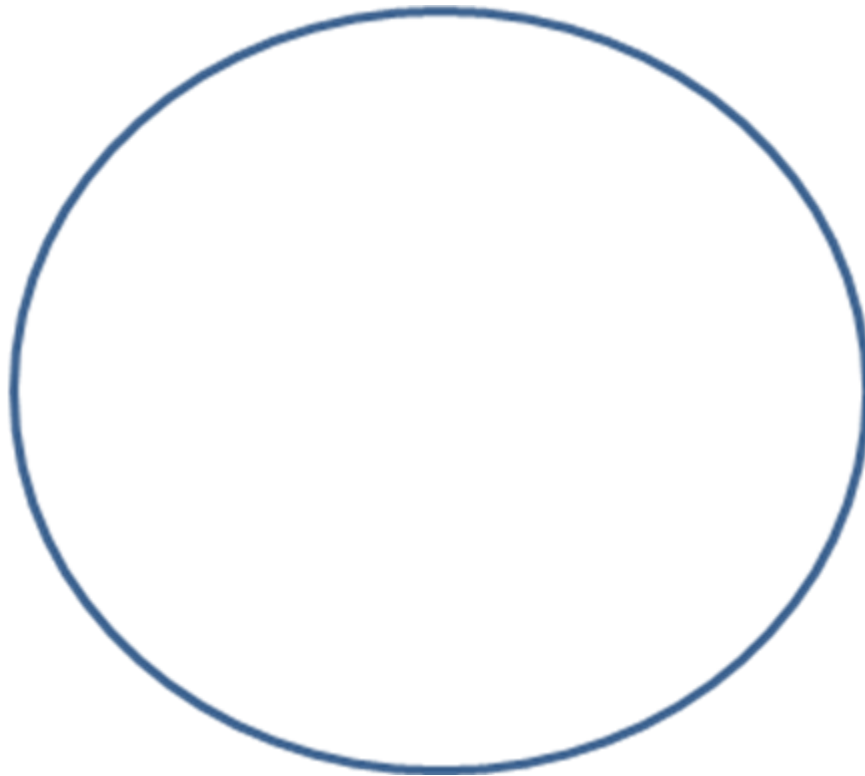
3.Лакейн А. Искусство успевать.- М.,2018.

4.Андреев В.И. Саморазвитие менеджера.- М.,2017

5.Хроменко А.Т. Самоменеджмент для тех, кому от 16 до 20.-М.,2016.

Понятия самоменеджмент, время [Электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/> /

Упражнение «Колесо жизни»



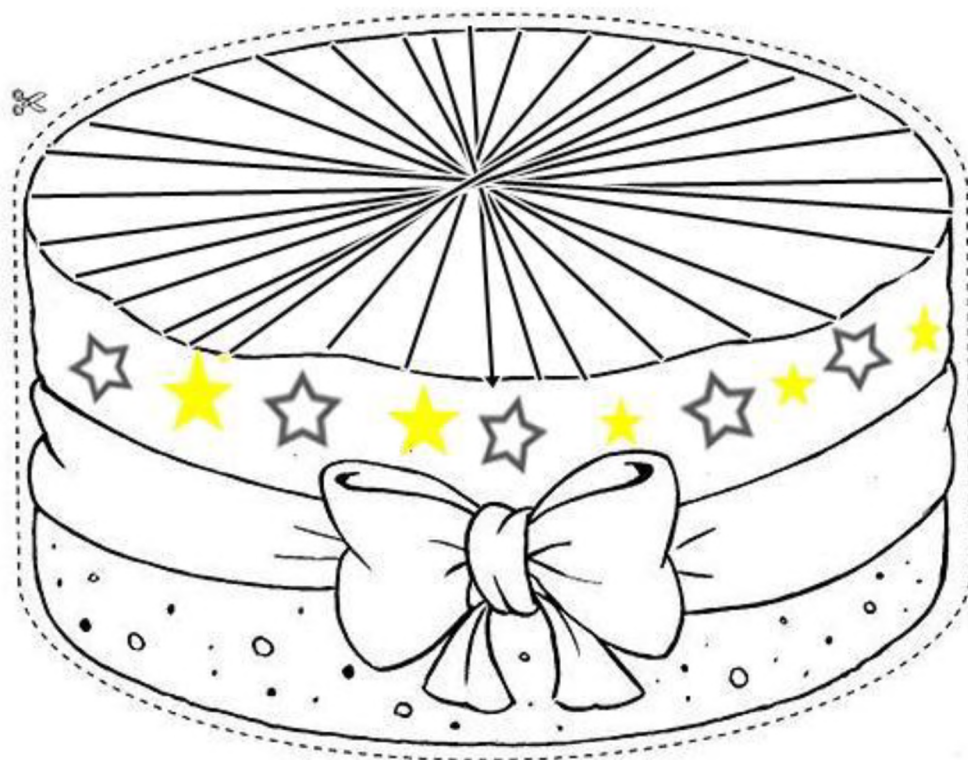
Личностные качества:

- способность формулировать и реализовывать жизненные цели;
- личная организованность;
- самодисциплина;

(Презентация к занятию Мой самоменеджмент)

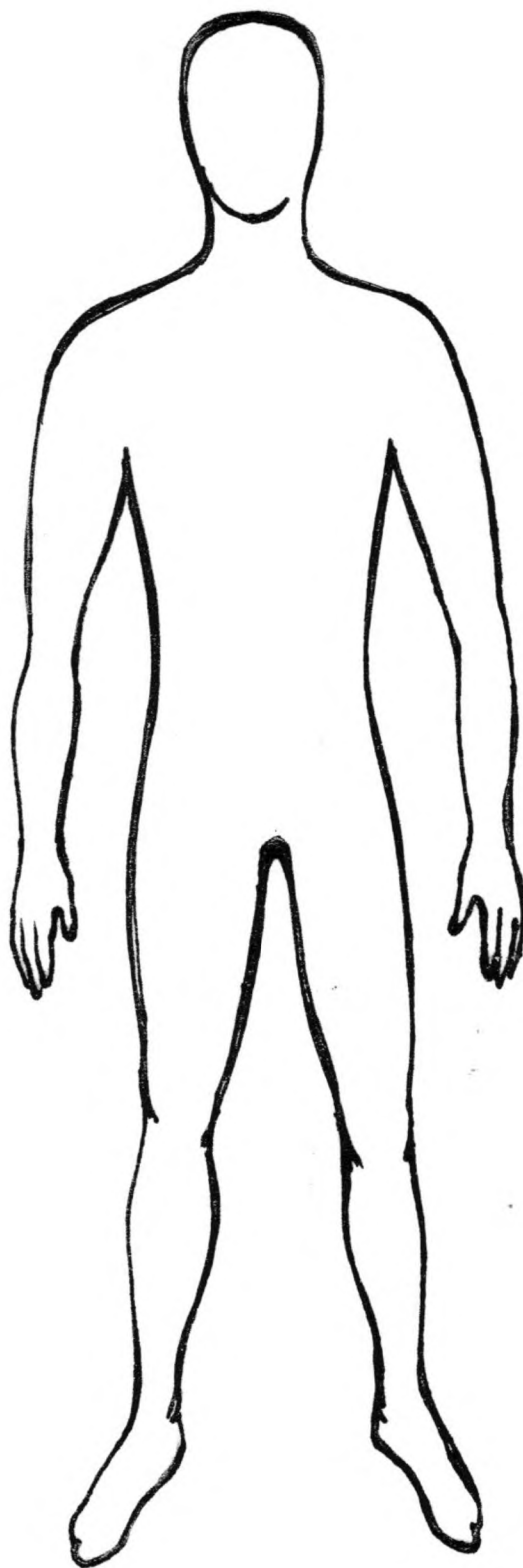
- знание особенностей работы;
- способность делать себя здоровым;
- эмоционально-волевой потенциал;
- самоконтроль;
- стрессоустойчивость.

Упражнение «Пирог времени»



Приложение 3.

Упражнение «Эмоциональная диагностика»



На основании предпочтения того или иного цвета каждый самостоятельно может сделать вывод о своих психологических особенностях.

Белый — синтез всех цветов, поэтому он является «идеальным» цветом. В нем заложен многозначительный смысл, поскольку он одновременно передает и блеск света, и холод льда. Этому цвету может отдать предпочтение человек с любым характером, он никого не отталкивает;

Черный — цвет неуверенности, символизирующий мрачное восприятие жизни. Тот, кто предпочитает одеваться в черное, нередко воспринимает жизнь в темных тонах, неуверен в себе, несчастлив, склонен к депрессии, поскольку не сомневается, что его идеалы в жизни недостижимы. Частая смена костюма или платья черного цвета на другой, более яркий, броский, свидетельствует о том, что пессимистические настроения часто развеиваются. Постоянный выбор черного свидетельствует о наличии некоего кризисного состояния и характеризует агрессивное неприятие мира или себя (вспомним черные знамена анархистов).

Серый — любимый цвет рассудительных и недоверчивых натур, которые долго думают, прежде чем принять какое-либо решение. Это также нейтральный цвет, который предпочитают те, кто боится слишком громко заявить о себе. Если же этот цвет не нравится, то это показатель импульсивного, легкомысленного характера. Часто серый цвет оказывается также предпочтительным при сильных переутомлениях как барьер, отгораживающий от раздражителей внешнего мира.

Красный — цвет страстей. Если это любимый цвет, то такой человек смел, это волевой, властный тип, вспыльчивый и общительный. К тому же — альтруист. У людей, которых этот цвет раздражает — комплекс неполноценности, страх перед ссорами, склонность к уединению, стабильности в отношениях.

Коричневый — выбирают те, кто твердо и уверенно стал на ноги. Люди, которые имеют слабость к нему, ценят традиции, семью. Предпочтение коричневого отражает, прежде всего, стремление к простым инстинктивным переживаниям, примитивным чувственным радостям. Вместе с тем, выбор этого цвета в качестве наиболее предпочитаемого указывает также на определенное физическое истощение. В норме, наряду с черным, коричневый цвет отвергается наиболее часто;

Желтый — символизирует спокойствие, непринужденность в отношениях с людьми, интеллигентность. Когда он любим, это означает общительность, любопытство, смелость, легкую приспособляемость и получение

удовольствия от возможности нравиться и привлекать к себе людей. Когда же он неприятен, то речь идет о человеке сосредоточенном, пессимистически настроенным, с которым трудно завязать знакомство. Желтый цвет получается от смешивания зеленого и красного и является цветом энергетизма.

Синий — цвет неба, покоя, расслабления. Если он нравится, то это говорит о скромности и меланхолии; такому человеку часто нужно отдыхать, он быстро устает, ему крайне важно чувство уверенности, благожелательность окружающих. В неприятии этого цвета раскрывается человек, который хочет произвести впечатление, что может все на свете. Но, в сущности, он — образец неуверенности и замкнутости. Безразличие к этому цвету говорит об известном легкомыслии в области чувств, хотя и скрытом под маской обходительности. Короче говоря, выбор синего цвета в качестве наиболее предпочитаемого отражает физиологическую и психологическую потребность человека в покое, а отрицание его означает, что человек избегает расслабления. При заболевании или переутомлении потребность в синем цвете увеличивается;

Зеленый — цвет природы, естества, самой жизни, весны. Тот, кто его предпочитает, боится чужого влияния, ищет способ самоутверждения, так как для него это жизненно важно. Тот, кто его не любит, страшится житейских проблем, превратностей судьбы, вообще, всех трудностей. Зеленый цвет содержит в себе скрытую потенциальную энергию, отражает степень волевого напряжения, поэтому люди, предпочитающие зеленый цвет, стремятся к самоуверенности и уверенности вообще. Люди же эксцентричные, добивающиеся поставленных задач не целенаправленной волевой активностью, а посредством эмоций, отвергают зеленый цвет как несимпатичный. Наряду с ними, зеленый цвет отвергают люди, находящиеся на грани психического и физического истощения.

О психологических особенностях состояния человека могут поведать и другие цвета. Так, **оранжевый** — любимый цвет людей, обладающих интуицией, и страстных мечтателей. В геральдике этот цвет означает также лицемерие и притворство. **Розовый** — это цвет жизни, всего живого. Он говорит о необходимости любить и быть добрее. Те, кому он нравится, могут разволноваться по самому незначительному поводу. У людей же излишне прагматичных этот цвет вызывает раздражение. **Фиолетовый цвет** символизирует присущую человеку инфантильность и внушаемость, потребность в поддержке, опоре. В этом смысле выбор или отрицание фиолетового цвета выступает своеобразным индикатором психической и половой зрелости.

Рефлексия «Моя оценка мероприятий»

Ф.И. участника _____

Предложенная тема занятия	«Мой самоменеджмент»	Участие (активность)

Таблица шкалы оценки:

Баллы	Предложенная тема	Участие (активность)
5	Все понравилось, актуально, доволен.	Активен, смог проявить свои способности
4	Доволен, но не все понравилось	Стремился быть активным, предлагал свои идеи
3	Не совсем доволен	Проявлял активность в зависимости от заинтересованности
2	Равнодушен к происходящему	Проявил себя не в полной мере (страх, неуверенность)
1	Зря потратил время	Совсем не проявил себя

4 вопроса по управлению временем

- «Нужно ли мне именно это?»
- «Нужно ли мне это именно сейчас?»
- «Нужно ли мне это именно такой ценой?»
- «Нужно ли это именно мне?»

Правила начала рабочего (учебного) дня:

1. Начинать день с хорошим настроением.
2. Начинать работу без опозданий.
3. Перепроверка плана дня, составленного накануне.
4. Вначале – ключевые задачи.
5. Выполнить сложные и важные дела.
6. Корректировка плана.