Курс по выбору

«Самоорганизация и личностная эффективность»

В курсе по выбору рассматривается персональная самоорганизация как особый процесс повышения личностной эффективности, направленной на получение значимого результата. Определение собственных приоритетов. Развитие способностей в планируемый промежуток времени. Карьера и личностные достижения. Техники целеполагания, самоуправления, самомотивации. Постановка цели персональной деятельности (при развитии личностной креативности, в сфере социальных отношений, в учебно-профессиональной сфере) и определение сообразного ей результата (пирамида Б. Франклина, SMART – технология постановки целей Дж. Дорана). Анализ и оценка персональных ресурсов (ресурсная карта, методика изучения самоактуализации, общей самоэффективности личности). Выделение задач целенаправленной деятельности, подбор соответствующих им практических действий и работ, краткосрочное планирование (Тайм-менеджмент, диаграмма Ганта, матрица Эйзенхауэра, принцип Парето). Самомотивация и самоконтроль: приемы и техники (гемификация, чек-лист и др.), психологические установки, повышающие эффективность самоорганизации (аффирмации, права, фразы). Техники самоорганизации выдающихся людей.

«Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь,
для него ни один ветер не будет попутным».
Сенека

«Самоорганизация и личностная эффективность» - курс, в котором рассматривается персональная самоорганизация как особый процесс повышения личной эффективности, направленной на получение значимого результата. В курсе предполагается раскрытие практического потенциала теории самоорганизации и личностной эффективности при решении индивидуальных личностных задач студентом. Пирамида Б. Франклина, SMART – технология постановки целей Дж. Дорана, Тайм-менеджмент, диаграмма Ганта, матрица Эйзенхауэра, принцип Парето – техники самоорганизации доступные для использования в процессе учебно-познавательной деятельности с целью повышения личностной эффективности студента.

Развитие креативности, индивидуальной практики самоорганизации, повышение мотивации к деятельности и личностной эффективности студента – результаты обучения в рамках курса по выбору.

Уважаемый студент!

- Вы узнаете, как определить общую самоэффективность, собственные приоритеты в различных сферах жизнедеятельности, провести анализ и оценку персональных ресурсов, как повысить эффективность использования ресурсов, поставить цели, задачи целенаправленной деятельности и достичь их.
- Вы приобретете умения: постановки цели, выделения задач и планирования собственной деятельности для ее достижения; целенаправленного распределения ресурсов; самоуправления.
- Вы овладеете навыками личностной эффективности, техниками тайм-менеджмента, приемами самомотивации и самоконтроля.

Ждем Вас для продуктивной работы и обретения нового качества личности!