Воля и самоконтроль

общеуниверситетский курс по выбору

Савина Наталья Викторовна

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет»



Успешными становятся те, кто может превратить внутренние убеждения во внешние действия

Омский государственный педагогический университет

«Воля - способность делать то, что вы действительно хотите делать, когда часть вас действительно не хочет этого»

Келли Макгонигал,
доктор философии, психолог и профессор Стэнфорда, курс «Наука силы воли»

Воля: как волюнтаризм, как свобода выбора, как произвольное управление поведением, как мотивация, как волевая регуляция

Евгений Павлович Ильин,
(1933-2015), советский и российский психолог, кандидат биологических наук, доктор психологических наук, профессор, РГПУ им. А.И. Герцена; учебное пособие «Психология воли»

«Дисциплина – мать победы»

Александр Васильевич Суворов,
(1729-1800), великий русский полководец, труд «Наука побеждать»

«Сила воли – это мышца, ее нужно тренировать»

Рой Баумайстер,
социальный психолог, профессор Квинслендского университета, автор концепции «истощения эго», книга «Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль»

«Сила воли – конечный ресурс»

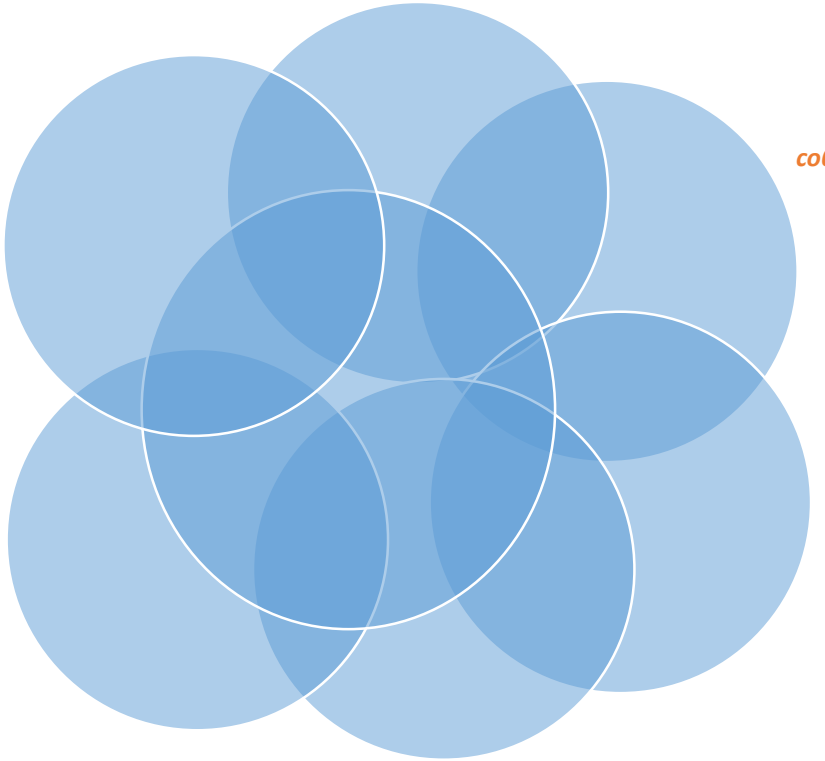
Ирина Якутенко,
микробиолого, научный журналист, книга «Воля и самоконтроль: как гены и мозг мешают нам бороться с соблазнами»

Зачем развивать волю?

Омский государственный педагогический университет

Академическая успешность: воля и самоконтроль помогают выдерживать долгосрочные нагрузки, выполнять учебные работы, не откладывая все на последний момент, профилактика прокрастинации и ургентной зависимости

Подготовка к условиям реальной работы: в любой профессии редко бывают «идеальные» условия: меняются требования, появляются срочные задачи, не хватает данных. Воля помогает действовать, даже когда не хочется или страшно ошибиться



Формирование универсальных и профессиональных компетенций: ***УК-6 (самоорганизация и управление собственным развитием)*** – без самоконтроля сложно ставить цели и отслеживать процесс

Социальная и командная эффективность: в групповых проектах самоконтроль проявляется как ответственность: вовремя сдать свою часть, не срывать общие сроки, соблюдать договорённости; это влияет на репутацию в группе и формирует навыки, нужные в любой профессии

Управление стрессом и профилактика выгорания: студенческая жизнь – это постоянные дедлайны, самоконтроль помогает распределить нагрузку, сохранять продуктивность в течение всего семестра, что снижает риск эмоционального выгорания и стресса

Развитие метакогнитивных навыков: способность осознавать как ты учишься, что работает, а что нет. Это критично для исследовательской и проектной работы

Результаты

Омский государственный педагогический университет



Знает:
понятия «воля», «самоконтроль», «самоорганизация», «самоменеджмент», «саморегуляция», «прокрастинация»

Умеет:

контролировать свои эмоции, поведение; учиться без стресса

Владеет:

методами развития волевых качеств, формирования полезных привычек

Структура курса

Омский государственный педагогический университет

Теоретические основы воли и самоконтроля: воля, самоконтроль, самоорганизация, саморегуляция, самоменеджмент. Физиологические основы воли. Значение волевых качеств для учебной и профессиональной деятельности

Тайм-менеджмент: научные основы организации деятельности во времени

Работа с препятствиями: лень, прокрастинация, ургентная зависимость: что это и что с ними делать

Формирование полезных привычек: диагностика и развитие волевых качеств. Избавляемся от вредных, создаем полезные привычки



Кто выбирает этот курс

Омский государственный педагогический университет

У Вас не хватает времени на важные дела

Вы не умеете расставлять приоритеты

Вы не успеваете выполнять учебные задания в срок

Вы переживаете, что подводите других людей

Вы не уверены в своих силах

Вы иногда чувствуете себя неудачником

Вы много раз давали себе обещание начать что-то делать с понедельника

Вы…



Тогда Вы идете к нам

Обучение: немного теории и много практики онлайн с балльно-рейтинговой оценкой

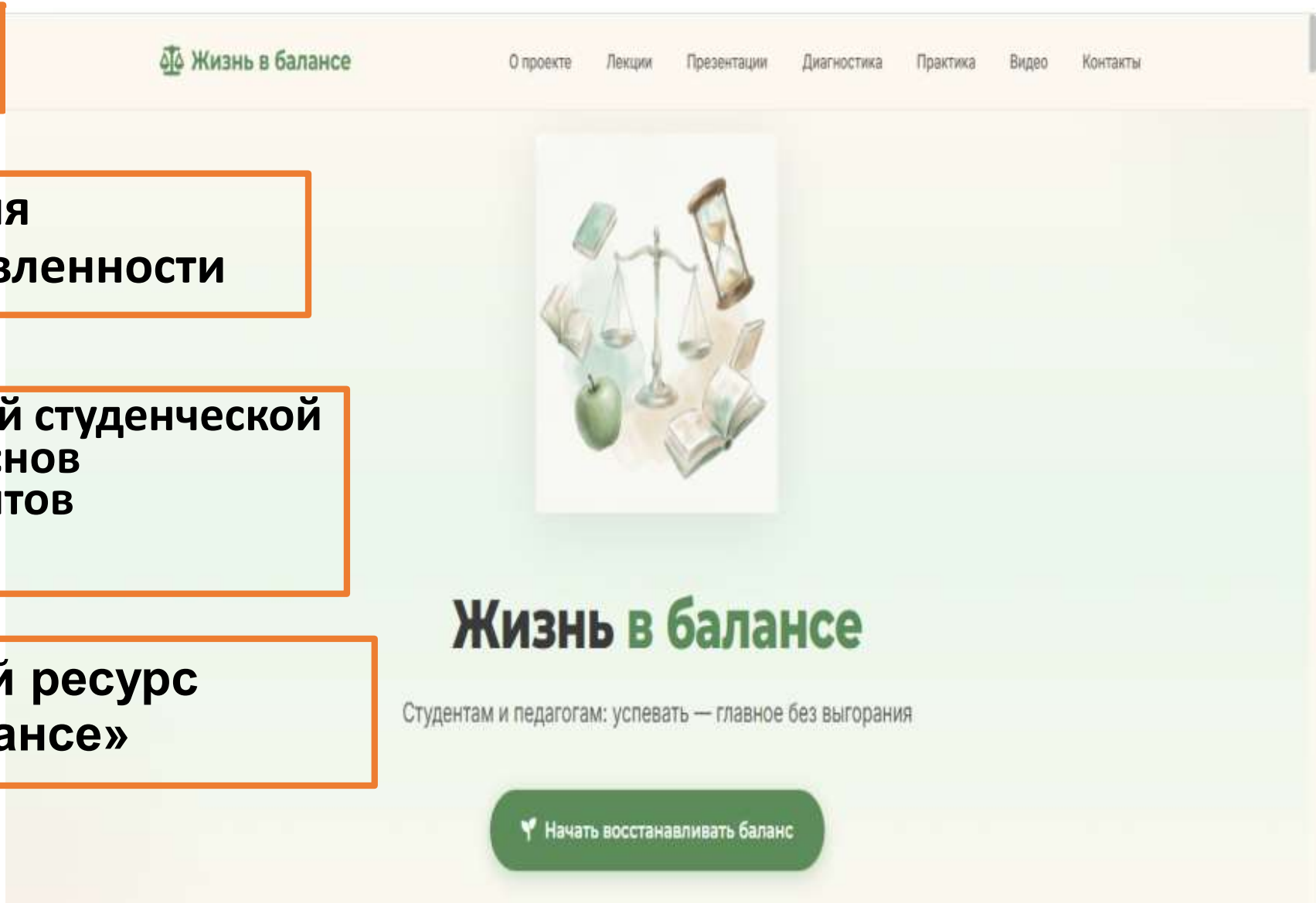
Омский государственный педагогический университет

Кейсы

Практические задания персональной направленности

Результаты исследований студенческой научной Лаборатории основ самоорганизации студентов педагогического вуза

Электронный ресурс Жизнь в балансе»



Контакты

Омский государственный педагогический университет

olimpomsk2016@mail.ru

+79081188628 МАКС