

Дорогой первокурсник!

Ты стал участником проекта «Программа личностного и профессионального развития студентов (ПЛПР)», который реализуется в ЧГУ с 2010-2011 учебного года. Эта программа направлена на формирование и развитие ключевых компетенций личности, которые обеспечивают успешное осуществление любой деятельности и носят надпрофессиональный, надпредметный характер: это личностные (адаптивность, способность к саморазвитию); коммуникативные (способность работать в команде, коммуникативные навыки, ориентация на личность) и деятельностные компетенции (способность к организации деятельности, нацеленность на результат и др.). Владение данными компетенциями поможет тебе не только в учебно-профессиональной деятельности: постоянная работа над собой, дальнейшее самосовершенствование компетенций обеспечит твою конкурентоспособность на рынке труда.

Началом программы является адаптационный тренинг **«Командообразование»**, направленный на сплочение вашей группы, организацию эффективного группового взаимодействия, выявление студенческого актива.

Второй модуль программы **«Основы эффективного общения и управление конфликтами»** поможет тебе развить свои коммуникативные компетенции. Задачами этого модуля являются самопознание своих личных ресурсов и барьеров общения с окружающими, отработка навыков эффективного общения в различных коммуникативных ситуациях (в том числе, в ситуациях общения с преподавателями и однокурсниками), а также отработка навыков предупреждения и решения конфликтов.

Третий модуль - **«Основы самопознания и саморазвития»**. В рамках данного модуля ты получишь информацию о своих индивидуальных особенностях, которые могут способствовать или препятствовать успешному обучению в вузе. Активно работая на занятиях, ты сможешь выявить свои личные ресурсы достижения успеха, в том числе, ресурсы преодоления и профилактики стрессовых состояний. Тебе также предстоит определить цели саморазвития ключевых компетенций.

Четвертый модуль **«Целеполагание и управление временем»** направлен на формирование деятельностных компетенций студента. Сюда относятся целеполагание, организация и планирование деятельности, управление временем, управление информационными ресурсами, навыки самостоятельной работы и самоконтроля, приемы эффективного запоминания и организации внимания. В программе данного модуля сделан акцент на формировании навыков целеполагания и управления временем, навыков планирования деятельности. Это поможет тебе выстроить свою жизненную перспективу на ближайшее будущее, соотнести свое студенческое «сегодня» со своим профессиональным будущим, оценить эффективность ваших личных стратегий достижения поставленных целей и скорректировать их при необходимости.

По результатам занятий в 1 год обучения проводится промежуточная аттестация в форме представления и защиты портфолио профессиональной карьеры, составления программы саморазвития, а также отчета по рабочей тетради.

На втором курсе тебе предстоит работать над социальным проектом, научиться презентовать его перед публикой (Модуль 5. **«Основы проектирования и техники публичных выступлений»**). Зачет на втором курсе заключается в защите самостоятельно разработанного и реализованного проекта.

Использование тетради по ПЛПР поможет тебе в работе на занятиях и в дальнейшей самостоятельной работе. В тетради содержатся материалы, способствующие усвоению содержания каждого из модулей программы: тексты психологических методик, схемы, инструкции к некоторым психологическим упражнениям, процедурам, список рекомендуемой литературы и интернет-источников. Выделено место для проведения самоанализа, личных записей. Заполнение тетради контролируется преподавателем в конце учебного года. Конфиденциальность личной информации гарантируется.

М о д у л ь 1.

КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ

Черты эффективной команды

1. *Согласованные цели и задачи.*
2. *Осмысление результатов.*
3. *Согласованные роли, которые дополняют друг друга.*
4. *Наглядные методы принятия решений.*
5. *Хорошая коммуникация между членами группы.*
6. *Доверие и уважение между членами группы. Групповая сплоченность.*
7. *Наличие достаточных ресурсов для выполнения поставленных задач.*

Правила работы в группе

Моя групповая роль (ролевой профиль):

Мой стиль обучения:

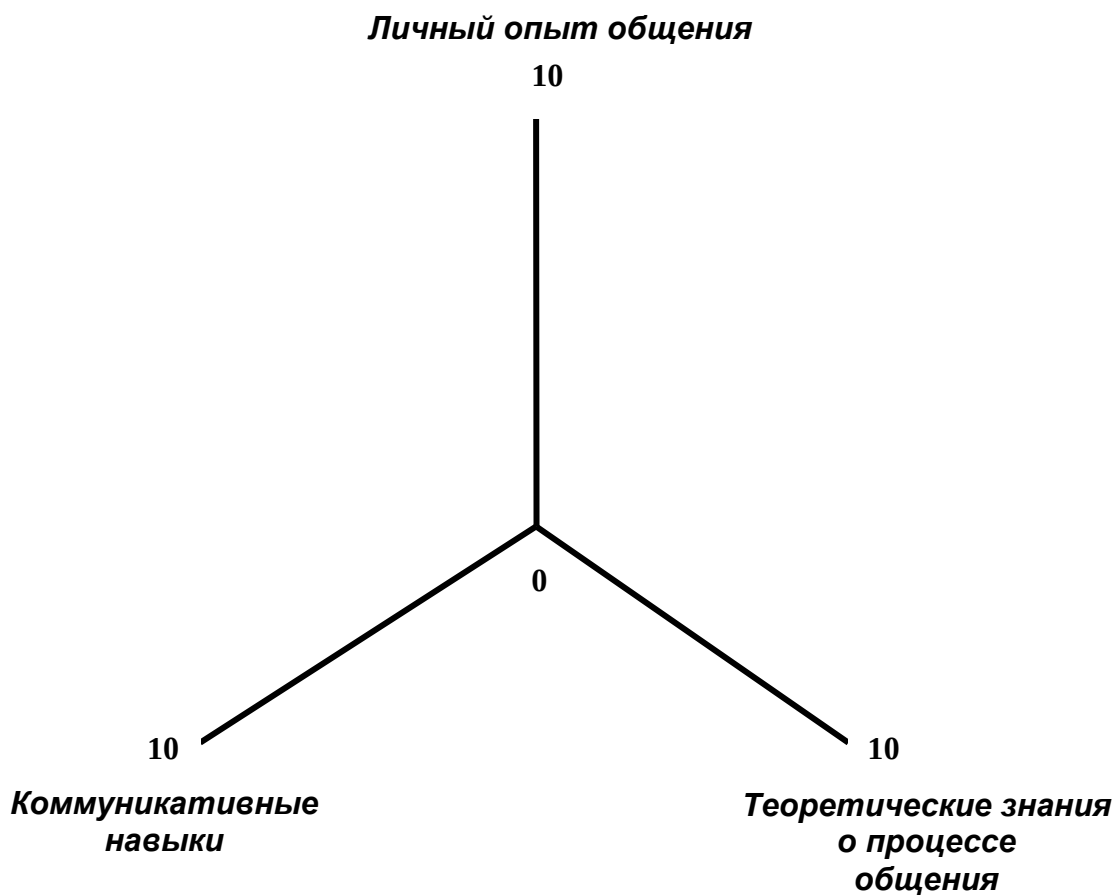
Модуль 2.

ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ И УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТАМИ

Коммуникативная компетентность –

способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми

«ПАРУС» КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ



Личный опыт общения:

Коммуникативные навыки:

Теоретические знания:

Стороны общения

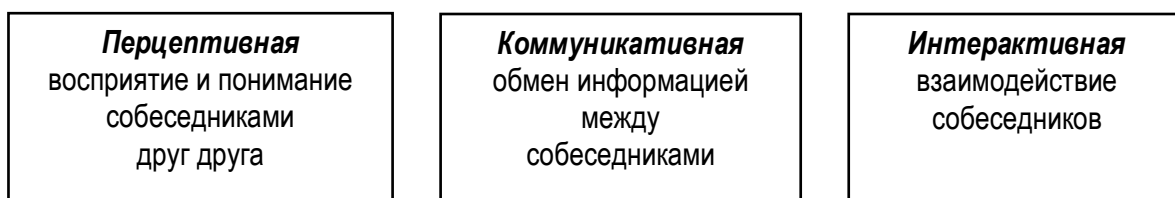
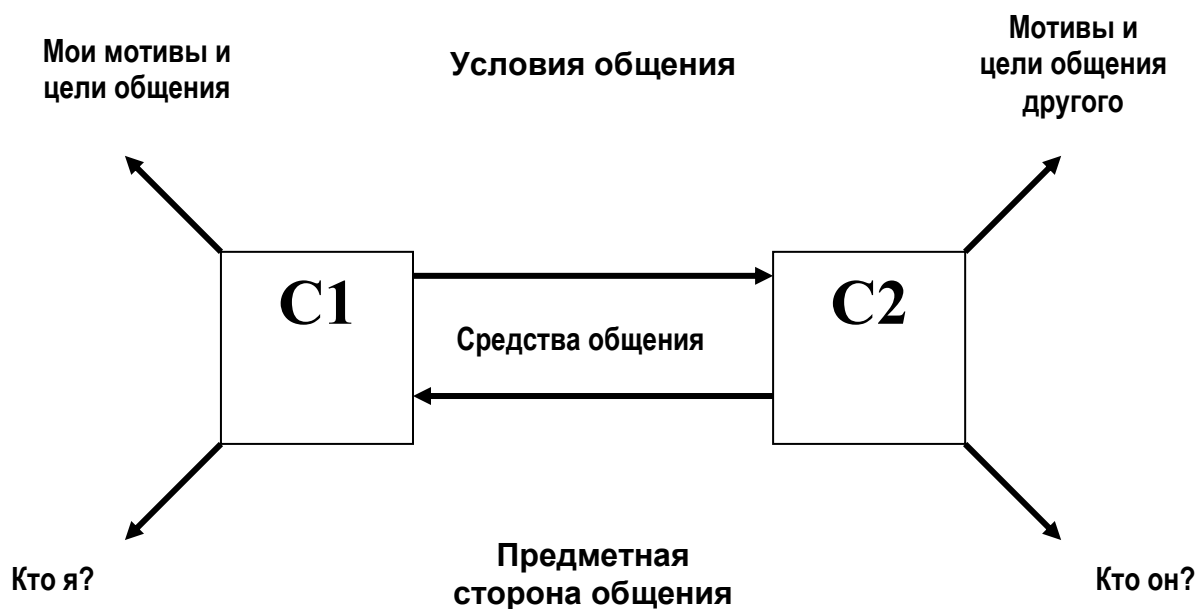


СХЕМА ПРОЦЕССА ОБЩЕНИЯ



Индивидуальные особенности собеседников

Мотивы и цели общения собеседников

Условия общения

Предметная сторона общения

Средства общения

Я в процессе общения

<i>Качества</i>	<i>Самооценка</i>	<i>Экспертная оценка</i>

Вывод:

ТЕСТ «Определение типичного способа реагирования или состояния Я»

Инструкция: «Прочитайте представленные ниже высказывания и оцените степень своего согласия с каждым из них в баллах от 0 до 10 («0» - полностью не согласен, «10» - полностью согласен)».

БЛАНК ОТВЕТОВ

1	Мне порой не хватает выдержки	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-то событиях	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Меня провести нелегко	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	Мне бы понравилось быть воспитателем	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	Бывает, мне хочется подурчиться, как маленькому	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9	Каждый должен выполнять свой долг	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10	Нередко я поступаю не как надо, а как хочется	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11	Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12	Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13	Я, как и многие люди, бываю обидчив	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14	Мне удастся видеть в людях больше, чем они говорят о себе	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15	Дети должны безусловно следовать указаниям родителей	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16	Я – увлекающийся человек	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17	Мой основной критерий оценки человека – объективность	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18	Мои взгляды непоколебимы	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19	Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20	Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21	Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

	<i>Состояние Я</i>								<i>Сумма</i>
1		1	4	7	10	13	16	19	
2		2	5	8	11	14	17	20	
3		3	6	9	12	15	18	21	

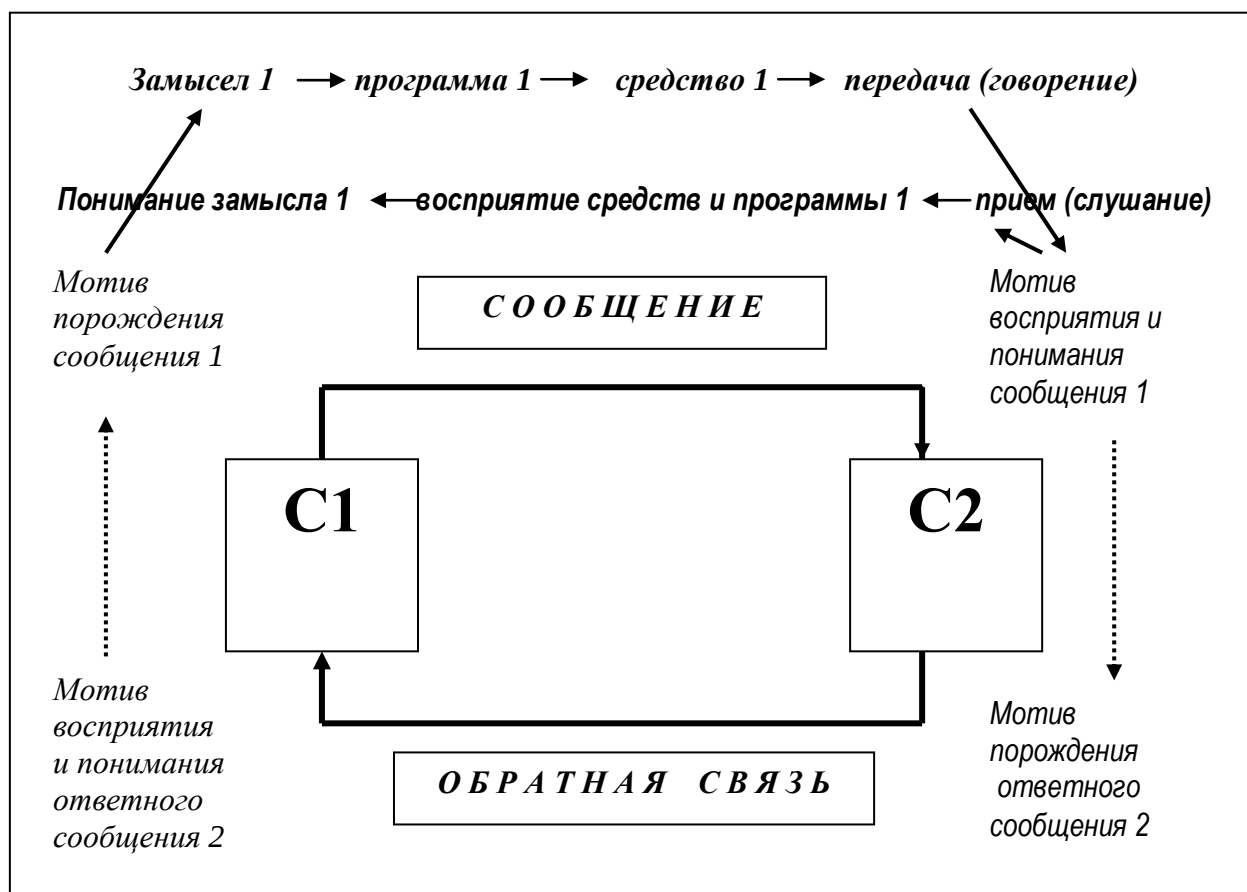
Результат:

Проявление состояний Я в процессе общения

<i>Состояние Я</i>	<i>Функции</i>	<i>Жесты</i>	<i>Речь</i>

Коммуникация – _____

СХЕМА ПРОЦЕССА КОММУНИКАЦИИ



БАРЬЕРЫ ОБЩЕНИЯ

Мотивационный барьер

Смысловой барьер

Логический барьер

Фонетический барьер

Неумение слушать

Барьер модальностей

Установки

Стереотипы

ТЕСТ «Определение ведущей репрезентативной системы (модальности)»

Инструкция: «Вам необходимо в каждом вопросе расставить варианты ответов в порядке предпочтения: 1 место – больше всего мне подходит, ... 4 место – менее всего меня характеризует».

	ВОПРОС	МЕСТО	РС
1.	Я принимаю важные решения, основываясь:		К
	- на чувствах, которые испытываю в данный момент;		А
	- на том, что лучше звучит;		В
	- на том, что выглядит для меня лучше всего;		Д
2.	Во время спора на меня чаще всего влияет:		А
	- тон (громкость, тембр) голоса другого человека;		В
	- могу я или нет ясно видеть точку зрения моего собеседника;		Д
	- логика аргументов другого человека;		К
3.	Я очень просто могу понять свое настроение с помощью:		В
	- того, как я одеваюсь;		К
	- чувств, которые я испытываю;		Д
	- слов, которые я выбираю;		А
4.	Для меня просто:		А
	- подобрать идеальную громкость звучания на стереосистеме;		Д
	- подобрать наиболее разумные, убедительные аргументы;		К
	- выбрать наиболее удобную, комфортную мебель;		В
5.	Что больше всего влияет на мое настроение:		А
	- я буквально настроен на окружающие меня звуки, голоса;		Д
	- я хорошо умею осмысливать новые факты, строить цепь логических умозаключений;		К
	- я очень чувствителен к тому, насколько удобна моя одежда, приятно ли телу в ней;		В
	- я сильно реагирую на цвета, общий вид и освещенность помещения.		

6.	Выбирая и читая книгу, я больше всего ориентируюсь: - на описание вещей и пейзажей;		В
	- на монологи героев сюжета;		А
	- на действия и динамику сюжета;		К
	- на сюжеты со сложными схемами поведения героев, загадками.		Д

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Вопросы	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Сумма
К							
А							
В							
Д							

Результат:

Проявление модальности

Модальность	Особенности речи	Направление взгляда	Особенности поведения
В			
А			
К			
Д			

ТЕСТ-ОПРОСНИК «КОС»

Инструкция: «Предлагаемый Вам тест содержит 40 вопросов. Прочитайте их и ответьте на все вопросы с помощью бланка. На бланке напечатаны номера вопросов. Если Ваш ответ на вопрос положителен, то есть Вы согласны с тем, о чем спрашивается в вопросе, то на бланке соответствующий номер обведите кружочком. Если же Ваш ответ отрицателен, то есть Вы не согласны, то соответствующий номер зачеркните. Следите, чтобы номер вопроса и номер в бланке для ответов совпадали. Имейте в виду, что вопросы носят общий характер и не могут содержать всех необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, на некоторые вопросы Вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь дать тот ответ, который Вы считаете предпочтительным. При ответе на любой из этих вопросов обращайтесь внимание на его первые слова и согласовывайте свой ответ с ними. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо приятное впечатление. Важна искренность при ответе».

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего решения?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причинённое Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественно работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-то помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вам включиться в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удаётся устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?

26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди мало знакомых для Вас людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую для Вас компанию?
30. Принимали ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую для Вас компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания у своих товарищей?
39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда, ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

БЛАНК ОТВЕТОВ

1	5	9	13	17	21	25	29	33	37
2	6	10	14	18	22	26	30	34	38
3	7	11	15	19	23	27	31	35	39
4	8	12	16	20	24	28	32	36	40

Коммуникативные склонности: $K_k = K_x : 20$ **Кк=** *Уровень*

Организаторские склонности: $K_o = O_x : 20$ **Ко=** *Уровень*

ТЕСТ «Диагностика коммуникативной компетентности»

Инструкция: «Отметьте по семибалльной шкале степень своего согласия с приведенными ниже суждениями».

БЛАНК ОТВЕТОВ

Суждения	Да / Нет
1. Всегда ли вы планируете результат (цель) предстоящего разговора с человеком, этапы и способы его достижения?	7 6 5 4 3 2 1
2. Часто ли вы подбираете для разговора с человеком факты, доводы и аргументы, соответствующие особенностям его личности и профессии?	7 6 5 4 3 2 1
3. Способны ли вы разговаривать, раскрепостить человека, создать у него конструктивный, положительный настрой на предстоящий разговор?	7 6 5 4 3 2 1
4. Умеете ли вы по мимике, интонации, позе человека определить его желание продолжать начатый разговор?	7 6 5 4 3 2 1
5. Если ваш собеседник находится в возбужденном или подавленном состоянии, можете ли вы помочь ему справиться с ним, чтобы оно не мешало разговору?	7 6 5 4 3 2 1
6. Если вы сами находитесь в состоянии излишнего эмоционального напряжения, умеете ли вы снизить его, не прерывая разговора с собеседником?	7 6 5 4 3 2 1
7. Можете ли вы выяснить искреннее отношение человека к интересующей вас теме или проблеме?	7 6 5 4 3 2 1
8. Знаете ли вы, какие именно аргументы и факты могут убедить данного конкретного человека принять нужное вам решение?	7 6 5 4 3 2 1
9. Умеете ли вы так говорить, чтобы человек воспринимал ваши слова и мысли без внутреннего сопротивления и искажения?	7 6 5 4 3 2 1
10. Можете ли вы получить принципиальное согласие человека по интересующему вас вопросу?	7 6 5 4 3 2 1
11. После окончания диалога говорите ли вы собеседнику о вашем впечатлении от разговора и его результатах?	7 6 5 4 3 2 1
12. Если вам нравится, как ведет диалог ваш собеседник, говорите ли вы ему об этом?	7 6 5 4 3 2 1
13. Если какие-то аспекты поведения собеседника вас сильно отвлекают от цели разговора или мешают вам сосредоточиться, можете ли вы скорректировать его поведение, не вызывая при этом у него агрессии?	7 6 5 4 3 2 1
14. Умеете ли вы управлять ходом диалога и закончить его в нужный момент?	7 6 5 4 3 2 1

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

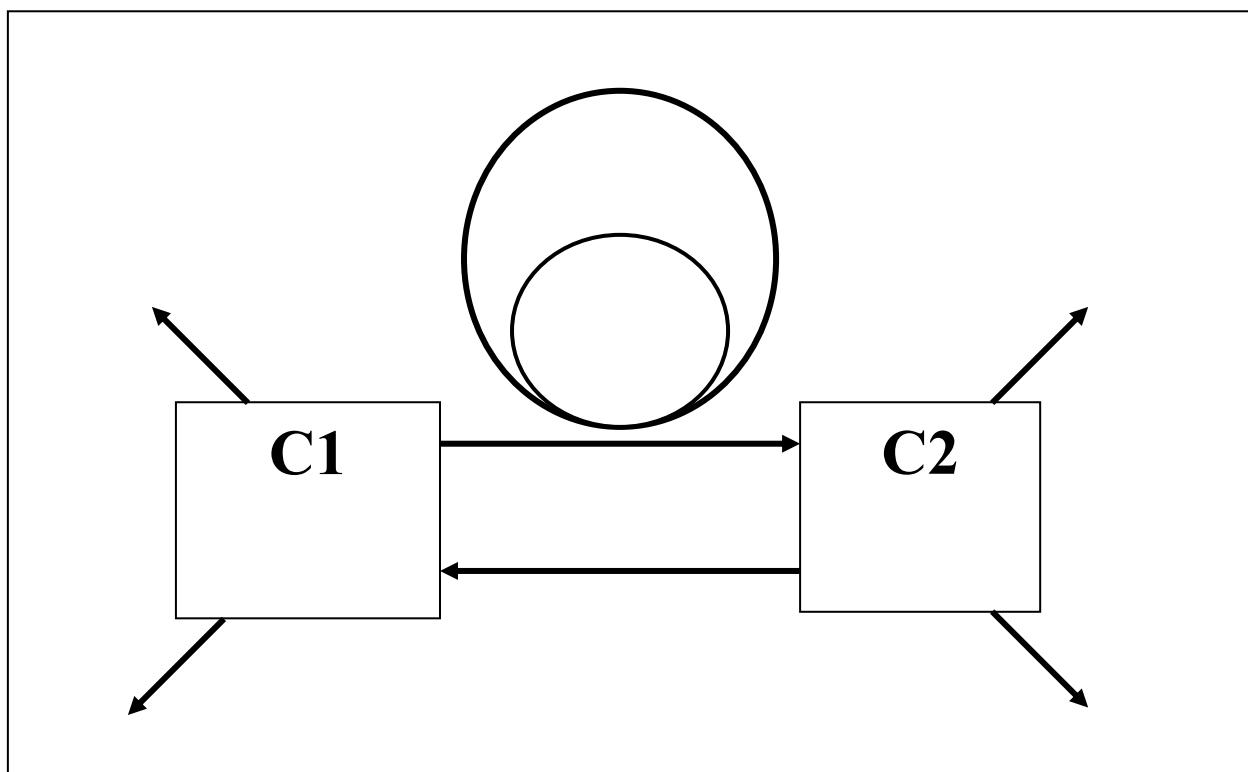
Фаза общения	1	2	3	4	5	6	7	Сумма
Среднее арифметическое (из двух вопросов)								

Результат:

Секреты эффективной деловой коммуникации

Этапы деловой беседы	Приемы и техники
1. Вхождение в контакт	
2. Ориентация в условиях	
3. Мотивационный зондаж	
4. Поддержание внимания	
5. Аргументация и убеждение	
6. Фиксация результата	
7. Выход из контакта	

СХЕМА КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ



Образ конфликтной ситуации

Мотивы участников конфликта

Условия протекания конфликта

Причины конфликта

Повод конфликта

Стратегии поведения в конфликте

Анализ конфликтной ситуации

1. Стороны конфликта	
2. Объект конфликта	
3. Условия протекания конфликта	
4. Мотивы участников	
5. Образы конфликтной ситуации	
6. Чувства и переживания участников	
7. Действия участников конфликта	
8. Разрешение конфликта	
9. Последствия, результаты конфликтных действий	

ТЕСТ «Определение стратегий поведения в конфликте»

Инструкция: «Оцените степень своего согласия с утверждениями по следующей шкале:

- 0 – никогда так не поступаю;
- 1 – поступаю лишь в некоторых случаях;
- 2 – поступаю так достаточно часто;
- 3 – всегда так поступаю.

Проставьте баллы в бланк для обработки результатов рядом с соответствующим номером утверждения».

Утверждения

1. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого участника и моих собственных.
2. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
3. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
4. Я пытаюсь преодолеть наши разногласия.
5. Я всегда склоняюсь к открытому и всестороннему обсуждению проблемы.
6. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
7. Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.
8. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
9. Я отстаиваю свои желания.
10. Я стараюсь доказать приоритет своей позиции.
11. Я стараюсь найти компромиссное решение.
12. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
13. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
14. Я предлагаю среднюю позицию.
15. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
16. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
17. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
18. Я стараюсь не задеть чувств другого человека.
19. Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
20. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
21. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
22. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
23. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
24. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
25. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Номера утверждений					Итог в баллах	Стратегия поведения в конфликте
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15		
16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25		

Результат: _____

Стратегии поведения в конфликте

«Чтобы я победил, ты должен проиграть» - _____

«Чтобы ты выиграл, я должен проиграть» - _____

«Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть» - _____

«Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть» - _____

«Мне все равно, выиграешь ты или проиграешь, но я знаю, что я в этом участия не принимаю» - _____.

«Я» - и «Ты» - высказывания

«Ты» – высказывание –

Например:

«Я» – высказывание –

«Формула» «Я» - высказывания:

1. Описание ситуации: «Когда...»

2. Описание своих чувств: «Я чувствую...»

3. Описание своих желаний: «И мне хочется...»

«Ты» – высказывание	«Я» – высказывание
1. «Мне уже надоело постоянно тебе все объяснять по несколько раз!»	1.
2. «Если бы не твоя медлительность, мы бы не опоздали!»	2.
3. «Другого я от тебя и не ожидал(а)...	3.

Шаги разрешения конфликтной ситуации

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Правила поведения в конфликтной ситуации

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Лист для записей

Модуль 3.

ОСНОВЫ САМОПОЗНАНИЯ И САМОРАЗВИТИЯ

Самопознание –

процесс познания себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных, интеллектуальных особенностей, черт характера, своих отношений с другими людьми и т.д.

Саморазвитие –

специфическая деятельность человека по созданию качественно нового в своем сознании, отношениях, переживаниях и поведении, осуществляемая в соответствии с жизненными задачами и внутренними побуждениями при помощи специальных психологических средств.

Формы саморазвития

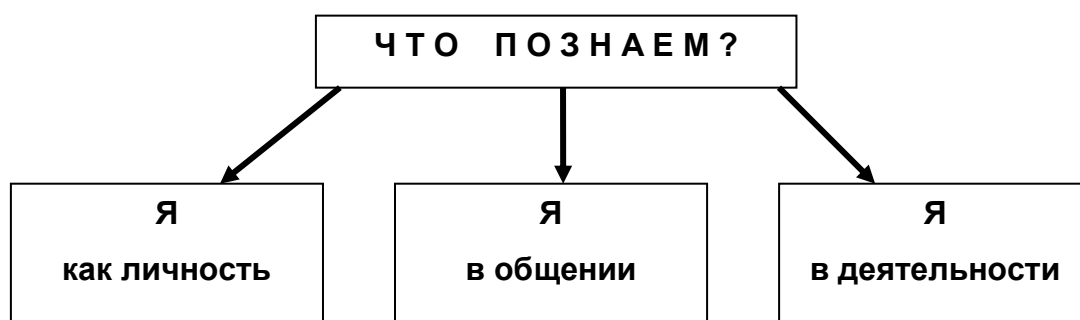
<i>Самоутверждение</i>	<i>Самосовершенствование</i>	<i>Самоактуализация</i>
Быть не хуже других, быть лучше других.	Быть лучше, чем ты был, достигать более значимых результатов, чем ты достигал.	Быть лучшим человеком насколько это возможно.

Идеальный образ Я – представление человека о том, каким он хотел бы быть.

Самопрогнозирование – это способность к предвосхищению событий внешней и внутренней жизни, связанных с решением задач предстоящей деятельности и саморазвития.

Этапы саморазвития

Этап 1. Самопознание



Способы самопознания

Рефлексия (от лат. «рефлексии» - обращение назад) – процесс познания человеком самого себя, своего внутреннего мира, анализ собственных мыслей и переживаний, размышление о самом себе, осознание того, как меня воспринимают и оценивают другие люди. То есть, это способность и умение видеть себя, свои действия, отношения с людьми как бы «со стороны».

ТЕСТ «Методика диагностики темперамента Айзенка»

Инструкция: «На каждый предлагаемый ниже вопрос предполагается ответ «Да» или «Нет». Внимательно прочитайте вопросы и поставьте в бланке любой знак в соответствующей колонке. Постарайтесь представить типичные ситуации и давайте ответ, который первым приходит на ум. Помните, здесь нет «хороших» и «плохих» ответов».

	Вопрос	«Да»	«Нет»
1.	Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать сильные ощущения?		
2.	Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, посочувствовать?		
3.	Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?		
4.	Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?		
5.	Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?		
6.	Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если Вам это не выгодно?		
7.	Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?		
8.	Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, не растрачиваете ли много времени на обдумывание?		
9.	Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?		
10.	Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?		
11.	Смущается ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?		
12.	Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?		
13.	Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?		
14.	Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало бы чего-либо делать или говорить?		
15.	Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?		
16.	Верно ли, что вас легко задеть?		
17.	Любите ли Вы часто бывать в компании?		
18.	Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других людей?		
19.	Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?		
20.	Предпочитаете ли Вы иметь друзей поменьше, но особенно близких Вам?		
21.	Вы много мечтаете?		
22.	Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?		
23.	Часто ли Вас терзает чувство вины?		
24.	Все ли ваши привычки хороши и желательны?		
25.	Способны ли Вы дать волю своим чувствам и повсюду повеселиться в шумной компании?		
26.	Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?		
27.	Считают ли Вас человеком живым и веселым?		
28.	После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?		
29.	Вы обычно молчаливы и сдержанны, когда находитесь среди людей?		

30.	Вы иногда сплетничаете?		
31.	Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?		
32.	Верно ли, что Вам приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует, в книге, нежели спросить об этом у друзей?		
33.	Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?		
34.	Нравится ли Вам работа, требующая постоянного внимания?		
35.	Бывают ли у Вас приступы дрожи?		
36.	Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?		
37.	Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?		
38.	Вы раздражительны?		
39.	Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?		
40.	Верно ли, что Вас не редко не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?		
41.	Вы медлительны и неторопливы в движениях?		
42.	Вы когда-нибудь опаздывали на свидание, работу или учебу?		
43.	Часто ли Вам снятся кошмары?		
44.	Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?		
45.	Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?		
46.	Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?		
47.	Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?		
48.	Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?		
49.	Можете Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?		
50.	Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?		
51.	Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?		
52.	Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?		
53.	Вы легко сумели бы внести оживление в скучную компанию?		
54.	Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?		
55.	Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?		
56.	Любите ли Вы подшутить над другими?		
57.	Страдает ли Вы от бессонницы?		

Результаты:

Л _____

И-Э _____

ЭУ-ЭН _____

«Круг Айзенка»



Интроверсия – направленность личности на свой внутренний мир.

Экстраверсия – это направленность личности на окружающих людей и события.

Эмоциональная устойчивость (стабильность) – спокойствие, уравновешенность.

Эмоциональная неустойчивость (нестабильность) – неуравновешенность, беспокойство, изменчивость настроения.

Темперамент - это индивидуальные врожденные особенности человека, которые определяют динамику его психической деятельности и поведения.

Характер - совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, которые складываются и проявляются в деятельности и общении и определяют типичные способы поведения человека.

Мой темперамент

Мой характер

ТЕСТ «Нахождение количественного выражения уровня самооценки»
(по С. А. Будасси)

Аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, восприимчивость, гордость, грусть, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легкоеверие, медлительность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, презрительность, радушие, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

X1	Качества	X2	d=X1-X2	d ²
				Σ d ²

Результат:

Самооценка – оценка человеком своих особенностей, способностей.

Моя самооценка

ТЕСТ «Уровень субъективного контроля»

Инструкция: Оцените степень Вашего согласия с приведенными ниже высказываниями, используя следующую шкалу:

Полностью не согласен -3 -2 -1 0 1 2 3 Полностью согласен

	Утверждение	Оценка
1	Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.	
2	Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.	
3	Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.	
4	Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.	
5	Осуществление моих желаний часто зависит от везения.	
6	Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.	
7	Внешние обстоятельства — родители и благосостояние — влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.	
8	Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.	
9	Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.	
10	Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, настроения учителя), чем от моих собственных усилий.	
11	Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.	
12	То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.	
13	Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.	
14	Если люди не подходят друг к другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь, они все равно не смогут.	
15	То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.	
16	Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.	
17	Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.	
18	Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.	
19	Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.	
20	В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.	
21	Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.	
22	Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, как и что делать.	
23	Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.	
24	Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успехов в своем деле.	
25	В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.	

26	Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.	
27	Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.	
28	На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.	
29	То, что со мной случится, это дело моих собственных рук.	
30	Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.	
31	Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявлял достаточно усилий.	
32	Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.	
33	В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще всего были виноваты другие люди, чем я сам.	
34	Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.	
35	В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.	
36	Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.	
37	Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.	
38	Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.	
39	Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.	
40	К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.	
41	В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.	
42	Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.	
43	Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.	
44	Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.	

Обработка результатов:

А) В следующих утверждениях поменяйте знак вашей оценки на противоположный:

1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43.

Б) Посчитайте сумму баллов по каждой школе в соответствии с **ключом** (с учетом смены знака).

Шкала	Номера утверждений	Σ
Ио	Сумма баллов по всем вопросам	
Ид	1; 5; 6; 12; 14; 15; 26; 27; 32; 36; 37; 43	
Ин	2; 4; 7; 20; 24; 31; 33; 38; 40; 41; 42; 44	
Ис	2; 7; 14; 16; 20; 26; 28; 32; 37; 41	
Ип	1; 9; 10; 19; 22; 24; 25; 30; 31; 42	
Им	4; 6; 27; 38	
Из	3; 13; 23; 34	

В) Переведите «сырые» баллы в зены (см. Приложение) и отметьте результаты на графике:

Профиль УСК			0	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10
общая интернальность	1	Ио												
интернальность в области достижений;	2	Ид												
интернальность в области неудач;	3	Ин												
интернальность в семейных отношениях	4	Ис												
в производственных отношениях	5	Ип												
межличностных отношениях	6	Им												
отношении здоровья и болезни	7	Из												

Уровень субъективного контроля (локус контроля) – склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам (**экстернальный локус контроля, внешний или низкий уровень субъективного контроля**) или собственным способностям и усилиям (**интернальный локус контроля, внутренний или высокий уровень субъективного контроля**).

Мой уровень субъективного контроля

Этап 2. Формирование идеального образа Я



ТЕСТ «Самооценка уровня притязаний по методике Шварцландера»

Инструкция

1. Подумайте, сколько «плюсиков» вы сможете нарисовать за 10 секунд, и это число предполагаемых «плюсиков» укажите в бланке 1; поставьте цифру рядом с УП (уровень притязаний). Затем по сигналу экспериментатора «Пуск» начинайте рисовать «плюсики» в каждом квадратике бланка 1, а по сигналу «Стоп» — прекратите рисовать. Подсчитайте число реально нарисованных вами «плюсиков» и укажите в бланке 1 рядом с УД (уровень достижений).

Бланк 1

УП

УД

2. Учитывая ваш предыдущий опыт и диапазон ваших возможностей (можете ли вы больше, быстрее нарисовать «плюсики»), укажите в бланке 2 ваш уровень притязаний и затем по сигналам экспериментатора «Пуск» и «Стоп» повторите опыт, подсчитайте и запишите в бланк 2 ваш уровень достижений.

Бланк 2

УП

УД

3. Данную процедуру опыта повторите для третьего, а затем для четвертого бланка.

Бланк 3

УП

УД

Бланк 4

УП

УД

Обработка данных

1. Вычислите ваш уровень притязаний по формуле:

$$\text{УП} = \frac{[\text{УП}(2) - \text{УД}(1)] + [\text{УП}(3) - \text{УД}(2)] + [\text{УП}(4) - \text{УД}(3)]}{n},$$

где УП (2) — уровень притязаний из бланка 2; УД (1) — уровень достижений из бланка 1 и т. д. в соответствии с указанными в скобках номерами бланков.

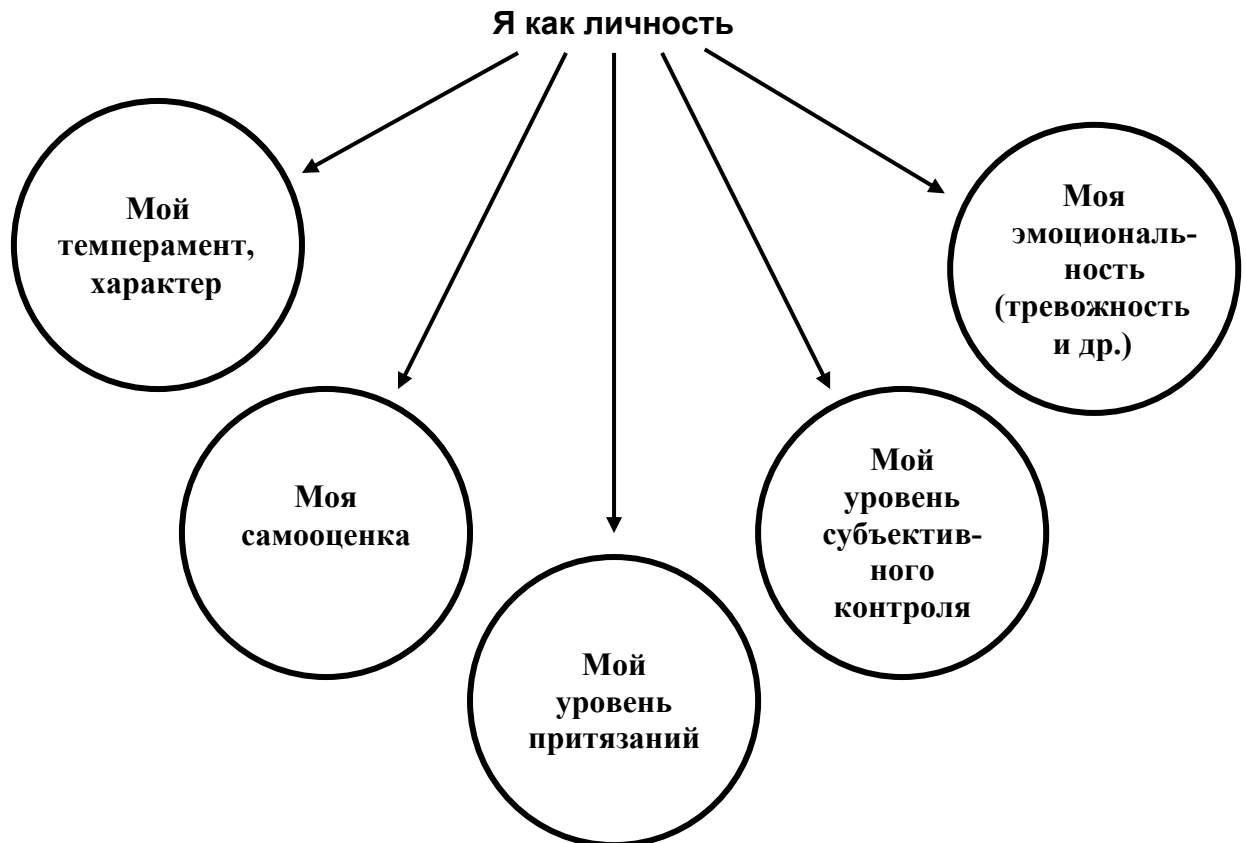
2. Полученные значения уровня притязаний сравните с психодиагностической шкалой.

Результат:

Уровень притязаний характеризует степень трудности тех целей, к которым стремится человек и достижение которых представляется ему привлекательным и возможным.

Уровень достижений отражает реальные достижения личности.

Мой уровень притязаний



[illegible]

Этап 3. Формирование программы саморазвития

Шаги составления программы	Содержание программы (на примере развития уверенности в себе)	Самостоятельная разработка программы
Что я знаю о себе (какой я)?	Застенчивый, испытываю страх перед аудиторией	
Каким я хотел бы стать (какое качество в себе развить)?	Уверенность в себе	
Что я для этого могу сделать?	1. Научиться во время общения думать только о предмете разговора, отвлекаясь от своего Я, не думать о себе. 2. Устранить все внешние признаки, которые как-то противопоставляют меня окружающим, говорить проще, естественнее. 3. Чаще выступать перед различными группами людей. 4. Браться за любые поручения, дающие опыт взаимодействия с другими людьми; 5. Перед выступлениями пользоваться приемами аутотренинга для снятия излишнего напряжения.	
Где я это могу делать, в каких ситуациях?	1. Выступать на практических занятиях, семинарах, конференциях. 2. Участвовать в общественной жизни группы (различных мероприятиях). 3. Интересоваться мнением о моих выступлениях у друзей, чтобы понять свои достоинства и недостатки. 4. Посетить консультацию психолога. 5. Самостоятельно изучить соответствующую литературу.	
Как я узнаю, что достиг результата?	1. Выступаю на студенческой научной конференции. 2. Участвую в конкурсе студенческих групп (КВН, ...). 3. Легко знакоюсь с новыми людьми.	

Этап 4. Реализация программы саморазвития

Риски самопознания и саморазвития

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Барьеры саморазвития

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Стресс – неспецифическая реакция организма человека, позволяющая ему адаптироваться к изменяющимся условиям. В широком понимании стресс – это любое напряжение организма.

Дистресс («плохой стресс») – состояние организма, вызванное чрезмерным длительным перенапряжением (психическим, эмоциональным и др.). Характеризуется нарушением защитных функций организма, психики, распадом деятельности и сильными негативными эмоциями.

Факторы стресса – те стороны нашей жизни, которые порождают стрессовое состояние:

1. Значимость ситуации
2. Новизна и неопределенность
3. Нагрузка
4. Риск
5. Цейтнот
- 6.
- 7.

ТЕСТ «СЛТ» Опросник «А»

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Помните, что в каждой строке должна быть зачеркнута только одна цифра!

Утверждения	Вовсе нет	Пожалуй, так	Верно	Совершен- но верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

Результат:

Реактивная (ситуативная) тревожность – состояние беспокойства, нервозности, напряжения, возникающее в какой-либо конкретной ситуации или определенном круге ситуаций.

Мой уровень ситуативной тревожности

Опросник «Б»

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Помните, что в каждой строке должна быть зачеркнута только одна цифра!

Утверждения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22. Я обычно устаю	1	2	3	4
23. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24. Я хотел бы быть таким счастливым, как и другие	1	2	3	4
25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26. Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30. Я вполне счастлив	1	2	3	4
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33. Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35. У меня бывает хандра	1	2	3	4
36. Я доволен	1	2	3	4
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Результат:

Личностная тревожность – склонность человека воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на них состоянием тревоги.

Мой уровень личностной тревожности

Алгоритм снижения стрессогенности ситуации

1. Предварительные действия	
2. Снижение значимости	
3. Снижение новизны и неопределенности	
4. Снижение нагрузки и риска	
5. Недостаток времени	

Мои способы предупреждения и преодоления стресса

Упражнение «Преодоление»

*Если ты на пути не встретил препятствий, значит, ты не состоялся.
(Японская мудрость)*

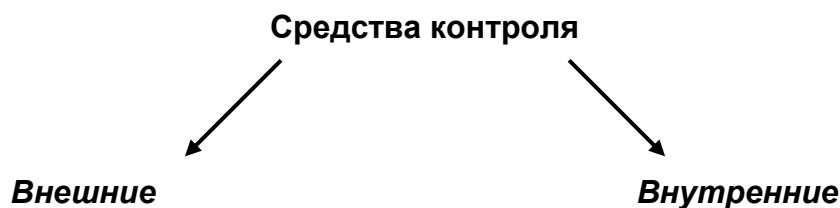
Жизнь - борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и с окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы и препятствия, которые нужно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности.

Инструкция: «Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. Запишите их в левой колонке таблицы.

После этого в правой колонке укажите, что помогло вам преодолеть эти трудности. На индивидуальную работу вам дается 10 минут».

Трудности	Ресурсы

Этап 5. Контроль и оценка результатов



Портфолио как форма фиксации результатов саморазвития студента

Разделы портфолио

Дополнительное образование и повышение квалификации:

- пройденные учебные курсы по основной области деятельности и связанными с ней областями знаний, включая дополнительную специализацию;
- тренинги, специализированные семинары, мастер-классы и т.п.

Опыт работы

Опыт научной работы:

- участие в исследовательской деятельности, исследовательских проектах, конкурсах «Студент-исследователь» и т.п.;
- участие в студенческих научных конференциях, олимпиадах и т.п.; научные публикации; работа в должности руководителя студенческого научного общества и др.

Опыт общественной работы:

- работа в студенческих, общественных организациях, студенческих объединениях, социальных и воспитательных проектах;
- внеучебные мероприятия (спортивные, культурно-творческие, патриотические, политические и др.), в которых студент проявил лидерские, организаторские, творческие и др. качества;
- работа в качестве старосты группы, члена студенческого совета самоуправления, руководителя проектной группы и т.п.

Дополнительно:

- личные качества (*сильные стороны личности*)
- увлечения и интересы
- компьютерные навыки (*уровень владения компьютером, используемые программы*)
- водительские права

Особые звания и награды:

- документы, подтверждающие достижения в различных сферах и видах деятельности (дипломы, грамоты, благодарственные письма и т.п.).

Портфолио дополнительно может содержать отзывы и рекомендации ведущих преподавателей, руководителей курсовых проектов, ВКР, производственных практик.

Лист для записей

Модуль 4.

ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

Целеполагание - практическое осмысление своей деятельности человеком с точки зрения формирования (постановки) целей и их реализации (достижения) наиболее экономичными средствами.

ТЕСТ «Упорство в достижении целей»

Инструкция: Выберите и отметьте вариант ответа, который соответствует вашему мнению.

1. Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность:
А) скорее всего, откажусь, потому что мне такая ответственность не по плечу;
Б) соглашусь после некоторых колебаний;
В) с энтузиазмом приму предложение.
2. Какая геометрическая фигура вам симпатичнее:
А) квадрат;
Б) круг;
В) треугольник.
3. Что, на ваш взгляд, важнее для успешного публичного выступления:
А) заранее заготовленный текст;
Б) продуманный план;
В) способность к импровизации.
4. Ваши доходы:
А) это регулярные выплаты из одного источника (стипендия, зарплата и др.);
Б) складываются из нескольких источников;
В) нерегулярны, но достаточно высоки (гонорары, вознаграждения по контрактам и т.п.).
5. Какой афоризм вам больше нравится?
А) «Когда нет того, что любишь, приходится любить то, что есть» (Т. Карлейль)
Б) «Удача – следствие случая, дающего нам возможность высказать свои таланты» (Л. Вовенарг)
В) «Жизнь – это искусство извлекать значительные выгоды из незначительных обстоятельств» (С. Батлер).
6. Какой цвет вам больше нравится:
А) серый;
Б) синий;
В) зеленый.
7. Ваше отношение к спорту?
А) равнодушен (на);
Б) иногда делаю упражнения для поддержания хорошей формы, смотрю некоторые спортивные передачи по телевизору;
В) я – активный болельщик, сам(а) люблю поучаствовать в спортивных играх.
8. Если бы вы неожиданно получили большое наследство или выиграли крупный приз, то как бы вы распорядились этой суммой:
А) в основном потратил бы на исполнение своих давних желаний;
Б) вложил бы в надежные активы, гарантирующие доход;
В) открыл бы собственное предприятие.

Результат:

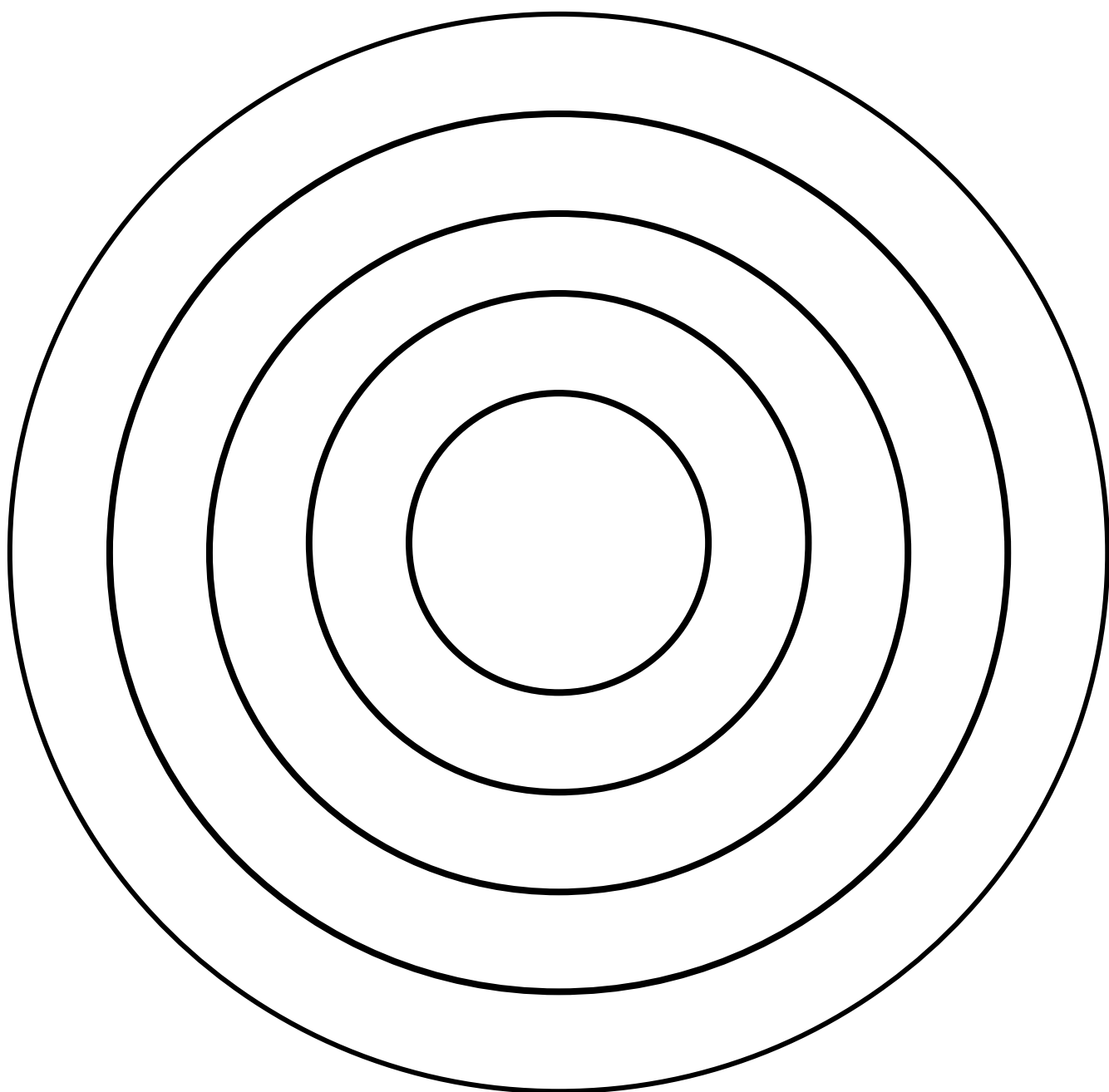
Правила постановки цели

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Практическая работа с целями

Этап 1.

Этап 2. *Проблемная картография.*



1 шаг _____

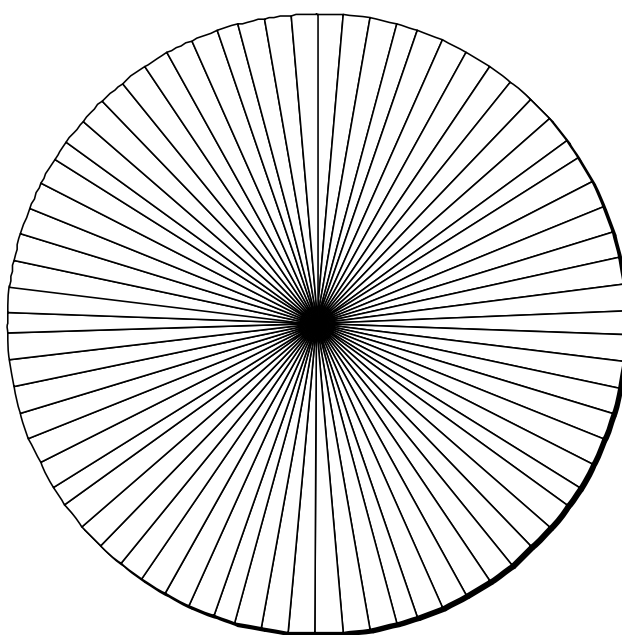
2 шаг _____

3 шаг _____

4 шаг _____

5 шаг _____

Процедура «Пирог времени»



ТЕСТ «Умеете ли вы планировать свое время?»

Известно, что хорошо спланировать дело – уже наполовину справиться с ним. Если вы хотите достичь в работе серьезных успехов, то вам просто необходимо научиться рационально распределять время, отделять главные дела от второстепенных, верно рассчитывать свои силы, а также уметь, если нужно, перераспределять обязанности, не взваливать всю работу на себя. То, насколько хорошо вам это удастся, поможет разобраться следующий тест. Выберите вариант ответа, который соответствует особенностям вашей самоорганизации.

1. Я выделяю время для того, чтобы спланировать свой рабочий день:
 - А) почти никогда
 - Б) иногда
 - В) часто
 - Г) почти всегда.
2. Я перепоручаю другим людям все, что может быть перепоручено:
 - А) почти никогда
 - Б) иногда
 - В) часто
 - Г) почти всегда.
3. Я записываю свои задачи и цели с указанием сроков их достижения:
 - А) почти никогда
 - Б) иногда
 - В) часто

- Г) почти всегда.
4. Каждое задание (при подготовке к практическому занятию) стараюсь выполнять сразу и окончательно:
А) почти никогда
Б) иногда
В) часто
Г) почти всегда.
5. Каждый день составляю список предстоящих дел, упорядоченных по приоритетности, важнейшие дела выполняю в первую очередь:
А) почти никогда
Б) иногда
В) часто
Г) почти всегда.
6. Свой рабочий день стараюсь по возможности освободить от посторонних телефонных разговоров, незапланированных посетителей и неожиданно созываемых собраний:
А) почти никогда
Б) иногда
В) часто
Г) почти всегда.
7. Дневную загрузку стараюсь распределить с учетом своей работоспособности:
А) почти никогда
Б) иногда
В) часто
Г) почти всегда.
8. В моем плане есть «окна», позволяющие реагировать на неожиданно возникающие проблемы:
А) почти никогда
Б) иногда
В) часто
Г) почти всегда.
9. Я пытаюсь направить свою активность таким образом, чтобы в первую очередь концентрироваться на немногих жизненно важных проблемах:
А) почти никогда
Б) иногда
В) часто
Г) почти всегда.
10. Я умею говорить «нет», когда на мое время претендуют другие, а мне необходимо выполнить более важные дела:
А) почти никогда
Б) иногда
В) часто
Г) почти всегда.

Результат:

Список основных времяпоглотителей

1. Нечеткая постановка цели
2. Отсутствие приоритетов в делах
3. Попытка слишком много сделать за один раз
4. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения
5. Плохое планирование дня
6. Личная неорганизованность, заваленный письменный стол
7. Чрезмерное чтение
8. Недостаток мотивации, безразличное отношение к работе
9. Поиски записей, адресов, телефонов, и т.д.
10. Недостатки кооперации или разделения труда
11. незапланированные посетители
12. Неспособность сказать «нет»
13. Неполная, или запоздалая информация
14. Отсутствие самодисциплины
15. Неумение довести дело до конца
16. «Липкие» телефонные звонки
17. Отвлечения
18. Недостаточная подготовка к деловым встречам
19. Отсутствие связи или неточная обратная связь
20. Болтовня на частные темы
21. Излишняя коммуникабельность
22. Чрезмерность деловых записей
23. Синдром «откладывания»
24. Желание знать все факты
25. Длительные, бесполезные ожидания
26. Спешка, нетерпение
27. Слишком редкое делегирование полномочий
28. Недостаточный контроль за порученными делами
29. Социальные сети
30. Интернет

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

О чем мы думаем, принимая какое-нибудь решение? О том, что оно приведет нас к успеху, к достижению поставленной цели, или же о том, что поможет избежать неудач? «Принимая решение, вы не хотите быть неудачником... То есть, по сути, вы держите в голове образ поражения, стараясь принять такое решение, чтобы избежать неудачи. А о чем думаем, в то и вкладываем энергию, то и материализуется. Вывод напрашивается сам собой: принимая решение, детально представляйте результат, которого хотите достичь, и действуйте! Не оставляйте лени и сомнениям ни единого шанса!» (М. Норбеков)

46

1. Для вас главное – сделать свою работу как можно лучше, даже наперекор мнению товарищей:
 - А) конечно;
 - Б) смотря какие разногласия;
 - В) люди важнее.
2. В свободный вечер вы садитесь с друзьями за карты. Вы предпочитаете:
 - А) игру ради развлечения;
 - Б) что-нибудь посложнее;
 - В) то же, что и все.
3. Вы потерпели неудача в каком-то деле. Как это скажется на вашей работе и настроении?
 - А) стану еще собраннее;
 - Б) не знаю;
 - В) наступит апатия.
4. Если бы вы регулярно проводили время на спортплощадках, что бы вы предпочли:
 - А) игру один на один;
 - Б) в команде;
 - В) и то, и другое.
5. Чтобы работа была выполнена, вам в числе прочих условий необходимо получить:
 - А) четкие указания;
 - Б) подробную инструкцию;
 - В) общую задачу.
6. Если вы заболели и сидите дома, у вас появляется свободное время. Чем вы его заполните?
 - А) почитаю, поработаю;
 - Б) расслаблюсь;
 - В) не знаю.
7. Вам предложили очень выгодное, но рискованное дело, успех которого для вас сомнителен:
 - А) сложно решить;
 - Б) откажусь;
 - В) кто не рискует, тот не пьет шампанского.
8. У вас есть представление о том, чего бы вы хотели достигнуть. Но вместе с тем вы:
 - А) больше мечтаете;
 - Б) что-то делаете;
 - В) всего понемногу.
9. Вспомните, что вы обычно переживаете, когда попадаете в неизвестную ситуацию?
 - А) любопытство;
 - Б) по обстоятельствам;
 - В) беспокойство.
10. У вас много дел. Какую тактику вы выбираете, чтобы справиться с ними?
 - А) делаю все сразу;
 - Б) берусь за одно;
 - В) как получится.

Результат:

Секреты достижения жизненного успеха

- *Важно осознать: не имеет значения, откуда вы пришли, дело в том, куда вы идете.*
- *Ваша жизнь улучшается, когда вы сами становитесь лучше.*
- *Свобода человека - это свобода выбора.*
- *Как ты сегодня думаешь, так ты завтра и живешь.*
- *Если один человек это может, то и вы способны добиться того же.*
- *Если на вашем пути встает проблема, у вас есть все ресурсы для ее разрешения.*
- *Не бойтесь ошибаться. Все, что вы делаете хорошо, вначале может быть сделано плохо.*

Мои стратегии достижения успеха

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface. There is no handwriting or other markings on the paper.

МОЯ ПРОГРАММА САМОРАЗВИТИЯ

на период _____

Цели и задачи саморазвития

Пути и средства саморазвития

Ожидаемые результаты

Оценка результатов выполнения программы саморазвития

Лист для записей

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: учебное пособие. – М.: Академия, 2004.
2. Лютова С.Н. Основы психологии и коммуникативной компетентности: курс лекций. – М., 2007. (Электронная версия).
3. Добренков В.И. Управление человеческими ресурсами : социально-психологический подход: учебное пособие / В.И. Добренков, А.П. Жабин, Ю.А. Афонин. – М., 2009. (Электронная версия).

Дополнительная литература

1. Аксенов Д.В., Борисова В.А. Гений общения: Серия: Популярная психология.- Академический проект, 2004 г.
2. Баландина Л.А. Русский язык и культура речи: Практикум для аудиторной и самостоятельной работы студентов-нефилологов высших учебных заведений / Л.А. Баландина, Г.Р. Давидян, Кураченко Г.Ф., Е.П. Симонова. – М., 2008. (Электронная версия).
3. Болотова А.К. Психология организации времени: учебное пособие для вузов. – М.: Аспект-Пресс, 2006.
4. Бороздина Г.В. Психология делового общения: учебник. – 2-е изд. – М.: ИНФРА – М., 1997.
5. Гришина Н.В. Психология конфликта/ Н.В. Гришина. – СПб.: Питер, 2006.
6. В начале творческого пути. Советы студентам технических вузов. - М., 1986.
7. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Гроссмейстер общения: иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. Научно-популярное издание.- 5-е издание. - М.: Смысл; СПб.: Питер, 2004.
8. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития: учебное пособие для вузов. – М.: ИЦ «Академия», 2006.
9. Измайлова М.А. Деловое общение: учебное пособие. – М.: ИТК «Дашков и Ко», 2008.
10. Как сохранить и улучшить память: Сб. практич. рекомендаций. - М., 1995.
11. Карандашев В.Н. Как жить в условиях стресса. – С.-Петербург, 1993.
12. Корнилова Е.Н. Риторика — искусство убеждать. Своеобразие публицистики античного мира: Учебное пособие. – М., 2009. (Электронная версия).
13. Кашапов Р.Р. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха. – Екатеринбург, 1996.
14. Кибанов А.Я. Этика деловых отношений , А.Я. Кибанов и др.; под ред. А.Я. Кибанова. – М.: ИНФРА. – М., 2009.
15. Ковальчук А.С. Основы делового общения: учебное пособие для вузов. – М.: ИТК «Дашков и Ко», 2007.
16. Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выйграть может каждый. Как разрешать конфликты. – М., 1992.
17. Лапп Д. Улучшаем память в любом возрасте. – Москва, 1993.
18. Луков В. А. Социальное проектирование. М.: Флинта : Социум, 2003.
19. Луков В.А., Миневиц Я. В. Социализация студентов и социальное проектирование. Применение технологии социального проектирования для развития социальных умений будущих специалистов. – М.: Изд-во МГУ, 2006.
20. Макаров С.Ф. Менеджер за работой. – Москва, 1989.
21. Панфилова А.П. Деловая коммуникация в профессиональной деятельности: учебное пособие , под ред. С.А. Сидорова. – СПб.: Знание: ИВЭСЭП, 2008.
22. Пиз А. Язык жестов. – Москва, 1992.
23. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. – Москва, 1993.

24. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология управления: Учебное пособие. – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 1997.
25. Смирнова И.А. Корпоративная культура организации: психолого-акмеологические основы формирования и развития корпоративной культуры организации: учебное пособие. – М., 2009. (Электронная версия).
26. Суховершина Ю.В., Тихомирова Е.П., Скоромная Ю.Е. Тренинг делового (профессионального) общения.- М.: Академический проект, Трикта, 2006.
27. Чередниченко И.П. Психология управления. – Ростов-на-Дону, 2004.
28. Чистякова Е. Самопрезентация – ДПР или искусство? / Е. Чистякова //Служба PR. – 2011. - №3.
29. Чуриков В. А. Скорочтение: Пособие для самостоятельного обучения. - Томск, 1997.

Интернет-ресурсы

- 1 <http://psyfactor.org/> Библиотека «Психология успеха»

ТЕСТ «Уровень субъективного контроля»

Таблица перевода «сырых» баллов в стандартные оценки

Стены	«Сырые» баллы													
	И _о интервал		И _д интервал		И _п интервал		И _с интервал		И _п интервал		И _м интервал		И _з интервал	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
1	-132	-14	-36	-11	-36	-8	-30	12	-30	-5	-12	-7	-12	-6
2	-13	-3	-10	-7	-7	-4	-11	-8	-4	-1	-6	-5	-5	-4
3	-2	10	-6	-3	-3	0	-7	-5	0	3	-4	-3	-3	-2
4	10	21	-2	1	1	4	-4	-1	4	7	-2	-1	-1	0
5	22	32	2	5	5	7	0	3	8	11	0	1	1	2
6	33	44	6	9	8	11	4	6	12	15	2	4	3	4
7	45	56	10	14	12	15	7	10	16	19	5	6	5	6
8	57	68	15	18	16	19	11	13	20	23	7	8	7	8
9	69	79	19	22	20	23	14	17	24	27	9	10	9	10
10	80	132	23	36	24	36	18	30	28	30	11	12	11	12

Составители: Е.Ю. Малышева, канд. психол. наук, доцент
Н.В. Макарова, канд. психол. наук, доцент
О.А. Апунович, канд. психол. наук, доцент
М.А. Кудака, канд. психол. наук, доцент
Е.Л. Перченко, канд. психол. наук, доцент
Т.В. Сборцева, канд. психол. наук, доцент
О.В. Смирнова, канд. психол. наук, доцент
Т.Г. Каракина
Е.В. Каширская
И.А. Табунов
О.В. Угловская