**Текст для суфлера**

Слайд 1

**Здравствуйте, уважаемые слушатели курса!**

**Мы начинаем изучение новой дисциплины «Самоменеджмент: техники развития продуктивности».** В рамках первой темы, посвященной сущности самоменеджмента для начала, дадим определение понятия, выделим предпосылки для применения, остановимся на главных методах, которые стоит использовать. Рассмотрим для чего нужна самодиагностика и как ее можно реализовать.

**Слайд 2**

Самоменеджмент – это дисциплина, развивающая навыки, методы и стратегии, позволяющие любому человеку повышать эффективность применения собственных способностей и фокусировать свои усилия на достижение конкретных, прежде всего личных, но и профессиональных целей.

Профессиональные цели — это **цели, которые вы ставите перед собой и которые направлены на улучшение вашей карьеры и повышение ваших компетенций и возможностей на рабочем месте**.

Есть несколько целей развития, которые вы можете поставить для дальнейшего успеха на работе, и точные цели, которые вы ставите, должны зависеть от ваших уникальных устремлений с точки зрения карьеры.

**Слайд 3**

Для чего же в целом необходим самоменеджмент? Он нужен для того, чтобы:

* понимать, насколько высок уровень своих ресурсов в той или иной области
* эффективно использовать их без вреда для окружающих
* если уровень недостаточно высок, развивать и усиливать ресурсы
* изучать варианты и приобретать новые средства, свойства и потенции

**Слайд 4**

Важно исходить из того, что каждый человек является обладателем разнообразных ресурсов, таких как:

* Время
* Финансы
* Личные отношения
* Профессиональное развитие

Нужно только научиться их эффективно использовать.

**Слайд 5**

А для этого необходимо научиться использовать главные методы самоменеджмента.

Всего можно выделить шесть методов:

1. Целеполагание - определение и постановка основных пределов
2. Управление временем - рациональное планирование и повышение эффективности использования временных ресурсов
3. Принятие решений – на основе развития аналитического мышления
4. Самоконтроль - управление собой в различных обстоятельствах
5. Саморазвитие - повышение уровня ресурсов в различных областях жизни
6. Коммуникация - работа над навыками общения, умением слушать и слышать

Все эти методы будут подробно рассмотрены в следующих темах курса.

**Слайд 6**

Самоанализ и самопознание являются основой для определения того, какие в дальнейшем будут использоваться методы саморегуляции и саморазвития. Основной проблемой на данном этапе является преодоление субъективного отношения к самооценке в психологическом и социальном плане. Все предлагаемые методы самооценки мы можем разделить на несколько групп:

* самодиагностика;
* самонаблюдение;
* эксперимент.

Самодиагностика представляет собой использование различных тестовых методик, предназначенных для определения уровня проявления тех или иных качеств человека. В первую очередь, оцениваются личностные характеристики, необходимые для анализа возможностей личностного роста – познавательные и эмоционально-волевые процессы, процессы постановки целей, индивидуально-психологические особенности. При этом, можно использовать как моно-тесты, те, которые оценивают какую-то одну конкретную характеристику, так и поли-тесты, с помощью которых можно проанализировать целый ряд характеристик.

Для оценки собственных ограничений и выбора направлений саморазвития имеет значение также типологизация личности, а итогом самодиагностики может быть составление обобщенных профилей и карт личности, или профилей по направлениям – коммуникационного, лидерского, рискового и т.п.

В рамках курса Вам будет предложено несколько тестов, опросник для составления личностного профиля, который нужно будет рассматривать как исходную точку для дальнейшего развития.

**Слайд 7**

**Итак, в данном видео было дано определение самоменеджмента, показана его необходимость для современного специалиста и человека. Обозначены методы самоменеджмента и рассмотрен процесс самодиагностики как начальный этап развития.**

**В следующем видео мы поговорим о том, как ставить цели в интересах своего саморазвития.**