



**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН  
ЛИЧНОСТНОГО РОСТА НА 2 ГОДА**

**Петрова Маргарита 3 курс ФМ**

*Сделай так, чтобы получить то, что ты хочешь. Иначе тебе придется любить то, что ты получишь.*

*Если нет своей цели в жизни, то приходится работать на того, у кого она есть.*



## **БЛОК 1. ЦЕННОСТИ**

Блок, с которого следует начинать разработку  
личного карьерного плана, — ценности.



- 1. активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- 2. жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достижение которых возможно только с получением жизненного опыта);
- 3. здоровье (физическое и психическое);
- 4. интересная работа;
- 5. красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
- 6. любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- 7. материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- 8. наличие хороших и верных друзей;
- 9. общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);



10. познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
11. продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
12. развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
13. развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
14. свобода (самостоятельность, независимость в суждениях поступках);
15. счастливая семейная жизнь;
16. счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
17. творчество (возможность творческой деятельности);
18. уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

## БЛОК 2. КТО Я?

«...Большинство из нас прислушиваются не к себе,  
а к перебивающим наш внутренний голос голосам  
других».

*Абрахам Маслоу*



## БЛОК 3. ЧЕМ Я ОТЛИЧАЮСЬ ОТ ДРУГИХ?

- Опишите, пожалуйста, ваши отличия от других людей.
- Описанные отличия помогут вам эффективно позиционироваться и четко осознать свою индивидуальность.
- *Пример «Чем я отличаюсь от других?»:*
  - • *Хорошо развит «внутренний голос»*
  - • *Всегда в поисках своего стиля*
  - • *Я отличный оптимизатор*
  - • *Имею большой социальный опыт и большое количество контактов*



## БЛОК 4. ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГАЛИ МНЕ ДОБИВАТЬСЯ УСПЕХА

- постарайтесь отразить свои качества, которые помогли вам добиваться успехов в деятельности в прошлом. Осознав свои сильные качества и описав их, вы сможете активнее опираться на них и применять в любой ситуации. Именно ваши сильные стороны следует усиливать и в будущем.





## БЛОК 5. МИССИЯ

«Чтобы оставить свой след в истории —  
достаточно во что-нибудь вляпаться».

*Народная мудрость*





- Ваше заявление о миссии должно отражать вашу жизненную философию, показывая, для чего вы пришли в этот мир, чего хотите добиться и каковы ваши самые сокровенные желания.
- Миссия отличается от цели принципиально — миссия неизмерима, чаще всего в миссии описывается причастность к определенным глобальным мировым процессам, миссия в течение жизни недостижима (в отличие от целей).
- **Примеры «Миссии»:**
  - • *Моя миссия – сделать этот мир хоть немного добрее, светлее и красивее, используя свои способности и возможности*
  - • *Моя миссия – воспитание поколения творческих и способных детей, которые будут продолжать мою миссию*
  - • *Моя миссия – создавать организации, в которых люди могли бы духовно развиваться*



## Блок 6

- Видение себя через 2 года:
- чем вы занимаетесь?
- Чем наполнена жизнь?
- Что теперь приносит вам удовольствие и дает ощущение качества жизни?



## Блок 7 ЛИЧНЫЕ КЛЮЧЕВЫЕ РОЛИ

- Планируя карьеру, важно понимать, в каких ролях вы можете выступать, и, исходя из этого, определить свои целевые аудитории.
- **Примеры личных ключевых ролей:**
- • *Профессионал – являясь одним из ведущих специалистов в своей профессиональной области, стремлюсь к реализации авторского взгляда на профессиональную деятельность. Веду собственное направление*
- • *Научный деятель – изучаю и распространяю передовые, практико-ориентированные технологии персонального развития (н. а.)*
- • *Руководитель – развивая и реализуя свой организаторский и управленческий потенциал, стремлюсь к повышению продуктивности через включение в реализацию целей эффективных сотрудников (• Супруг – четко понимая, что семья является главной ценностью и приоритетом, постоянно развиваю отношения и положительные ресурсы.*
- • *Друг – мои друзья всегда могут на меня рассчитывать*



## БЛОК 9. ПРОФИЛЬ КОМПЕТЕНЦИЙ

- Компетенции – это умения и навыки, которые проявляемы в поведении (в отличие от знаний).
- Профиль компетенций – это диаграмма, в которой вы отражаете обычно 2 уровня развития каждой из имеющихся у вас компетенций:
  - • реальный (который показывает, на каком уровне развита та или иная ваша компетенция);
  - • желаемый (который необходим для максимально быстрого достижения главных долгосрочных целей).



## БЛОК 10. ЦЕЛИ ПО УЛУЧШЕНИЮ



- После разработки профиля компетенций становятся явными компетенции, над которыми стоит усиленно работать. Выделите в своем профиле компетенций «зоны роста». К каждой «зоне роста» напишите цели по улучшению: что конкретно вы должны делать для наращивания этих компетенций.
- После этого остается просто составить план мероприятий для развития компетенций и приступить к развитию. Даже если план по развитию обширен и пугает своим объемом — заверяем вас — стоит только приступить к развитию компетенций, как этот процесс захватит вас, и вы не заметите, как быстро и по многим фронтам вы получаете прирост в эффективности.