

## **Занятие № 7.**

### **Тема: «Самодиагностика и активизация личного ресурса «Время»**

Презентацию подготовили педагоги-психологи  
МБОУ ГО Заречный «ЦППМиСП»:  
Топоркова Лариса Николаевна,  
Карамышева Полина Михайловна,  
Измайлова Елена Владимировна

# «Самодиагностика и активизация личного ресурса «Время»»



На прошлом занятии мы проходили такой важный внутренний ресурс, как «**Время**»

---

- Сегодня мы продолжим проводить самодиагностику по умению пользоваться данным ресурсом.
- Выполните, пожалуйста, предложенное психологическое упражнение. Цель которого изучить особенности восприятия времени при выполнении какой-либо деятельности.

# Задание № 1 «Автомобили»:

---

- Поставьте таймер на 1 минуту и перечислить все известные вам марки автомобилей. Смотреть на время нельзя!



## Задание № 2 «Комнатные цветы»

---

- А теперь перечислите все известные комнатные цветы.



## Задание № 3: «Рассказ»

---

Напишите за 1 минуту рассказ, используя время. Например на тему: **«Один день из жизни школьника»**. Подробно расскажите, как проходят ваши режимные моменты в течение всего учебного дня. Во сколько вы встаёте, как много времени занимает у вас учёба, как вы расходуете своё свободное время, во сколько ложитесь спать.

# Рефлексия:

---

- Отследите какое задание вам было сделать легче, как ощущалась отведённая минута в первом, во втором или в третьем случае...
- Известный физик Альберт Эйнштейн в своей теории относительности также заметил разницу в восприятии времени и однажды пошутил:

"Что такое теория относительности? Это когда ты сидишь с красивой девушкой на раскаленном солнце битых два часа и думаешь, что прошла всего минута. Но когда ты сидишь у раскаленной плиты только минуту, ты думаешь, что просидел рядом с ней уже целых два часа. Вот что такое теория относительности".

Альберт Эйнштейн



# Профессии, которые связаны со временем:

- **Тайм-менеджер** — это специалист, основной задачей которого является оптимизация распределения времени с учетом доступных технологических возможностей, потребностей конкретной личности или всего коллектива.



# Навыки и знания:

---

- Претендент на должность тайм-менеджера должен получить высшее образование в сфере менеджмента. Дополнительно, необходимо наличие опыта в управлении персоналом.
- Специалист должен знать основные методики тайм-менеджмента, и грамотно донести их суть широкой аудитории. Знание иностранного языка и азов психологии открывает более широкие перспективы для трудоустройства.

## Должностные обязанности:

---

- Планирование и фиксацию занятости сотрудников в проектах фирмы;
- Контроль сроков исполнения задач по проекту;
- Участие во внутренних совещаниях вверенного подразделения;
- Коммуникация со смежными подразделениями по вопросам реализации проектов.

# Необходимые качества, которыми должен обладать:

---

- организованность;
- ответственность;
- точность;
- внимательность;
- хорошая память;
- аналитический склад ума;
- коммуникабельность;
- стрессоустойчивость.

# Перспектива и карьера:

---

- Тайм-менеджер — это специалист, спрос на услуги которого неуклонно возрастает в бизнес-среде. Он проводит мастер-классы, показательные занятия, занимается разработкой методических рекомендаций, примерных графиков работ, хронометража трудовых операций.
- Дополнительно, специалист может выступать в роли эксперта, сотрудничая с определенной организацией.
- Данная профессия предусматривает возможность трудоустройства в консалтинговые компании, центры профессиональной подготовки, бизнес-школы, фирмы с особо крупным штатом сотрудников.

# Часовщик (часовой мастер)

---

- Работа часовщика связана как с изготовлением, так и с ремонтом часов. Профессиональные мастера получают высокий доход за элитные часы, изготовление которых предусматривает только ручную работу.



---

Часовщиком могут назвать любого специалиста, имеющего отношение к часам: и дизайнера, и торговца. Но только того, кто своими руками создаёт или чинит механизмы, можно назвать часовщиком в полном смысле этого слова. Другое название этой профессии – **часовой мастер**.

Часовщик работает с мельчайшими деталями. Чтобы лучше видеть, он использует сильные увеличительные стёкла. Вся его работа требует сосредоточенности и внимания: малейшее неверное движение может загубить часовой механизм. Вероятно, поэтому часовщиков сравнивают с ювелирами. Однако сами мастера считают такое сравнение неверным, потому что часовщик – это мастер, имеющий дело со сложным техническим устройством.

Часовой мастер может специализироваться на производстве часов (разработке и создании механизмов, корпусов и т.д.) или их ремонте. В свою очередь производство часов можно разделить на элитное и массовое.

- Элитные часы стоят дорого, но не только потому, что их делают из дорогих материалов малыми партиями и по уникальному дизайну. Создание элитных часов может также означать создание необычных механизмов, а также ручную работу мастера над деталями. Например, деталь может быть выточена на крошечном токарном станке. Как правило, элитные часы – это механические часы.





# Профессия подходит тем, кого интересует физика и ручной труд

- Массовое производство – это конвейер и огромное количество одинаковых экземпляров. В массовом производстве тоже применяется ручной труд (особенно на сборке). Но очень многие операции производятся путём штамповки.
- А вот ремонт часов – это всегда ручная работа над каждым экземпляром. Когда часовщику приносят сломанные часы, он их разбирает, проводит диагностику поломки, определяет, какие детали следует заменить, а иногда сам их изготавливает или доводит до нужных параметров имеющиеся запчасти. Бывает достаточно почистить механизм, чтобы часы заработали как новые. Когда неисправность устранена, мастер собирает их заново.

# Профессия: хранитель музейных ценностей



## Требуемое профессиональное образование:

---

- Получить профессию музейного хранителя можно в образовательных организациях высшего образования (специальность «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», «История», «История искусств»).

# Описание профессии:

---

- Музейный хранитель – специалист музея, который обеспечивает достойное хранение, учет, документирование и экспонирование фондов музея.
- Основная деятельность музейного хранителя связана с выполнением организационно-технических функций по обеспечению сохранности, порядка хранения и использования музейных фондов.



## К основным обязанностям

### музейного хранителя относятся:

- приём предметов для их временного хранения до проведения экспертизы фондово-закупочной комиссией;
- приём на ответственное хранение музейных предметов, принятых на постоянное хранение;
- регистрация, маркировка, хранение и учет музейных предметов;
- систематизация музейных предметов по местам хранения и шифровка мест хранения;
- соблюдение режимов хранения музейных предметов;
- упаковка и транспортировка музейных предметов;
- выявление музейных предметов, нуждающихся в консервации и реставрации;
- изучение музейных предметов, принятых на ответственное хранение;
- ведение научно-исследовательской работы;
- оформление заключений об историко-культурном значении культурных ценностей.

## Требования к индивидуальным особенностям специалиста:

---

- дисциплинированность,
- педантичность,
- аккуратность,
- организованность,
- усидчивость,
- чёткость,
- ответственность,
- самоконтроль.

# К профессионально важным качествам музейного хранителя относятся:

- хорошая долговременная и оперативная память;
- развитое внимание к деталям, цифрам, символам, знакам и пр.;
- системный тип мышления, направленный на запоминание и анализ большого массива информации;
- склонность к работе с документацией;
- развитая тонкая моторика;
- способность заниматься длительное время монотонной работой, требующей повышенной концентрации внимания;
- тщательное выполнение формализованных требований;
- организованность, аккуратность, пунктуальность.



## Домашнее задание:

---

- Посмотреть самостоятельно (используя интернет-источники) какие медицинские противопоказания есть у профессий, с которыми мы сегодня познакомились.
- Подумать, какие ещё профессии могут быть связаны со временем.

Для тех, кому интересно знать больше,  
рекомендуем почитать книгу:

