

# Ориентировочный план саморазвития личности

# Что нужно улучшить для саморазвития?

Я считаю, что мне нужно улучшить такое качество, как МОДЕЛИРОВАНИЕ. Моделирование - позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Если мой показатель моделирования будет на высшем уровне, то смогу адекватно выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. Для меня, как для тренера, это качество необходимо для подготовки и планирования тренировочного процесса.

# Чем поможет умение моделировать?

- ✓ выделять и обобщенно фиксировать существенные признаки объектов с целью решения конкретных задач;
- ✓ выделять значимые условия достижения целей;
- ✓ развитие мышления, воображения, внимания;
- ✓ принимать лучшие решения из возможных;
- ✓ самостоятельный анализ ситуации или объекта

# Способ проверки результата самосовершенствования:

- Анализ соответствия выделенных задач и полученных результатов.
- Проверка общего уровня совершения реализации идей и задач.
- Убедиться в самостоятельности выделять и обобщенно фиксировать существенные признаки объектов с целью решения конкретных задач.

# Цель саморазвития и самосовершенствования:

## Цель:

Развитие качества “Моделирования” (краткосрочная цель). Данное качество хочу развить за 1 год.

## Результатом данной цели могут послужить:

- умение выделять значимые и лучшие условия достижения целей
- самостоятельный анализ ситуации или объекта с целью решения конкретных задач

# План действия по достижению цели саморазвитие

1. Создавать и выделить реалистичные задачи, не заваливать себя огромным объемом работ.
2. Продумывать план работы на ближайшее время, с чем работать.
3. Детализировать и фиксировать собственные идеи.
4. Принимать лучшие решения из возможных задач.
5. Анализировать соответствия выделенных задач и полученных результатов.
6. Работать над развитием мышления, воображения, внимания.
7. Пробовать разные методы моделирования, выбрать из них наиболее подходящие.
8. Регулярно выделять время на саморазвитие и самосовершенствование.
9. Создать рабочий план по задачам и моделированию.
10. Вести план и отчет по выполненной работе моделирования.

# Средства саморазвития

## Принцип Эйзенхауэра

Ее смысл заключается в том, чтобы научиться грамотно распределять задачи в течение дня, отличать важные и срочные задания в чередности множества несрочных и неважных дел. Подходит для руководства и подчиненных, для личных и профессиональных планов.

- Управленческая технология предполагает деление дел на четыре количественные категории, среди которых:

А - важные и срочные дела;

В - важные и несрочные задачи;

С - неважные и срочные дела;

Д - неважные и несрочные задания.

# Средства саморазвития

- Первая категория должна выполняться в быстром темпе, как только в ней появляются какие-либо поручения. Если их становится слишком много, то это сигнализирует о неорганизованности, неправильной расстановки приоритетов и лени человека.
- Наибольшее внимание рекомендуется уделять категории среднесрочных дел, т.к. они зачастую являются самыми приоритетными и перспективными. От них зависят карьера и личная успешность индивидуума. Однако именно их люди откладывают чаще других, забывают планировать. Сюда относятся спортивные тренировки, занятия иностранным языком, повышения квалификации, различные курсы, все варианты саморазвития.
- Дела из категории С следует делегировать, чтобы достигать больших результатов в жизни (к примеру, починку микроволновки, замену лампочки). А дела из категории D и вовсе необходимо избегать, т.к. они не несут никакой пользы, лишь отнимают время. К ним обычно относятся разговоры по телефону, просмотр социальных сетей, игры в компьютер и т.д.



# Оценка качества моделирования

## Для оценки характерно:

- 1) достаточно ли конкретно фиксированы существенные признаки объектов
- 2) адекватно ли выделены существенные признаки идей и задач
- 3) достаточна ли детализированы выделенные значимые условия достижения целей
- 4) контролируемы ли промежуточные результаты по содержанию
- 5) анализ соответствия выделенных задач и полученных результатов

<b>Время исполнения (цель)</b>	<b>Поставленные задачи</b>	<b>Средства и ресурсы достижения</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
<p>1 год Цель: развитие качества «моделирование»</p>	<p>1) Составить программу действий по достижению цели</p>	<p>1) Изучение соответствующих интернет ресурсов и литературы 2) Использование Принципа Эйзенхауэра</p>	<p>Умение выделять значимые и лучшие условия достижения целей</p>

Что будет если это произойдет ?

Сформируется потребность в осознанном моделировании деятельности. Цели деятельности будут выдвигаться самостоятельно

Что будет если этого не произойдет?

Потребность в моделировании будет развита слабо, цели будут подвержены частой смене

Что я потеряю если это произойдет ?

Потеряю негативные качества: неопределенность, рассеянность, трудное принятие решений

Что я потеряю если этого не произойдет ?

Поставленная цель будет не достигнута, моделирование будет малореалистично, планы и задачи будут не детализированы

Спасибо за внимание!