

"Self-менеджмент в педагогической деятельности", в рамках проекта «Мой билет в WorldSkills»: Педагогическое направление

Бакаева Ирина Александровна,

к.психол.н., доцент Академии психологии и педагогики ЮФУ,

руководитель центра тестирования и подготовки к олимпиадам Образовательного кластера ЮФО,

преподаватель Регионального центра выявления и поддержки одаренных детей «Ступени успеха»

16.02.2021



3 универсальные компетенции современности:

- **Компетентность мышления (познания);**
- **Компетентность взаимодействия с другими людьми;**
- **Компетентность взаимодействия с собой**

Модуль С. Построение индивидуальной траектории профессионально-личностного развития и проведение мастер-класса по развитию заданной компетенции

С1. Построение индивидуальной траектории профессионально-личностного развития

Цель: продемонстрировать умение выстраивать индивидуальную траекторию профессионально-личностного развития в контексте заданной компетенции

Описание объекта: индивидуальная траектория профессионально-личностного развития

Лимит времени на выполнение задания: 1 час 20 мин (участник использует материалы, указанные в инфраструктурном листе)

Лимит времени на представление задания: -

Контингент: -

Задание:

1. Определить задачи и этапы профессионально-личностного развития педагога в контексте заданной компетенции.
2. Определить конкретные методы решения поставленных задач.
3. Описать личную индивидуальную траекторию профессионально-личностного развития в контексте заданной компетенции
4. Письменно оформить результаты построения индивидуальной траектории профессионально-личностного развития.

С2. Подготовка и проведение мастер-класса по развитию заданной компетенции

Цель: продемонстрировать умение провести мастер-класс по развитию заданной компетенции в соответствии с построенной траекторией профессионально-личностного развития.

Описание объекта: мастер-класс

Лимит времени на выполнение задания: 1 часа 30 минут (участник использует материалы, указанные в инфраструктурном листе)

Лимит времени на представление задания: 20 минут

Контингент: волонтеры (6 человек)

Задание:

I. Подготовка к проведению мастер-класса по развитию заданной компетенции в соответствии с построенной траекторией профессионально-личностного развития

1. Определить цель и мастер-класса.
2. Определить содержание и форму проведения мастер-класса
3. Подготовить материалы и оборудование.

II. Проведение мастер-класса по развитию заданной компетенции в соответствии с построенной траекторией профессионально-личностного развития

1. Продемонстрировать умение организовать и провести мастер-класс
2. Продемонстрировать умение осуществлять рефлексивный анализ.

Примечание: универсальная компетенция по выбору экспертов. Универсальные компетенции из Международного доклада «Универсальные компетентности и новая грамотность: от лозунгов к реальности».

Компетентность взаимодействия с собой:



- • саморегуляция, самоконтроль; эмоциональное осознание и регуляция эмоций;
- • самоорганизация, планирование своих действий (способность действовать интуитивно и осознанно, мобилизовать себя на выполнение задач, выбирать стратегию настойчивости или гибкости).

Self-менеджмент - это управление собой

- № 1 или Навык правильного планирования
- № 2 или Навык деловых переговоров
- № 3 или Навык управления временем
- № 4 или Навык лидерства
- № 5 или Самомотивация





VUCA -мир

- **Впервые понятие введено в ….годы, после окончания «холодной» войны.**
- **Сегодня говорят о четвертой промышленной революции:**
- «90 % информации в мире появилось за последние 2 года»;
- «стоимость хранения 1 Гб информации с 1980 года снизилась в 1 миллиард раз»;
- «75 % населения планеты имеет доступ к мобильной связи, но не все из них имеют доступ к чистой воде»;
- «еще 10 лет назад не существовало как минимум 10 профессий, которые сегодня входят в число самых востребованных и высокооплачиваемых (специалист по BIG DATA, APPразработчик, оператор дрона и т. д.)»

VUCA мир. Что же это?

VUCA – это акроним английских слов.

V - volatility (нестабильность)

U - uncertainty (неопределенность)

C - complexity (сложность)

A - ambiguity (неоднозначность)

Что это означает для человека VUCA – мир?

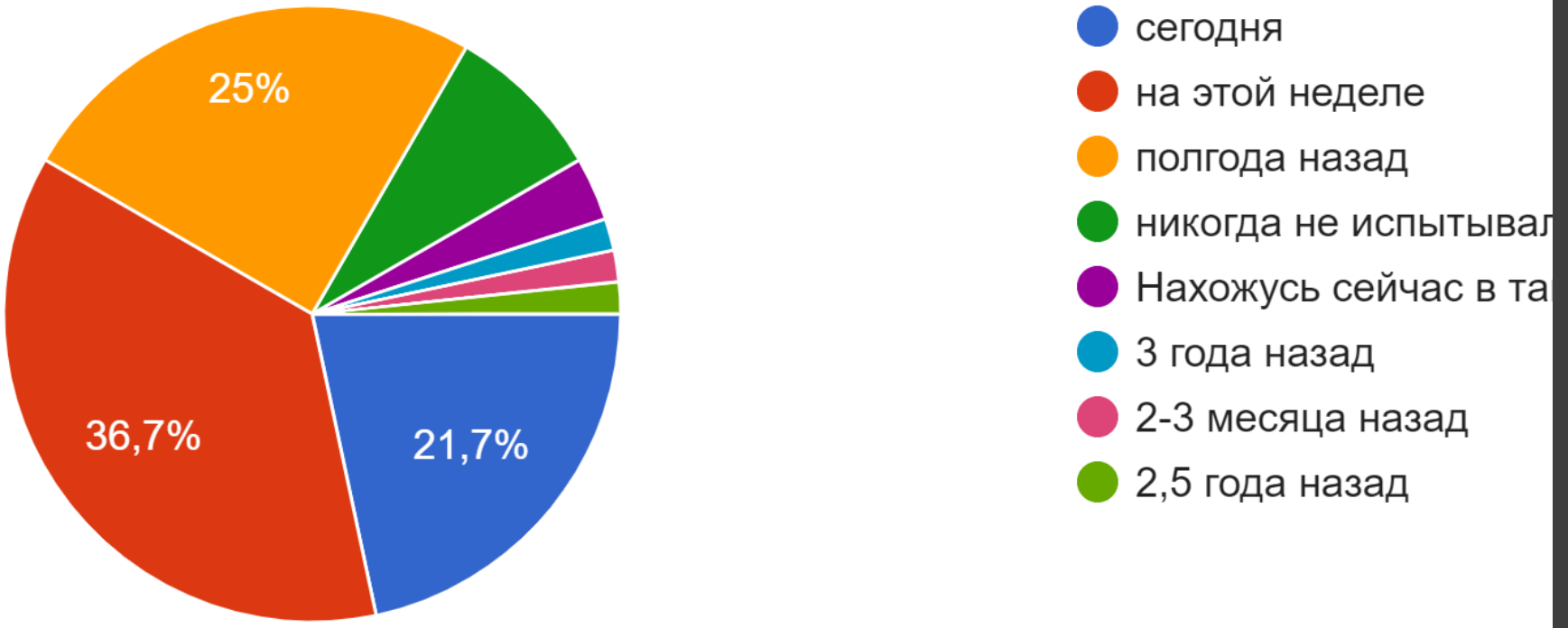
Ежедневный поток информации:

- несколько месенджеров – с оповещениями и событиями;
- работа – с текущими и глобальными задачами;
- семья – где без многозадачности просто не справится;
- друзья – со своими новостями и проблемами;
- социальные сети – с картинками, новостями, информацией;
- новости – ежедневные обновления разных стран мира.



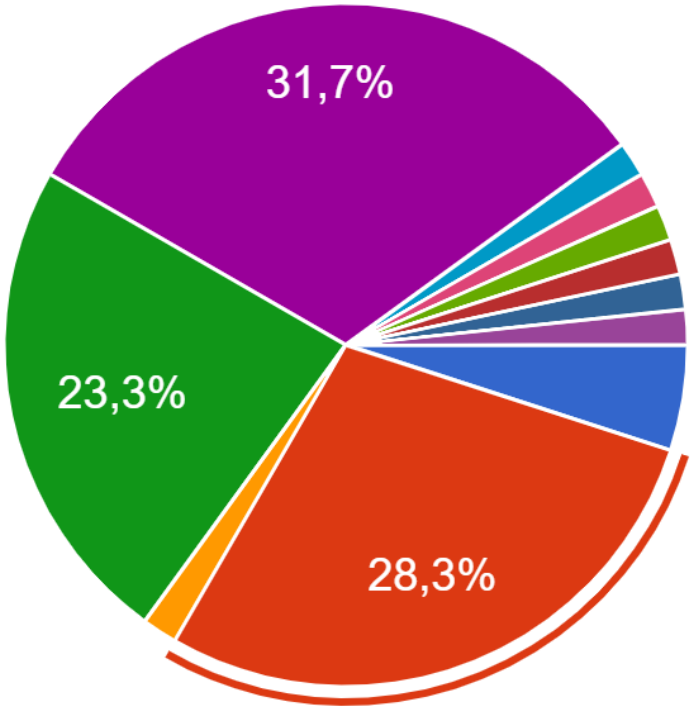
Когда в последний раз вы испытывали ощущение неопределенности?

60 ответов



Что вы испытываете, когда не знаете, что будет завтра?

60 ответов

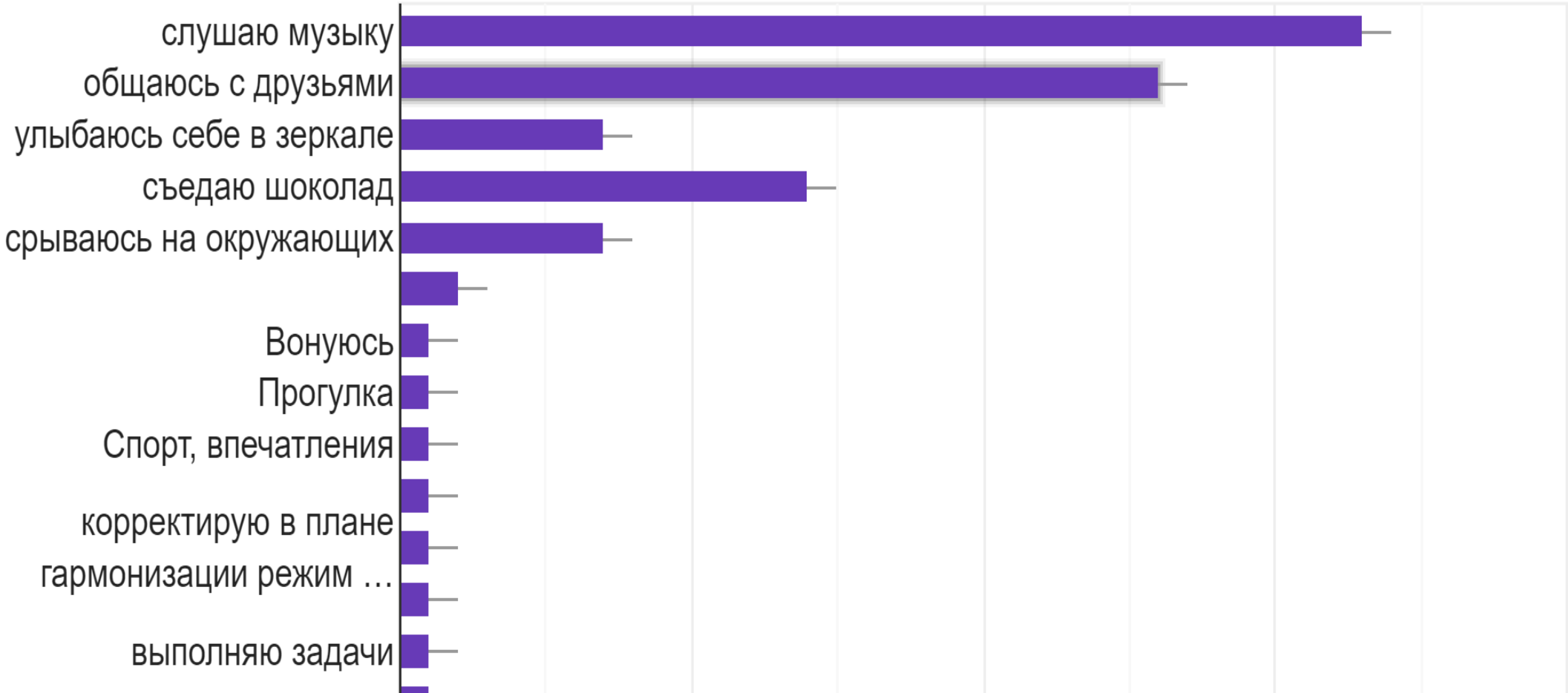


удовольствие
предвкушение чего-то
страх
тревогу
волнение
страх, волнение, трев
Спокойствие
чувство уверенности

1/2

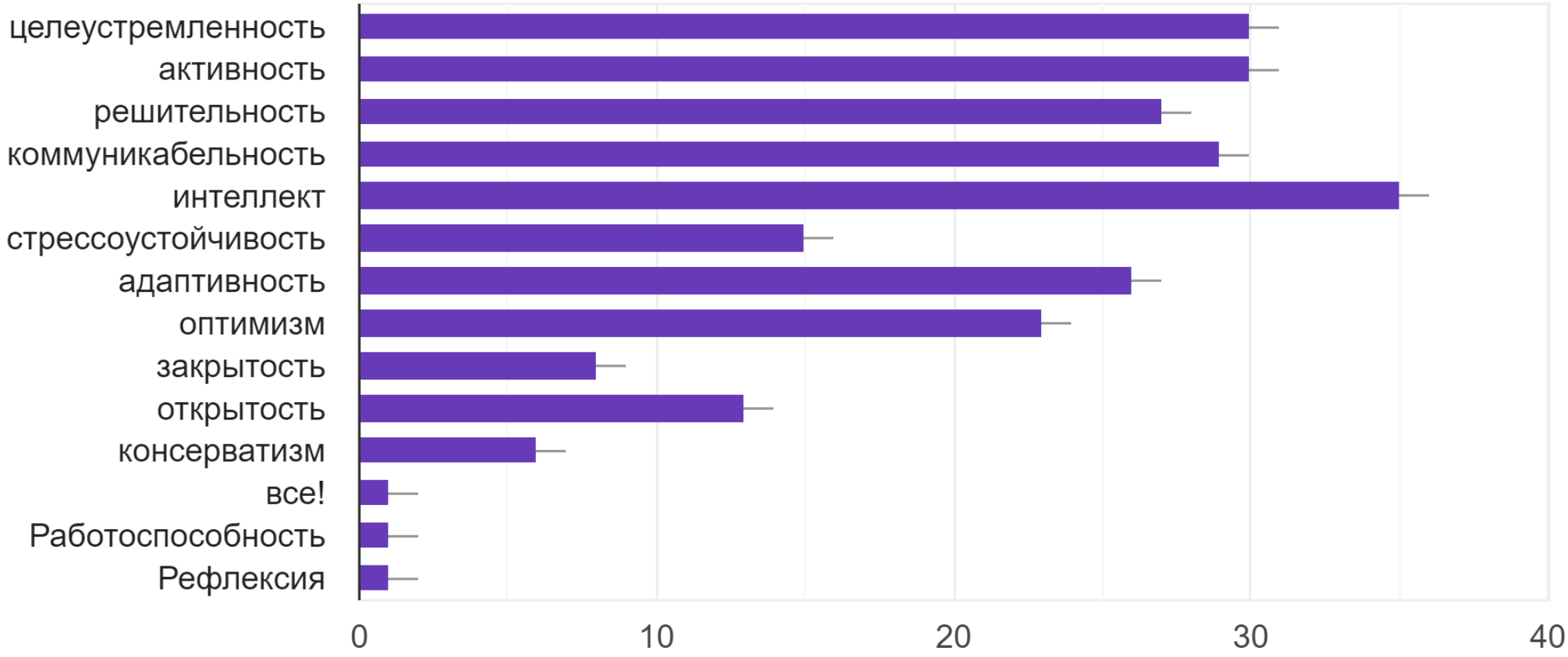
Как вы управляете своим настроением, когда у вас сложное время или слишком много задач?

60 ответов



Какие ваши качества, умения помогают вам быть успешным в ситуации сложности и неопределенности?

60 ответов



Техники самоорганизации:

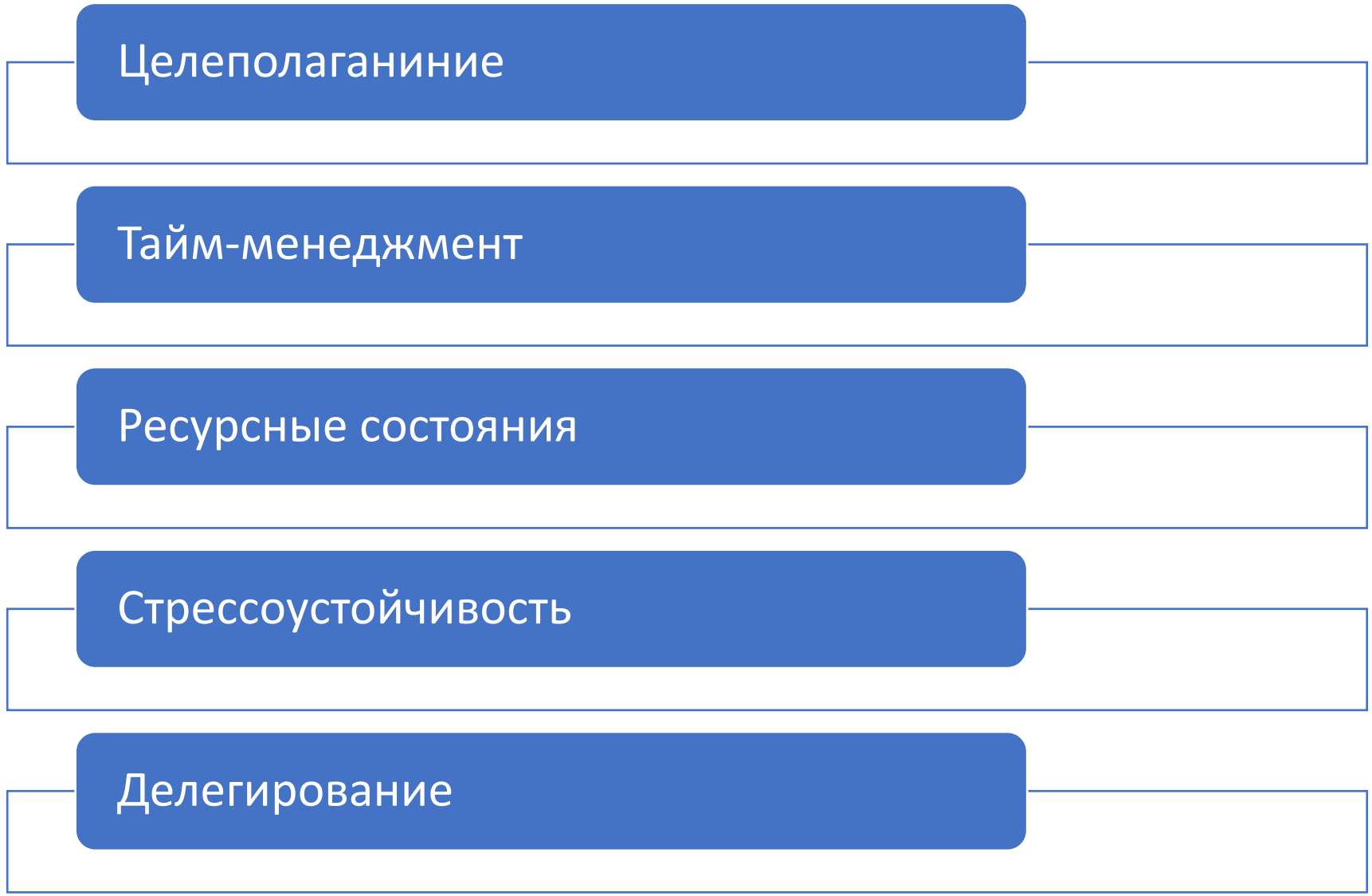
- Старайтесь ставить реальные задачи (например, одна книга в месяц и одна книга резюме в неделю) и сосредоточиться на темах, которые способствуют достижению ваших целей и личной миссии.
- Разделяйте глобальные и тактические цели.
- Формулируйте цели в традиции SMART.
- Записывайте или оформляйте свои цели.

Ресурсные состояния

- Техники совладания с вызовами времени:



Техники самоорганизации:

- 

Войти в поток

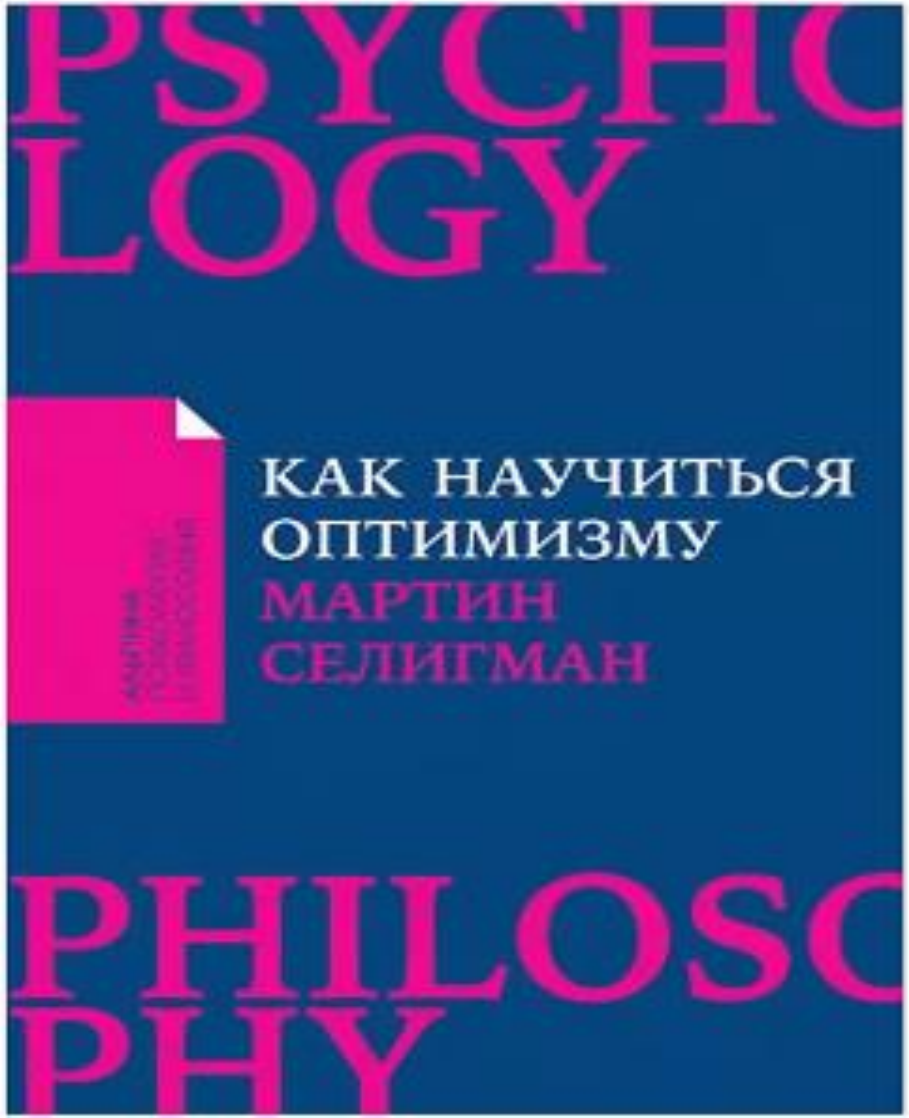
- 3 самый примитивных последовательных этапа в том деле, которое хочу начать. Я разрешаю себе выполнить только эти три этапа. После окончание третьего этапа я могу бросить работу либо я могу продолжить.

Искусственный естественный дедлайн

- Определяем время, когда мы должны представить промежуточный результат тому человеку, чье мнение для нас очень важно
- - День встречи превращается в своего рода дедлайн.

INTEND.

Развитие оптимизма : мой идеальный день



Цель: научиться удерживать фокус внимания на позитивных событиях

1. Опишите в подробностях ваш идеальный день: личные предпочтения, ценности, хобби, интересы, работа над интересным проектом

2. Проживите ваш идеальный день
3. Отметьте, что получилось, а что не получилось
4.Перепланируйте ваш идеальный день заново



Три слагаемых «Я»

- Составьте три списка:
- **Мои ценности**
- **Мои сильные стороны**
- **Мои стремления**

Техники самоорганизации:

- Заточить топор на самом деле означает **подготовиться к заданию**. Речь идет не только о профессиональном росте. Это также включает в себя отдых и нерабочие мероприятия.
-



Техники самоорганизации:

- Научитесь говорить нет

  Эффективный самоменеджмент заключен в слове «нет». Нужно уметь не делать многого.
  Вы не всегда должны иметь чёткий ответ и откликаться на любую просьбу. Часто сказать *«я не знаю и не буду узнавать»* гораздо эффективнее, чем казаться внимательным к каждому и говорить *«я узнаю, дайте мне минутку»*. Так делать как кажется не приятно, но это даёт вам возможность быть эффективным и не пускать кого угодно в ваш запас времени.
  Время – ваш самый ценный ресурс. Учитесь не растрачивать его зря.

Смысл самоменеджмента

Не быть перегруженным – главный смысл самоменеджмента.

Совмещать баланс в работе и удовольствии от обычной жизни, от радости отношений.

Человек, чья жизнь находится в равновесии, будет иметь ясную голову и будет лучше справляться со стрессом.

Это не только улучшит жизнь в целом, но и повысит качество работы человека и то, как он взаимодействует со своей командой.

Вышеприведенные методы самоменеджмента помогут вам добиться большего, научат благодарить и быть примером дома и на работе.

Литература для школьников по проблеме Self-менеджмента:

- 1. Ричард Брэнсон «К чёрту всё! Берись и делай»
- 2. Дэвид Аллен «Как привести дела в порядок»
- 3. Брайан Трейси «Результативный тайм-менеджмент»
- 4. Шапарь В. Занимательная психология. Р/Д: Феникс, 2006.
- 5. Лукашенко М.А. Тайм-менеджмент для школьника. Как Федя Забывакин учился временем управлять. М., 2016. 170с.
- 6. Люси Джо Палладино. Максимальная концентрация.
- 7. Хьюитт Лес. Цельная жизнь.
- 8. Афанасьевы М.и А. тайм-менеджмент для детей: мечтай и действуй.

Кинофильмы для школьников по проблеме Self-менеджмента:

- 1. Время,
- 2. Тинейджер на миллиард
- 3. Движение вверх
- 4. Социальная сеть
- 5. Вселенная Стивена Хокинга

Спасибо за внимание!

- iabakaeva@sfedu.ru