

Навыки личной и профессиональной эффективности

Ледкова О. Ю.

Руководитель городского методического объединения педагогов-психологов г. Челябинска,

Педагог-психолог МАОУ «СОШ №56 г. Челябинска»

Ресурсы

- **Ресурсы** – это внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях. У каждого человека есть свой индивидуальный, изменчивый (подвижный) профиль ресурсов.
- Выделяют **внутренние (личностные)** и **внешние (социальные) ресурсы**.



ЛЮДИ С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ



Ежедневно читают 

Постоянно учатся 

Прощают других 

Проявляют любезность, уважение 

Желают успеха другим 

Обсуждают идеи 

Делятся информацией и событиями 

Рассматривают разные точки зрения 

Ведут список дел, дневник 

Радуются за успех других 

Принимают перемены 

Имеют чувство благодарности 

Берут ответственность за собственные ошибки 

Разделяют победу с другими 

Излучают радость 

Ставят цели и планируют их достижение 

www.czm.com.ua

ЛЮДИ С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ



Критикуют 

Держат обиду 

Проявляют гнев 

Обвиняют других в своих провалах 

Считают, что всё знают 

Обсуждают людей 

«Просиживают» штаны 

Никогда не ставят цели 

Присваивают все победы себе 

Говорят, что ведут дневник, хотя не ведет 

Не знают кем хотят стать 

Хвалятся своими победами 

Боятся перемен 

Скрывают события и информацию 

Думают вместо того, чтобы делать 

В тайне надеется, что у других ничего не получится 

Смотрят постоянно телевизор и играют 

www.czm.com.ua

Техники саморегуляции

«Чужой пиджак»

Техника основана на том, что порой мы не замечаем как «цепляем» эмоции других людей на себя. Например, подошел к вам раздраженный коллега, 5 минут с вами поговорил в эмоциональном раздражении, даже не важно, о чем вы говорили, и «надел» на вас «свой пиджак» раздражения. И бывает, вы и сами во время разговора, аккуратно «сняли» с него пиджак и пошли заниматься своими делами. Весь день «носите», даете «поносить» другим коллегам, а вечером еще домой мужу/жене «приносите».

То есть осознав деструктивную эмоцию, спросите себя «а мой ли это пиджак?» И если вы «сняли» его с чужих плеч- мысленно снимите его, уберите, это чужая вещь/состояние.



Техники саморегуляции

«Снизить важность события»

Насколько важно это событие в масштабе вашей жизни?

В масштабе ближайших 10 лет?

В масштабе года?

В масштабе этой недели?

Важно в масштабе недели – отлично, и эмоция должна соответствовать по интенсивности важности события недели, а не десятилетия.

Причиной напряжения (страха) является преувеличение значимости ожидаемого события и неприятностей, которые могут возникнуть в связи с этим событием.

Техники саморегуляции

Техника «Масло или Вода»

«Масло»

Что людям часто хочется сделать, сталкиваясь с чужой агрессией, и что на самом деле повышает её уровень, т. е. «подливать масло в огонь»

- ✓ **Повышать свой тон в ответ;**
- ✓ **Отрицать свою вину, возражать, говорить «нет»;**
- ✓ **Говорить подчеркнуто сухим официальным тоном;**
- ✓ **Использовать ответную агрессию «А вы сами то?!», сарказм.**

«Вода»

Что имеет смысл делать, если вы действительно хотите снизить уровень чужой агрессии, т.е. «потушить пожар»

- ✓ **Дать выговориться ;**
- ✓ **Признать значимость проблемы;**
- ✓ **Держать на контроле невербальную коммуникацию: спокойно разговаривать, сохраняя спокойную интонацию и жесты;**
- ✓ **Проявить сочувствие;**

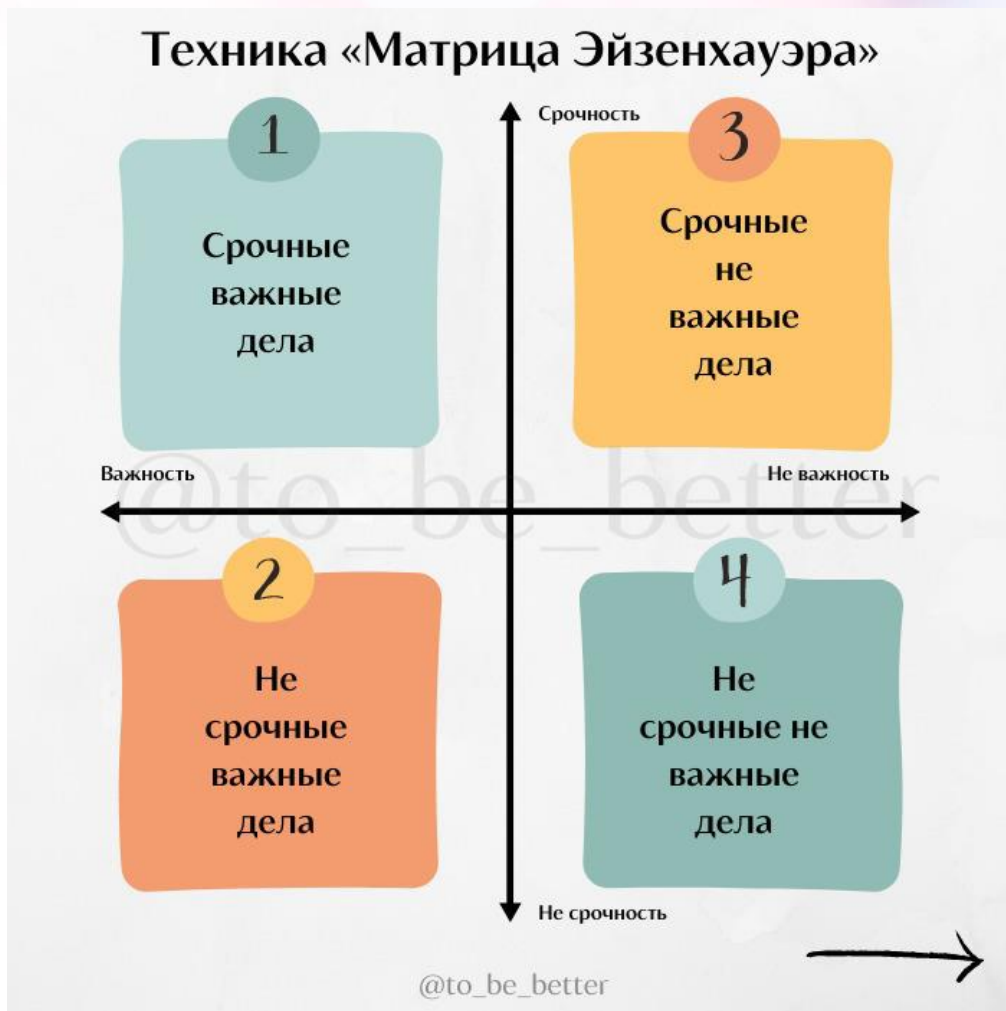


Тайм-менеджмент

- ✓ Определение краткосрочных и долгосрочных целей;
- ✓ Взятие «тайм-аутов» (отдых от работы);
- ✓ Распределение приоритетных задач и т.д.



Матрица Эйзенхауэра – это техника расстановки важных приоритетов



Эффективная позиция в общении



Конфронтация

«Я+» - «Ты -»

Сотрудничество

«Я+» - «Ты+»

Избегание

«Я-» - «Ты -»

Приспособление

«Я-» - «Ты +»

Профилактика ресурсного состояния



Личностные ресурсы, обеспечивающие профессиональное саморазвитие

- Открытость новому опыту, способность к самопознанию и самоопределению;
- Принятие ответственности за свою жизнь и профессиональную карьеру;
- Внутренние мотивы профессионального роста, стремление реализовать в профессиональной деятельности свой потенциал;
- Осмысление собственных ценностей, идеалов, жизненных и профессиональных целей;



**Желаем всем участникам
образовательных отношений –
ресурсности, здоровья,
позитивного мышления,
профессионального и
личностного развития!**





*Telegram-канал
городского
сообщества
педагогов-психологов*