

**Из учебного пособия**  
**«Персональный менеджмент»**  
Гайнутдинов Р.М., к.пс.н.,  
зав. отделом МОУ КОЦ «ЛАД»

Основная цель: Представить личность как основной ресурс и одновременно инструмент, требующий постоянной «заточки» под вызовы сегодняшнего дня через развитие навыков рефлексивности, самомотивации личностного роста, формирование позиции субъекта, т.е. Менеджера собственной Жизни. Я предлагаю в своих заметках для сотрудников Центра «ЛАД» некоторые подходы к достижению этой позиции, а значит и к росту удовлетворенности Жизнью.

Каждый человек в современном мире должен понимать, что его личное благополучие и развитие организации может опираться только на постоянный личностный рост, на осознание своих ограничений и дефицитов, на честной самодиагностике и целенаправленной работе над собой.

### **Введение в персональный менеджмент**

***«Вы не будете расти, если не будете пытаться  
совершить что-то за пределами того,  
что вы уже знаете в совершенстве" Эмерсон Р.У.***

Персональный менеджмент - это целенаправленное и последовательное применение практических методов управления в повседневной деятельности с целью оптимизации использования своих персональных ресурсов: интеллекта, воли, способностей; и наоборот: развитие своих персональных ресурсов с целью повышения личной эффективности в первую очередь в профессиональной деятельности.

Когда мы говорим о высокоэффективном человеке, мы говорим, прежде всего, о мастере своего дела – о человеке, способном делать что-то быстрее и качественнее, нежели другие. Причем замечено: по-настоящему эффективные люди очень редко считают себя таковыми – чаще это мнение (или оценка) сторонних наблюдателей – а если и считают, то все равно стремятся к еще более высокому уровню, неосознанно следуя завету, высказанному еще Авраамом Линкольном: «Кем бы ты ни был — будь лучше».

Методика самодиагностики удовлетворенности важнейшими жизненными сферами. Каждый человек может оценить свой уровень удовлетворенности в рамках каждой из указанных жизненных сфер, оставшись наедине с собой и задав себе простой вопрос: «А насколько мне нравится состояние моих дел в сфере такой-то?». И далее просто поставить себе условную оценку от 0 («все ужасно, это катастрофа») до 10 баллов («все великолепно, и лучше просто быть не может») по каждой жизненной сфере:

1. Здоровье	0	...	10
2. Взаимоотношения, дружба	0	...	10
3. Интимная сфера	0	...	10
4. Профессиональная деятельность	0	...	10
5. Развитие	0	...	10
6. Отдых и все, что с ним связано	0	...	10
7. Доход	0	...	10
8. Хобби	0	...	10
9. Стиль и внешний вид	0	...	10
10. Дом, жилье, место жительства	0	...	10

После того, как подобный фоновый опрос проведен, у человека возникает достаточно ясное представление о том, каково его положение дел во всех жизненных сферах на данном жизненном этапе. Как правило, если субъективная удовлетворенность положением дел в конкретной сфере жизни составляет 6 баллов и выше, то этот уровень воспринимается человеком как более-менее приемлемый. В случае если уровень ниже этого значения, он бессознательно привлекает внимание человека, пожирая большое количество его энергии и сил, и, как следствие,

не позволяет ему выделить достаточное количество ресурсов на то, чтобы начать серьезно заниматься самосовершенствованием. Это напрямую влияет на развитие личной эффективности.

Качественное развитие личной эффективности – это всегда самосовершенствование в сфере здоровья, а также в двух из ключевых жизненных сфер – взаимоотношениях, профессиональной деятельности, доходе или хобби. Избрав данную модель, через какое-то время вы убедитесь, что вы автоматически становитесь более эффективными и в оставшихся сферах жизни.

### **Управление личной энергией и здоровьем.**

Залог эффективного самоменеджмента – потребность и навыки здорового образа жизни. Представляем с этой целью системообразующее условие долголетней работоспособности человека - рациональный образ жизни.

Правильный образ жизни известный русский и французский ученый-медик И.И. Мечников (1845-1916 г.г. с 1887 г. до конца жизни работал в Париже с Л.Пастером), лауреат Нобелевской премии **назвал ортобиозом** («орто» - прямой, правильный, «био» - связанный с жизнью).

Рассмотрим **восемь заповедей** правильного образа жизни.

1. Важнейшим условием физиологического благополучия является **труд**. Только активно трудясь человек, может сохранить бодрость и силы.
2. Важнейшим условием ортобиоза является **нормальный сон**. Состояние сна служит средством восстановления сил человека, правильное использование этого средства абсолютно необходимо. Тот же У.Черчилль для увеличения продуктивности рабочего дня, будучи уже в преклонном (даже по современным меркам) возрасте, установил для себя обязательный перерыв на дневной сон, причем соблюдал его даже в тяжелейшие годы войны с Германией.
3. Следующее условие – «служба доброго настроения», **положительные эмоции**. Их обеспечивают доброжелательное отношение, юмор, оптимизм. Доброжелательность – необходимый элемент культуры нашего поведения. Оптимизм, являющийся важнейшим источником доброго настроения, можно в себе воспитать, усилить. Для этого надо фиксировать внимание на хорошем и уметь ему радоваться.
4. Среди условий правильного образа жизни существенным является **рациональное питание**. Рациональным оно должно быть по качеству, по количеству и по режиму. В жизни необходимо следовать выражению: «Я ем для того, чтобы жить, а не живу для того, чтобы есть».
5. **Устранение вредных привычек** – курения, злоупотребления алкоголем и наркомании – является неотъемлемой составной частью ортобиоза.
6. **Соблюдение режима**, т.е. выполнение определенной деятельности организма в определенное время, приводит к образованию в мозгу условных рефлексов на время. Мозгу не приходится каждый раз «раскачиваться», настраиваясь на новую деятельность. В силу этого, во-первых, мозг экономит ресурсы, во-вторых, работа протекает лучше.
7. **Закаливание организма** – важное условие ортобиоза. Под закаливанием понимают процесс приспособления организма к неблагоприятным внешним воздействиям, главным образом, к холодному фактору, причем приспособление это достигается путем использования естественных сил природы: солнечных лучей, воздуха, воды.
8. **Физические упражнения**, достаточный объем двигательной активности - это важнейший элемент физической культуры и правильного образа жизни. Современный технический прогресс несет человечеству опасность гипокинезации, малоподвижности. Он в полном смысле слова обездвиживает нас, вытесняя интенсивную мышечную работу и из сферы производства, и из сферы быта, и из сферы передвижения. Возникающий дефицит мышечной деятельности представляет собой огромную опасность.

Формула выживаемости профессора В. М. Шепеля: на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью, которые включают **три основных группы** здоровьесберегающих мероприятий:

- **физическое укрепление - рекреация**
- **душевное переживание - релаксация**
- **духовное возвышение - катарсис**

Например, самый эффективный премьер-министр Великобритании У.Черчилль плавал в открытой воде и занимался конным поло до 70 лет. Даже в самые тяжелые военные 1939-1945 г.г., он регулярно занимался живописью, находя в ней мощный ресурс восстановления душевных

сил, а также выделял время для дневного сна, что позволяло ему проявлять недюжинную работоспособность и в возрасте старше 65 лет.

Создавая свою модель разумного образа жизни, воспользуйтесь следующими рекомендациями, разработанными врачами, психологами и диетологами:

1. придерживайтесь рационального и сбалансированного питания — не менее 1500 ккал в день;
2. структура питания должна соответствовать вашему возрасту;
3. найдите подходящую для себя работу;
4. любовь и нежность лучшие лекарства против старения;
5. имейте собственную точку зрения;
6. заряжайтесь физической энергией;
7. старайтесь спать только в проветренной комнате;
8. время от времени балуйте себя;
9. не подавляйте свой гнев, «канализируйте» его в приемлемые формы: физическая активность, творчество, эмоциональная «разрядка» в безлюдном месте;
10. тренируйте мышление (память, внимание).

### **Учимся быть здоровыми и счастливыми на работе и вне её.**

Стремитесь организовать работу так, чтобы пребывание на ней как минимум не вредило здоровью, а как максимум – приносило пользу. Интернет дает множество вариантов, как стать счастливее и здоровее на рабочем месте, например, таких общих:

#### **Встаньте с кресла и двигайтесь**

Сидячая работа не только вызывает ломоту в пояснице и боль в плечах. Она становится причиной набора лишнего веса. У педагогов много «стоячей» работы, от этого появляются дополнительные проблемы с венами. Больше двигайтесь.

#### **Полюбите однообразие**

В работе есть место, как творческим моментам, так и совершенно прозаичным и рутинным вещам, от которых воротит, но которые делать все-таки нужно (программы, тетради, планы, отчеты...). Как перестать ненавидеть однообразие? Его, как ни парадоксально, нужно полюбить, раствориться в нем, смириться с ним. Такой психологический прием применяют профессиональные спортсмены, когда в течение целой тренировки отрабатывают единственный элемент техники исполнения упражнения. В методичности есть свое удовольствие!

#### **Отбросьте нетерпение и раздражение**

Иногда бывают моменты, когда терпения на все и вся уже не хватает, а новый поворот в работе обескураживает сложностью. Не раздражайтесь и не впадайте в уныние. Просто сократите горизонт планирования. Для вас должно иметь значение то, чем вы занимаетесь здесь и сейчас.

#### **Измените обстановку**

Еще один чисто психологический трюк, помогающий побороться со скукой на рабочем месте. Вы вполне можете разрушить рутину очень простым, но не вполне очевидным способом – сменой обстановки. Сделайте перестановку в классе или в своем кабинете. Пересмотрите рабочий ритм. Попробуйте общаться с коллегами по телефону, а не посредством электронной почты. В общем, привнесите в труд новизну. Она всегда освежает.

#### **Работайте над сложными проектами по пять минут**

У вас есть задачи или проект настолько крупный и ответственный, что перед ним от страха опускаются руки, а приближение дедлайна ожидается как приход конца света? Это все надуманное. Просто дайте себе слово работать над этим проектом по пять минут в день. Сдержав слово и погрузившись в проект, вы обнаружите, что все не так уж плохо. Более того, даже хорошо – настолько, что вы увлечетесь и потратите на этот ужасный проект час вместо пяти минут. И сделаете гораздо больше, чем ожидали. Но не забудьте про данное обещание: завтра правило пяти минут придется соблюдать снова. «Откусывая» от массива работы по кусочку каждый день, вы сами не заметите, как окажетесь у намеченной цели (этот метод называют в тайм-менеджменте «методом швейцарского сыра»).

#### **Торопитесь медленно**

Этот слоган имеет под собой чисто физиологическую почву. Например, тренировка в спортзале в ровном ритме гораздо полезнее для здоровья, чем кратковременный «взрыв» на пределе

возможностей. Помните об этом, занимаясь делами службы. Лучше специально затормозить рабочий процесс, закрыть почтовый клиент, отключить телефон, но доделать начатое. Прodelав опыт над собой несколько раз, можно будет оценить результаты. Если вы все сделали верно, вы удивитесь сами себе.

### **Всегда находите время для перекусов**

Человек может довольно долго обходиться без воды и еды, но только нужно ли это в условиях ОУ? Раз в два часа делайте перерывы на то, чтобы съесть немного фруктов, орехов или ломтик темного шоколада. На столе всегда держите бутылку воды, особенно после обеда, чтобы не дать себе наесться сладкого. Пара глотков минералки притупят голод.

### **Не пренебрегайте «духовным фитнесом»**

Не самый лучший климат в самой прекрасной стране на свете сделает пессимистом кого угодно. Но только не вас. Мрачные мысли, вызванные неизвестно чем (погодой, делами на работе, дурными новостями из СМИ, с личного фронта и др.), должны быть немедленно «отформатированы» вами. Никаких «это слишком трудно» или «вряд ли у меня получится!» Только «у меня есть все, чтобы решить эту задачу» и «что надо освоить, чтобы я справился?»

### **Вы здесь и сейчас**

Изрядная часть работников образования является перфекционистами. Раз так, значит, вы имеете склонность корить себя, если какая-то работа была сделана вами неидеально. Это неправильно. Вместо этого спросите себя: «А делаю ли я все от меня зависящее прямо здесь и прямо сейчас?» Вместо того, чтобы гоняться за идеалом (которого, как известно, не существует), делайте максимум, что в ваших силах, в каждый момент времени. А вместо самоедства лучше бы спокойно и слегка отстраненно проанализировать собственные ошибки и полюбить их – хотя бы потому, что они сделали вас лучше, чем вы были до того, как их совершили.

### **Копите деньги и здоровье**

Создание финансовой «подушки безопасности» - одно из самых гениальных изобретений протестантского мира. Его неплохо бы привить на российскую почву. Хорошим мотиватором для накоплений может стать тезис о том, что быть здоровым и счастливым можно и на заслуженном отдыхе – если на этот отдых накопить. Говоря о «накопить», речь идет не только о деньгах. На депозит можно положить и здоровье. Да, чтобы жить в чистом районе города (или за городской чертой), правильно питаться, хорошо высыпаться и давать себе достаточно физической нагрузки, нужно платить. Но не воспринимайте эти траты как издержки, от которых нужно избавиться любой ценой. Это – ваш вклад в крепкое здоровье сейчас, которое станет залогом долгой и счастливой жизни потом.

### **Сон – лучшее лекарство и профилактикой для организма и психики**

Многие впервые сталкиваются с проблемой хронического недосыпания ещё в институте — спать хочется всегда. Сказываются высокие интеллектуальные нагрузки и бурная личная жизнь. Даже пятиминутный перерыв мог быть использован для сна.

Когда люди начинают работать, приходит другая проблема — перевозбуждение, мешающее уснуть. В голове крутятся рабочие вопросы, нерешенные конфликты, тревоги от неопределенности предстоящих событий.

К чему это приводит, мы все с вами знаем. Мозг, лишенный отдыха, начинает гораздо хуже думать. Мы делаем больше ошибок, принимаем больше неверных решений. Наша внимательность притупляется, и мы не видим открывающихся перед нами возможностей. Скорость мышления снижается и нам нужно больше времени на работу. Все это складывается в гремучую смесь: ошибки требуют исправления, задачи откладываются, время кончается, работа захлестывает и отнимает все больше и больше времени. В норме ночной сон полностью восстанавливает наши силы. Но если мы падаем в постель «без задних ног», то времени на восстановление не хватает. Каждое новое утро наша производительность все ниже и ниже. Так что же нужно делать днем, чтобы высыпаться ночью? Ответ очевидный и провокационный — днем нужно меньше напрягаться:

1. Меньше работать.
2. Меньше распяляться.
3. Меньше отвлекаться.
4. Меньше беспокоиться.
5. Меньше планировать.

Давайте разберем подробнее каждый пункт.

## 1. Меньше работать

Чем сильнее мы устали днем, тем больше времени нам нужно, чтобы восстановиться ночью. Чтобы утром чувствовать себя выспавшимся, нужно или дольше спать, или ложиться спать не вымотанным. Будем считать, что «дольше спать» не вариант. Если нам недостаточно времени ночью на восстановление, значит нужно ложиться не таким уставшим. Что же делать, чтобы не стать «выжатым лимоном» к отбою?

Не нужно «гордиться» своей сверхзанятостью и заявлять, что вам «даже в туалет сходить некогда». На самом деле вы работаете с каждой минутой все хуже и хуже. Вы устаете, голова не соображает, глаза тупо смотрят в экран, рефлексy отключаются. Вы почти зомби. Пять-десять минут перерыва между 45-50-минутными рабочими подходами помогают восстановить работоспособность не только ребенку, но и вполне взрослому человеку. Регулярные перерывы каждый час помогают нам подходить к концу дня уставшими, но не вымотанными.

Производительность не пострадает. Даже поднимется — после каждого перерыва вы будете работать эффективнее. Но: перерывы должны быть деятельными, просмотр ленты социальной сети не считается, нужна физическая активность.

Спрячьтесь в кабинете или в спортзале и сделайте простые физические упражнения, но при режиме проветривания: наклоны, приседания, повороты. Заставьте себя глубоко дышать, физическая активность восстанавливает наши силы. В конце перерыва выпейте стакан-два чистой воды — нашему мозгу нужна жидкость. Через неделю-две вы почувствуете разницу в качестве своего сна. Переходим к следующему «сокращению».

## 2. Меньше расплываться

Мы выматываем мозг, работая в режиме многозадачности. Эффективная многозадачность — заблуждение. Человек не может одновременно делать несколько дел или задействовать разные участки мозга, отвечающие за разные виды деятельности. В один момент времени мы можем делать хорошо только одно осознанное дело (к осознанным делам не относится «деятельность на автомате»).

В таком режиме мозг постоянно мечется между разными задачами и незаметно выматывается. Каждый переход от одного вида деятельности к другому — это непроизводительная пауза.

**Что именно делать?** Группируйте мелкие задачи по типам:

- Говорить (звонить, вести переговоры или совещания).
- Писать (тексты, программы, письма...).
- Читать (тетради, статьи, профессиональные журналы...).
- Искать (в интернете, в документах, в компьютере).
- Считать (составлять сметы).
- Думать (искать решение, креативить, систематизировать).

Старайтесь собирать в один подход несколько звонков подряд, несколько расчетов подряд, отвечайте на письма электронной почты «пачками», в определенное время. Таким образом, вы сэкономите силы и будете уставать не так быстро. Общая производительность сохранится, и в конце дня вам будет легче. И вы будете работать гораздо быстрее — группировка задач помогает вам ускориться по «Принципу Тетриса». Но об этом далее — в третьем способе сокращения усталости.

## 3. Меньше отвлекаться

В продолжение темы про группировку задач. Нас очень сильно утомляет не только незнание правил планирования усилий, но и внешние раздражители: обращения людей, звонки, письма. К этому всему мы сами добавляем прерыватели, например, заглядывая в ленты соцсетей. Мы сами себе создаем проблему из предыдущего пункта. Наш рабочий день — большой тетрис, в котором мы заполняем результатами «игровое поле». Главное — не отвлекаться и не давать себя отвлекать. С каждой минутой непрерывной работы ваша производительность растет. Вы разгоняетесь и чувствуете себя уверенно на высокой скорости.

**Что именно делать?** Хотите меньше уставать? Меньше прерывайтесь сами: не заглядывайте в почту во время 45-минутных периодов, не отвлекайтесь на социальные сети. Постарайтесь не позволять прерывать свою работу другим: отключайте звук телефона на время рабочих подходов, поставьте на стол табличку «Я занят, оставь записку», слушайте спокойную музыку в наушниках. Сконцентрируйтесь на части крупной задачи или группе мелких задач. Дайте своему мозгу полчаса, чтобы разогнаться и сделать значительный объем работы. Конечно, все зависит от характера вашего труда. Кажется, что очень сложно позволить себе так абстрагироваться от окружающей среды. Главное — сфокусироваться на одной точке и не отвлекаться. Тогда



результат будет выше, а усталость — меньше. К концу дня вы будете подходить в бодром состоянии.

Про физическую усталость закончили. Следующий фактор излишнего утомления — психологический.

#### **4. Меньше беспокоиться**

Сон восстанавливает не столько физические силы, сколько «силы» нашего мозга. Мы знаем, что наша способность заснуть зависит от психологического состояния. Чем сильнее мы себя «накрутим» за день, тем сложнее нам будет погрузиться в сон, тем меньше времени мы проведем в состоянии глубокого сна. Одна из «свиней», которую мы сами себе подкладываем — излишняя тревожность. Я не агитирую за безусловный оптимизм. Готовиться к нештатным ситуациям и аварийным событиям необходимо. При этом, ожидать положительного результата выгоднее.

**Что именно делать?** Используйте теорию положительных ожиданий. Мы сами портим себе рабочий настрой, готовясь к плохому. Сейчас разговор не о пессимистах, оптимистах и реалистах. Просто положительные ожидания помогают поддерживать настроение в течение дня и эффективно разрешать возникающие проблемы. Мы не изматываем себя лишними «самодельными» тревогами, а работаем над собственными задачами. В результате каждую ночь получаем спокойный глубокий сон.

#### **5. Меньше планировать**

Совет звучит провокационно, пока не задумаешься в смысл слова «меньше». Конечно, планировать нужно ежедневно, просто нужно сокращать количество дел в списке. Или сокращать размер задач. Дело в том, что невыполненные планы очень сильно демотивируют. Гораздо сильнее, чем бесцельная деятельность. Целый день что-то делал и ничего не сделал. Чем занимался, непонятно. Бесцельная деятельность создает состояние глубокой неудовлетворенности, бессмысленности своей работы. А в таком состоянии очень неприятно засыпать. Как уж тут выспаться?

**Что именно делать?** Ставьте себе небольшие, но обязательные задачи. Выполняйте их. Сделайте это своей привычкой. Вы почувствуете, как повышается настроение, когда вы видите результат работы, которую запланировали себе сами. Это очень интересный лайфхак. Нашему мозгу, в общем-то, без разницы, насколько значительная цель достигнута. Коктейль из эндорфина и дофамина вам обеспечен примерно одинаковый, независимо от того, закончили вы мега-задачу или выполнили небольшое обещание, данное самому себе.

Планируйте с вечера, перед сном. Представьте, что вы завтра сделаете для себя, а не для кого-то другого. Составьте свой список топ-5 на следующий день. Тогда ваш день закончится в предвкушении предстоящих событий.

#### **Результат дня**

Что мы собирались сделать?

1. Меньше работать.
2. Меньше расплываться.
3. Меньше отвлекаться.
4. Меньше беспокоиться.
5. Меньше планировать.

Что имеем «в итоге»? Если выполнять все правила, то в течение дня мы не просто работаем меньше. Мы действуем умнее и получаем больше:

1. Работаем с большей отдачей, не устаем к концу дня;
2. Фокусируем ресурсы на одном типе задач, экономим силы;
3. Концентрируемся на одной конкретной задаче, работаем быстрее;
4. Держим настрой, спокойнее управляем своими ресурсами;
5. Уделяем внимание важному, видим смысл своей деятельности.

С таким подходом днем мы получаем здоровый сон ночью. Подготовка ко сну начинается с утра.