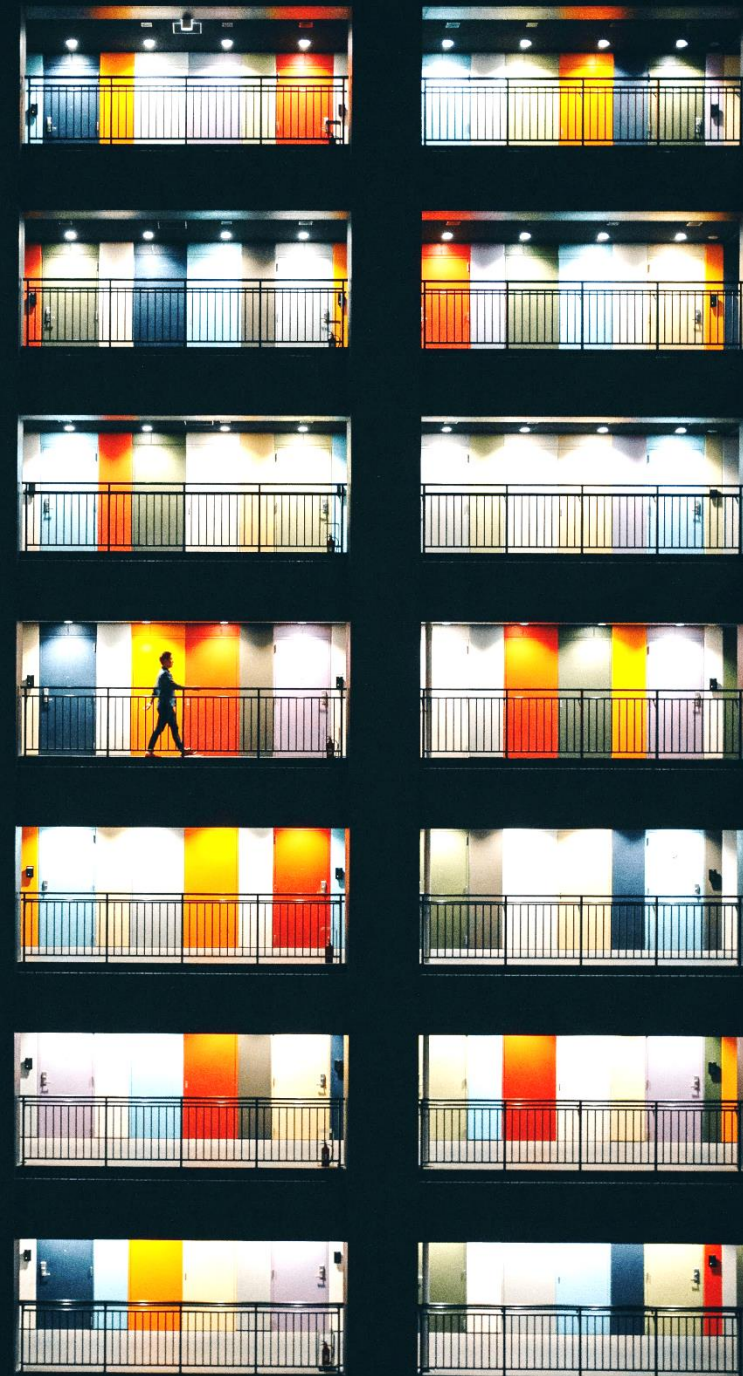


ПРАКТИКУМ

ПО САМООРГАНИЗАЦИИ, САМОРАЗВИТИЮ И КОМАНДНОЙ РАБОТЕ



ЗНАКОМСТВО:



Расскажите о себе:

- Откуда вы?
- Какое учебное заведение закончили?
- Что было самым ярким в обучении?



ПРАВИЛА ТРЕНИНГОВ:

АКТИВНОСТЬ

ПОЗИТИВ

ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

ВЗАИМОУВАЖЕНИЕ



ЧАСТЬ 1

**«ЗАЧЕМ Я
УЧУСЬ?»**



ПРОЛОГ...



ВЕК ЖИВИ



ВЕК УЧИТЬСЯ!



LIFE-LONG LEARNING - процесс роста образовательного (общего и профессионального) потенциала личности в течение всей жизни на основе использования системы государственных и общественных институтов и в соответствии с потребностями личности и общества. Необходимость непрерывного образования обусловлена прогрессом науки и техники, широким применением инновационных технологий.



**ЧТО ТАКОЕ ТЕХНИКИ
ОБУЧЕНИЯ?**

НУЖНЫ ЛИ ОНИ?



Успешная **учеба** и **работа** на **75-80%** зависят не от умственных способностей, а **от внутренней мотивации, владения техниками обучения и рациональной осознанности.**



ТЕХНИКИ ОБУЧЕНИЯ -

совокупность приемов тайм-менеджмента, эффективных способов работы с информацией, осознанного обращения со своим мыслительным центром – мозгом.



ЛУЧШЕ

**запоминать
анализировать
изъясняться
учиться...**



ЗАЧЕМ УЧИТЬСЯ?



ЗАДАНИЕ

Моя истинная цель

Дайте развернутый ответ на вопрос: Зачем на самом деле я получаю высшее образование?



Время выполнения **5 мин**



ОСНОВНЫЕ ИСТИННЫЕ ЦЕЛИ:



**ВАШИ
ИСТИННЫЕ ЦЕЛИ
В ОБЛАКЕ СЛОВ:**



УЧИТЬСЯ



чтобы вырасти в хорошего специалиста и сделать карьеру;



чтобы быть счастливым



чтобы стать развитой личностью





**1. УЧИТЬСЯ, ЧТОБЫ
ВЫРАСТИ В ХОРОШЕГО
СПЕЦИАЛИСТА И
СДЕЛАТЬ КАРЬЕРУ**



ХОРОШИЙ СПЕЦИАЛИСТ?



ХОРОШИЙ ИНЖЕНЕР



ХОРОШИЙ ИНЖЕНЕР

коммуникабельность

знания

нетворкинг

широкий кругозор

аналитичность

**гибкость и
адаптивность**





2. УЧИТЬСЯ, ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ





**ЧТО
НУЖНО
ЧЕЛОВЕКУ
ДЛЯ
СЧАСТЬЯ?**



ГЛАВНЫЕ УСЛОВИЯ СЧАСТЬЯ:

- ЗДОРОВЬЕ**
- ДОСТОЙНАЯ РАБОТА**
- БЛАГОПОЛУЧНАЯ СЕМЬЯ**
- ЛЮБОВЬ, ДРУЖБА, УВАЖЕНИЕ**
- НЕСКУЧНАЯ ЖИЗНЬ**



КАПИТАЛ ОБУЧЕНИЯ:

1. ЗНАНИЯ

2. УМЕНИЯ

3. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ



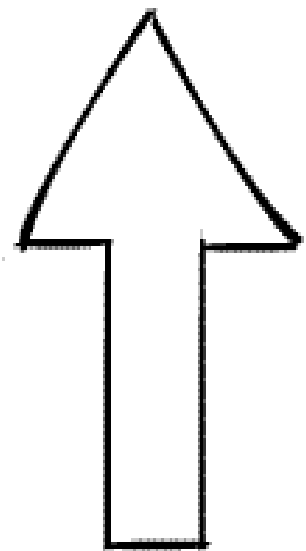
УСПЕХ в решении задач зависит от того, насколько тренировано ваше мышление, память, воображение, воля и другие полезные качества, а от этого успеха - ваше **ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ**





3. УЧИТЬСЯ, ЧТОБЫ СТАТЬ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТЬЮ

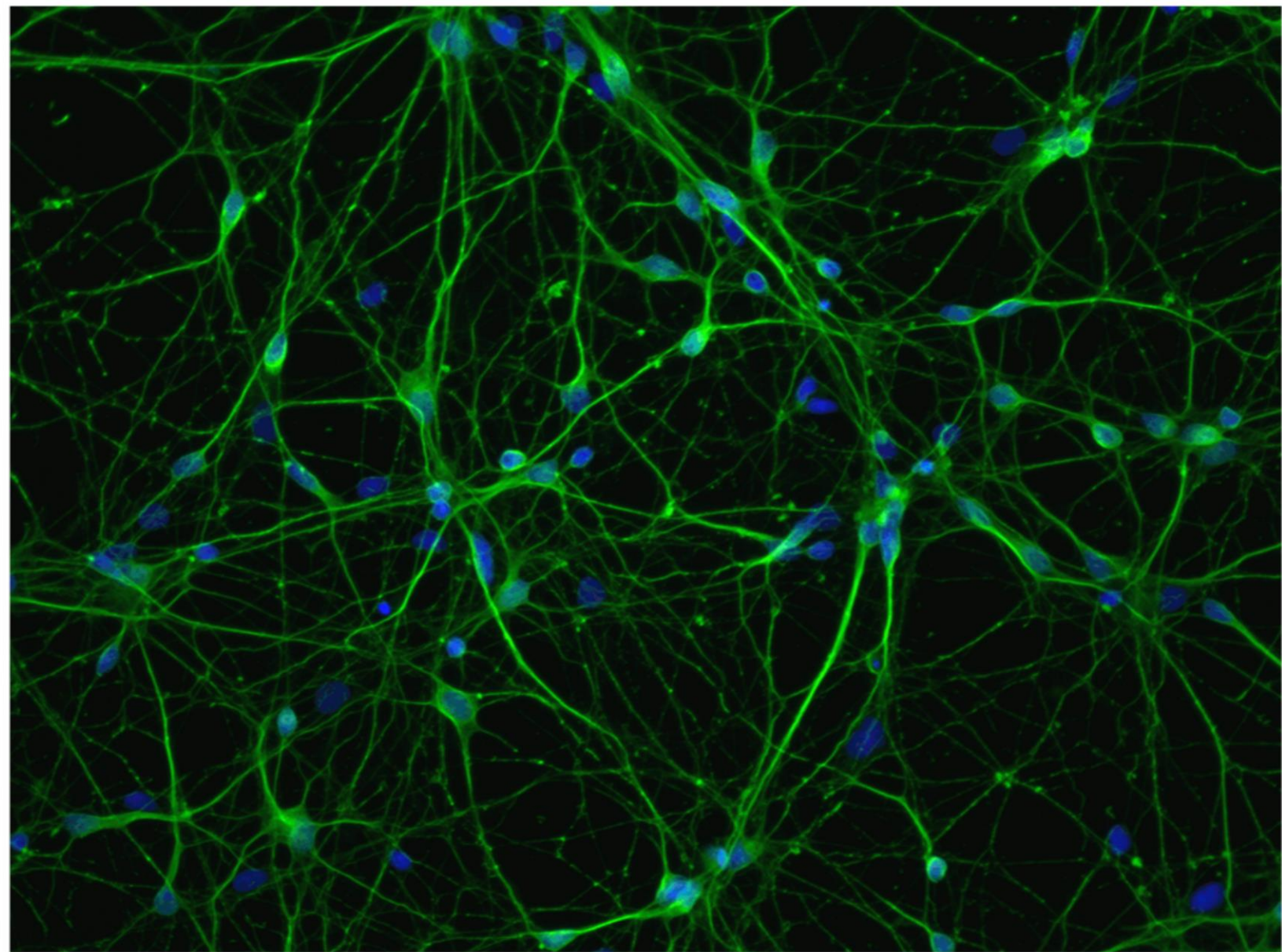




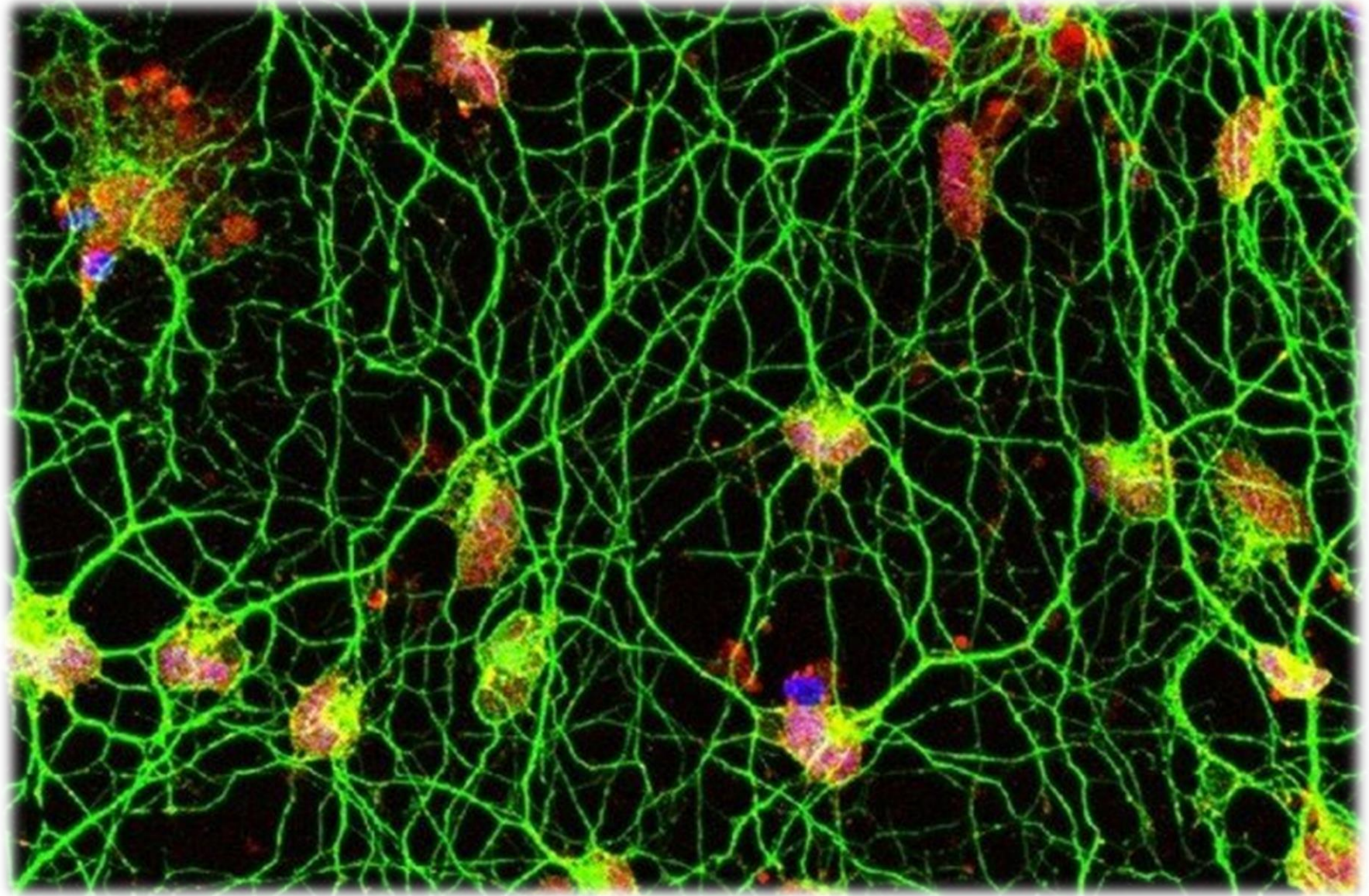
**Становление и
развитие личности -
ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ
обучения**



**3D
изображение
нейронных
связей**



Нейронные связи под микроскопом



**Рост отростков
одного нейрона,
которые ищут
другие нейроны,
для установления
связей**

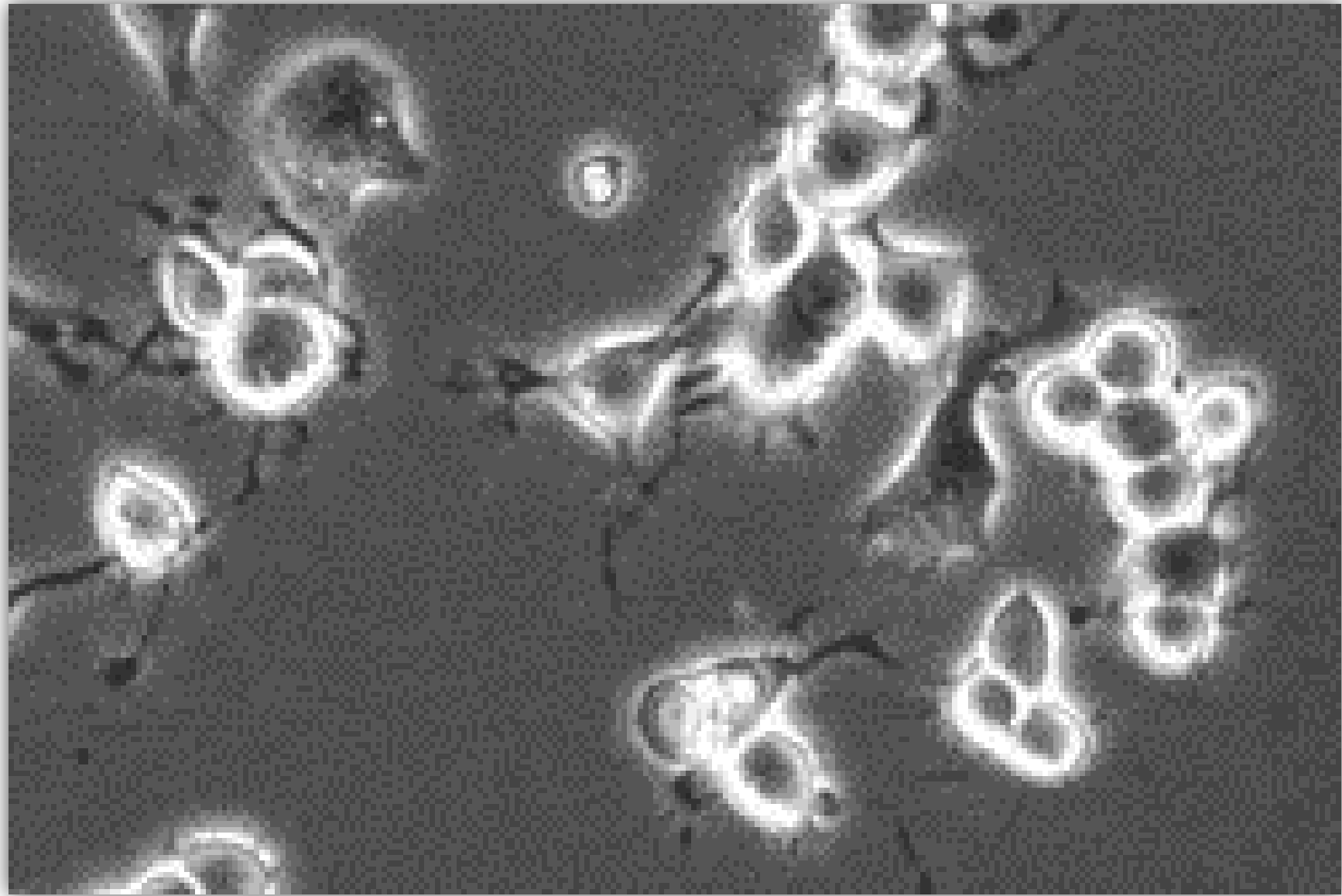
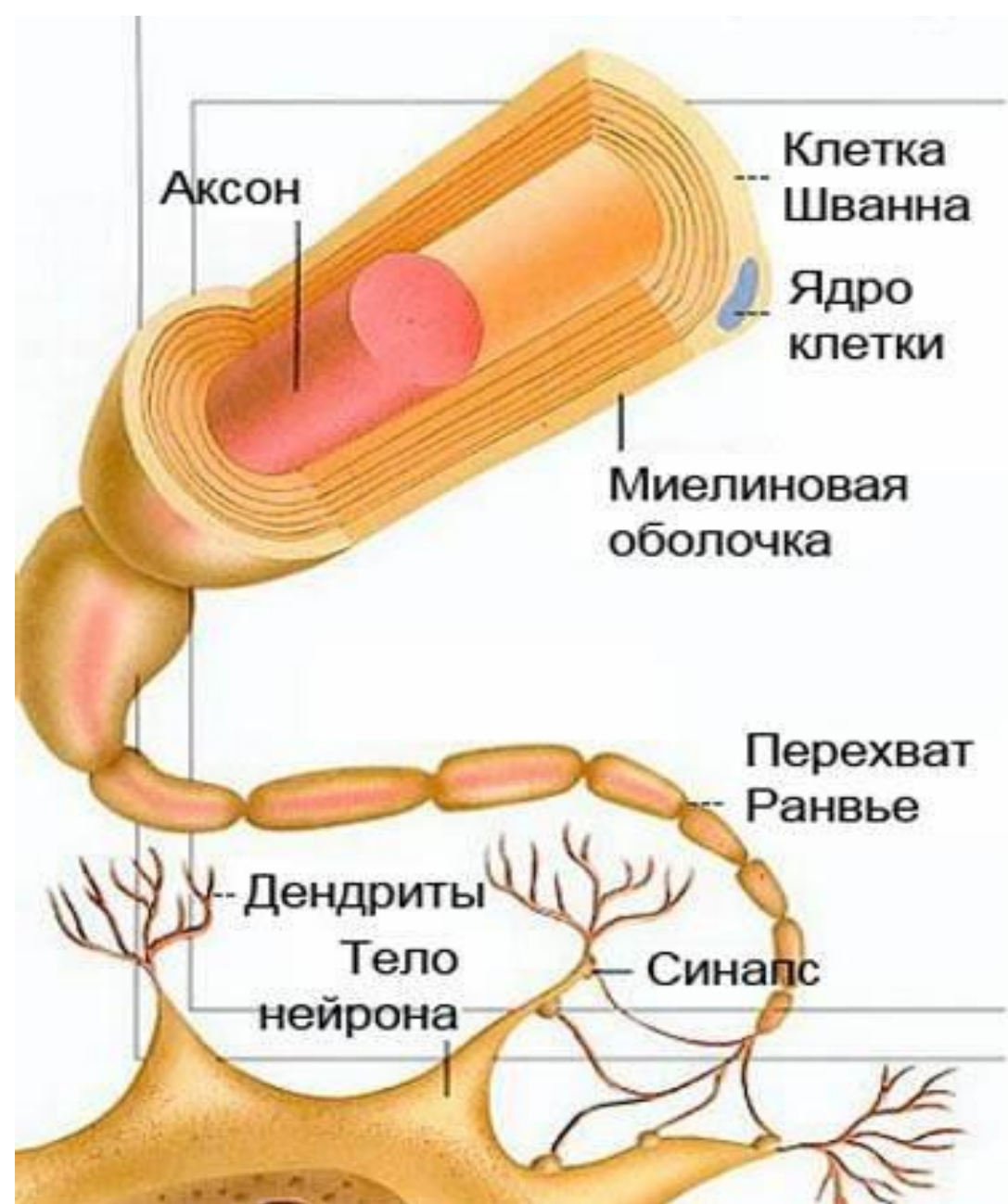


Схема нейрона с аксоном и миелиновой оболочкой



С 1987 по 1996 год работал журналистом в Washington Post, возглавлял нью-йоркское бюро газеты.

С 1996 года является штатным автором культового журнала The New Yorker.

Приобрел известность благодаря своим книгам:

- «Переломный момент» (англ. The Tipping Point, 2000),
- «Озарение» (англ. Blink, 2005),
- «Гении и аутсайдеры» (англ. Outliers: The Story of Success, 2008),
- «Что видела собака» (англ. What the Dog Saw: And Other Adventures, 2009).

Малкольм Гладуэлл
(англ. Malcolm Gladwell;
род. 3 сентября 1963, Хэмпшир) -
канадский журналист, поп-
социолог.



«Правило 10 000 часов»



«ВОЛШЕБНОЕ ЧИСЛО ВЕЛИЧАЙШЕГО МАСТЕРСТВА»



В течение двенадцати лет писал статьи для The New York Times, специализируясь на психологии и науках о мозге.

Написал более 10 книг по психологии, образованию, науке и лидерству, в том числе:

- **Сила добра: Далай-лама о том, как сделать свою жизнь и мир лучше**
- **Фокус. О внимании, рассеянности и жизненном успехе**
- **Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ**
- **Эмоциональный интеллект в бизнесе**
- **Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта**

Дэниел Гóулман (англ. Daniel Goleman; 7 марта 1946) - американский писатель, психолог, научный журналист



**Согласно результатам
исследования, проведенного
учеными из Университета
Дьюка (США), примерно 40%
ежедневных действий люди
совершают не на основании
принятия решений, а
ПО ПРИВЫЧКЕ.**



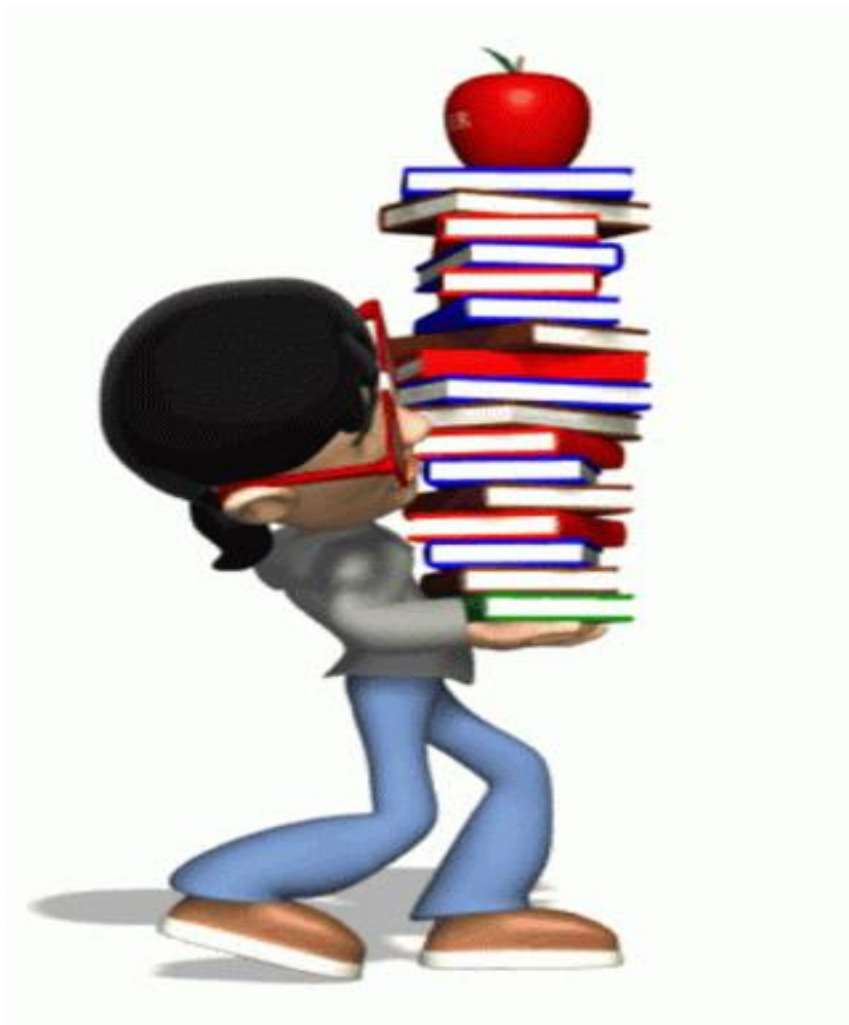
Результаты правильных повседневных привычек непосредственно повлияют на:

- **вашу физическую форму;**
- **уровень вашей продуктивности;**
- **уровень вашей образованности;**
- **количество имеющихся у вас денег;**
- **качество ваших взаимоотношений с людьми;**
- **уровень вашей удовлетворенности собой и своей жизнью.**



Для образования миелиновой изоляции на новых цепочках и требуется в среднем **21 день. После чего можно говорить о формировании устойчивой привычки, в том числе и о **привычке учиться**.**





Как же правильно подойти
к формированию
привычки?

Сколько времени придется
ее «культивировать»?



Книга «Психокибернетика»

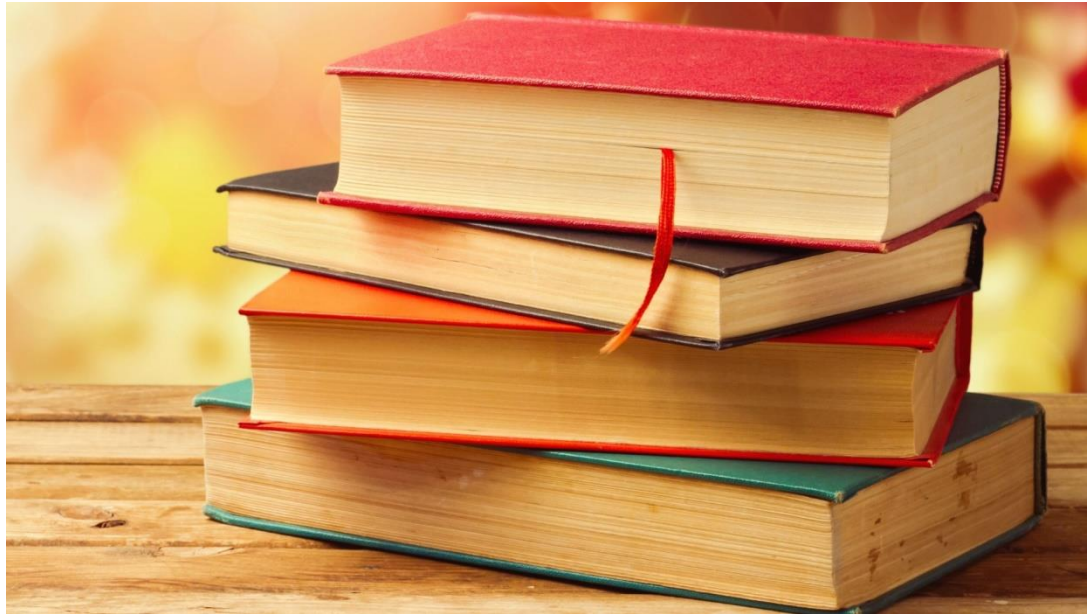
представляет собой систему идей, которые могут улучшить самооценку человека, что приведет к более сильному развитию.

«Психокибернетика» долгое время была бестселлером, оказав влияние на многих последующих учителей самопомощи (так называемых коучей).

Максвелл Мольц
(10 марта 1899 г. - 7 апреля 1975 г.)
американский пластический хирург,
автор книги «Психокибернетика» (1960 г.)



КНИГИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРИВЫЧЕК



1. Энергия полезных привычек: Живи счастливо, работай с удовольствием. Пит Лейбман
2. MINI-привычки - MAXI-результаты. Стивен Гайз
3. Планирование привычек. Патрик Эдблад

1. Для начала нужно определиться с самой привычкой.

Это может быть то, что вы давно хотели начать, но откладывали.



2. Начинать надо с малого, выбирая для себя не напрягающий объем усилий и, при «укоренении» привычки, увеличивать его

(например, вы можете начать формировать привычку читать перед сном две страницы книги. Если прочитайте больше, то хорошо, но не меньше. А потом, когда вы будете тянуться за книгой автоматически, количество страниц будет уже не важно. Или заниматься физически дома по 5 минут в день или начать отжиматься с одного раза).



3. Стимулируйте и вознаграждайте себя

Например, вы можете строить «цепочку». Если человек зачеркивает в календаре дни, в которые он смог реализовать свою «новую привычку», то получается такая «цепочка» из крестиков и подсудно мы не хотим ее прерывать из-за особенностей нашей психики. Этим можно воспользоваться и именно на этом эффекте строится принцип большинства онлайн Habit TRACKERов. Так же вы можете награждать себя за каждые «надцать» проставленных крестиков и начислять себе «жетоны». Это могут быть деньги, серии любимого сериала, смайлики, которые можно клеить на видное место.

Это тоже работает на нашу психологию.





ЯНВАРЬ Трекер привычек

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

— 3 литра воды в день

ПОДСЧЁТ
И КОНТРОЛЬ КБЖУ

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

— полноценный уход

сон 7-8 часов

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

— 80% запланированных дел

ТЫ МОЖЕШЬ
БОЛЬШЕ,
ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ



НЕ ПОЗВОЛЯЙ
СЕБЕ
ТЕРЯТЬ
СЕБЯ



4. Подводите итоги

То есть анализируйте свои результаты, например, по итогам недели: сколько страниц вы прочитали, лекций посмотрели, километров пробежали.

Это также полезно, потому что позволяет увидеть результаты своего труда.

При использовании программных продуктов вы сможете видеть результаты и «рекорды», которые подсчитываются автоматически.



Привычки



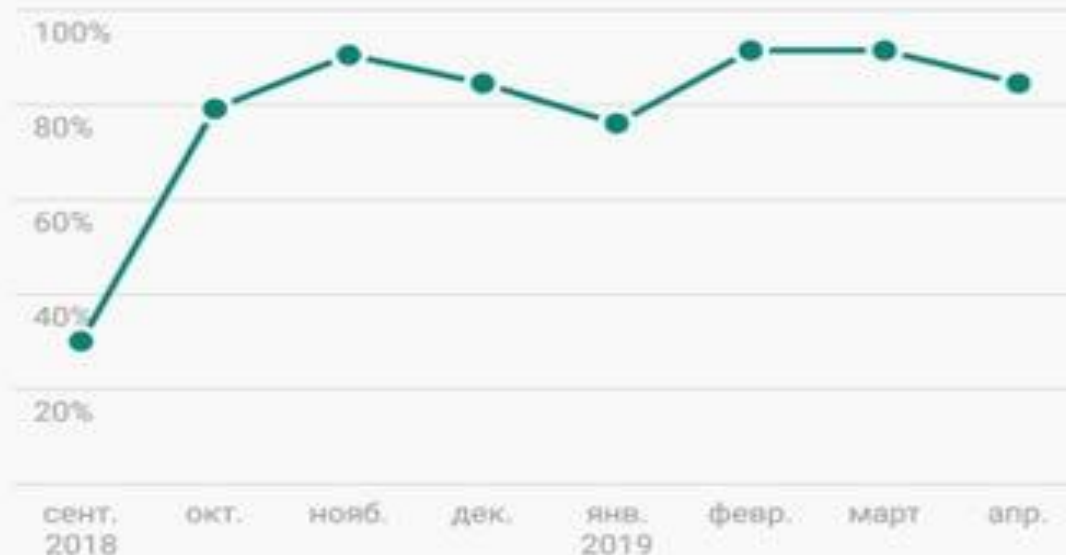
	ЧТ 6	СР 5	ВТ 4	ПН 3
<input checked="" type="checkbox"/> Утренняя зарядка	✓	✓	✓	✓
<input type="checkbox"/> Самомассаж (глаз, шеи, плечи)	✗	✗	✗	✗
<input type="checkbox"/> Медитация	✗	✗	✗	✗
<input type="checkbox"/> Тренировка в спортзале	✗	✗	✗	✗
<input checked="" type="checkbox"/> Покатуха	✗	✗	✗	✗
<input type="checkbox"/> Пробегка	✗	✗	✗	✗
<input checked="" type="checkbox"/> Английский	✓	✗	✓	✗

← Утренняя зарядка



Сила привычки

Месяц ▾



История

PC-users.ru

январь 2019					март				апр.				май		
28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	пн
29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	вт
30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	ср
31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	чт



5. Найдите единомышленников и создайте соответствующее окружение

Ну, с этим все понятно – нас делает наше окружение. Хотите бегать – найдите того, кто бежит и присоединитесь к нему, хотите читать – подпишитесь на канал хорошего издательства и положите книгу там, где вы обычно привыкли отдыхать.



6. Дайте прилюдное обязательство или возложите на друга обязанность принимать от вас отчеты о проделанной по созданию привычки работе

Это прекрасно подстегивает и дисциплинирует.

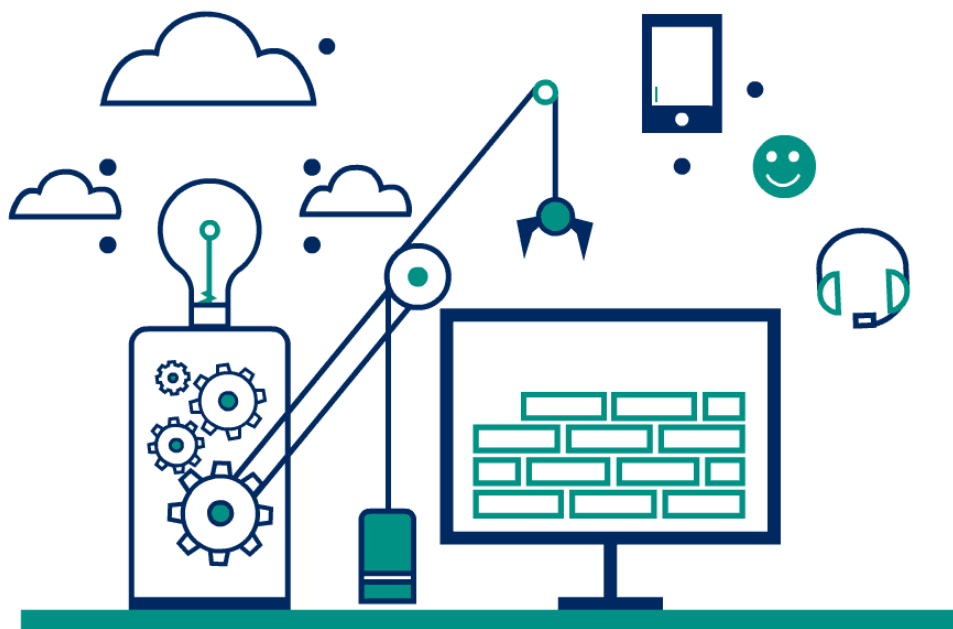


7. Даже если вы пропустили день или даже несколько – не отчаивайтесь

Мало есть супер продуктивных людей с железной силой воли, а вот людей, которые успешно внедрили нужные привычки в свою жизнь – гораздо больше. Главное это не непрерывность процесса, а то, что вы снова возьметесь за дело.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ



Определитесь с **привычкой**, которую хотели бы развить в себе и выберите себе любое приложение Habit TRACKER, зарегистрируйтесь и опишите его (*покажите результаты использования*)



Время выполнения **до следующего занятия**

ЛИТЕРАТУРА

1 Улаф Шеве Суперстудент, изд. МИФ

**2 Мирон Ильич Силинг Как учиться с толком
для карьеры и удовольствием для себя**

