

Творческая мастерская

«Эффективное управление личностными ресурсами»

Абрамова Т.А., методист МКОУ ДПО РЦ



План встречи

1. Что такое «ресурсы», «ресурсное состояние»?
2. Какие есть виды ресурсов?
3. Как подкачать собственный ресурс?
4. Как эффективно управлять ресурсами?



Разминка

7-10
минут

Инструкция:

1. Выберите шляпку, которая символизирует успешного руководителя.
2. Подберите туфли, которые помогут пройти путь к успешному руководителю.

Вопросы:

1. Какие ощущения возникают у вас, когда вы примеряете шляпку?
2. Что другие люди думают о вас, когда надеваете шляпку?
3. Каким целям служат туфельки?
4. По каким дорогам прошли эти туфли? Чему они выучились на этих дорогах?
5. Куда туфельки хотели бы отправиться?



Общее понятие

Ресурсы — (от франц. ressource вспомогательное средство)

средства, наличие и достаточность которых способствует достижению цели и поддержанию благополучия, а отсутствие или недостаточность - затрудняет.

Ресурсами могут быть

- состояния
- качества
- убеждения
- способности
- знания



Общее понятие



- ❖ Комбинация ресурсов определяется мотивом и целью личности.



Свойство быть ресурсом — это системное качество, приобретаемое некоторыми объектами или индивидуальными особенностями в структуре деятельности, задаваемой мотивом и целью. В зависимости от выраженности ресурсов задачи решаются легче или труднее.

Виды ресурсов:



ВОСПОЛНИМЫЕ

(знания, навыки, все
материальные, власть....)

НЕВОСПОЛНИМЫЕ (время и здоровье)

материальные (орудия)

нематериальные

(социальная поддержка)

Ресурсы

внутренние
внешние

психологические

(особенности личности, характера, способностей,
психических процессов)


физические (состояние здоровья)

Внутренние ресурсы (личностные)	Внешние ресурсы
Самопознание	Материальные ресурсы
Уверенность в себе	Условия для проживания и отдыха
Позитивное и рациональное мышление	Достаточный уровень материального дохода
Знания	Безопасность жизни
Эмоциональный интеллект	Оптимальные условия труда
Способности	Стабильность оплаты труда
Навыки психической саморегуляции	Социальная поддержка
Активная мотивация	Эмоциональная поддержка
Эмоционально-волевые качества	Информационная поддержка
Психологические защиты	Государственная поддержка
Творческое мышление	Семья, друзья
Интуиция	

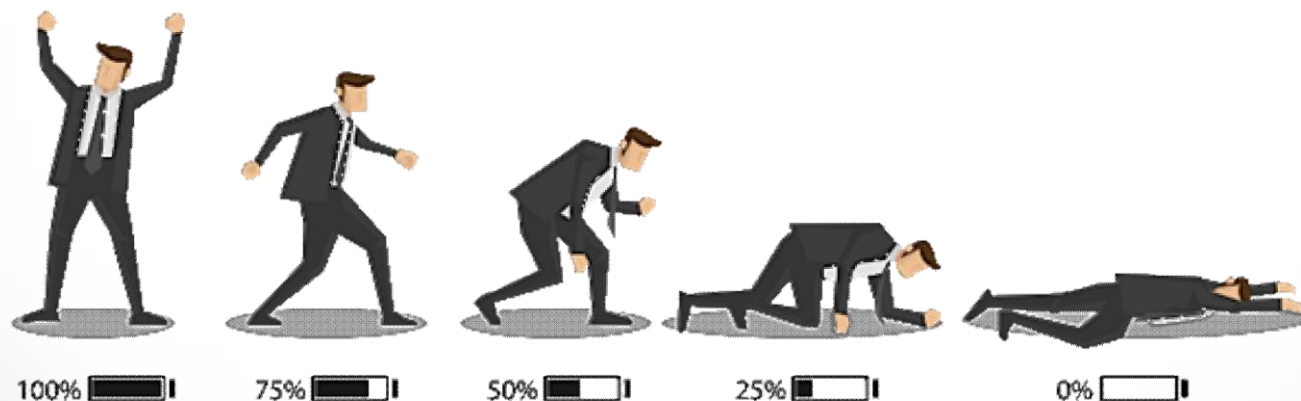


Ресурсное состояние
(или «быть в ресурсе») –
наличие физических и
душевных сил и энергии для
решения предстоящих задач





С точки зрения энергетического состояния – это определенный запас энергии, позволяющий достигать поставленных задач легко и быстро



Виды ресурсного состояния:

Физически ресурсное состояние – это состояние отдохнувшего, выспавшегося, бодрого, здорового, энергичного человека.

Психологически ресурсное состояние – это состояние уверенности, бодрого настроения, когда человек ощущает жизненные силы, энергию, мотивацию и желание для действий.



Как подкачать собственный ресурс






12 СПОСОБОВ ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСНОМ СОСТОЯНИИ



СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

-  пейте больше воды
-  двигайтесь как можно больше
-  хорошо высыпайтесь

ПЛАНИРУЙТЕ СВОЙ ДЕНЬ

-  планируйте max три важных дела на день
-  используйте правило 50/10: 50' работы, 10' отдыха
-  рефлекслируйте относительно того, как прошел день

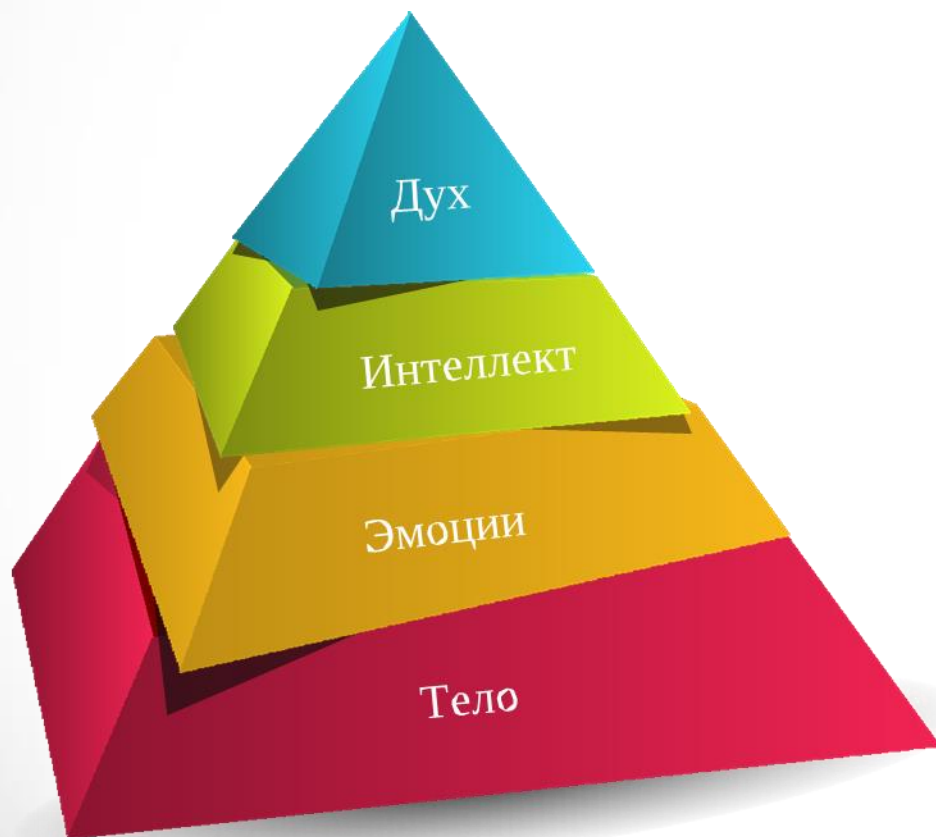
РАЗВИВАЙТЕСЬ

-  находите время для чтения
-  серфите с умом: смотрите полезные видео тьюториалы
-  используйте креативные техники каждый день

ФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ТОМ, ЧТО ДЕЛАЕТ ВАС СЧАСТЛИВЫМ

-  благодарите людей
-  держите стол в порядке
-  балуйте себя

Основные аспекты жизни



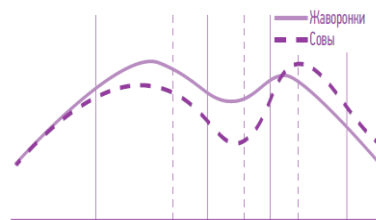
Интегральный подход





1. Психофизиология

Предложите от вашей группы не менее 3 способов восстановления ресурсного состояния на уровне **психофизиологии**

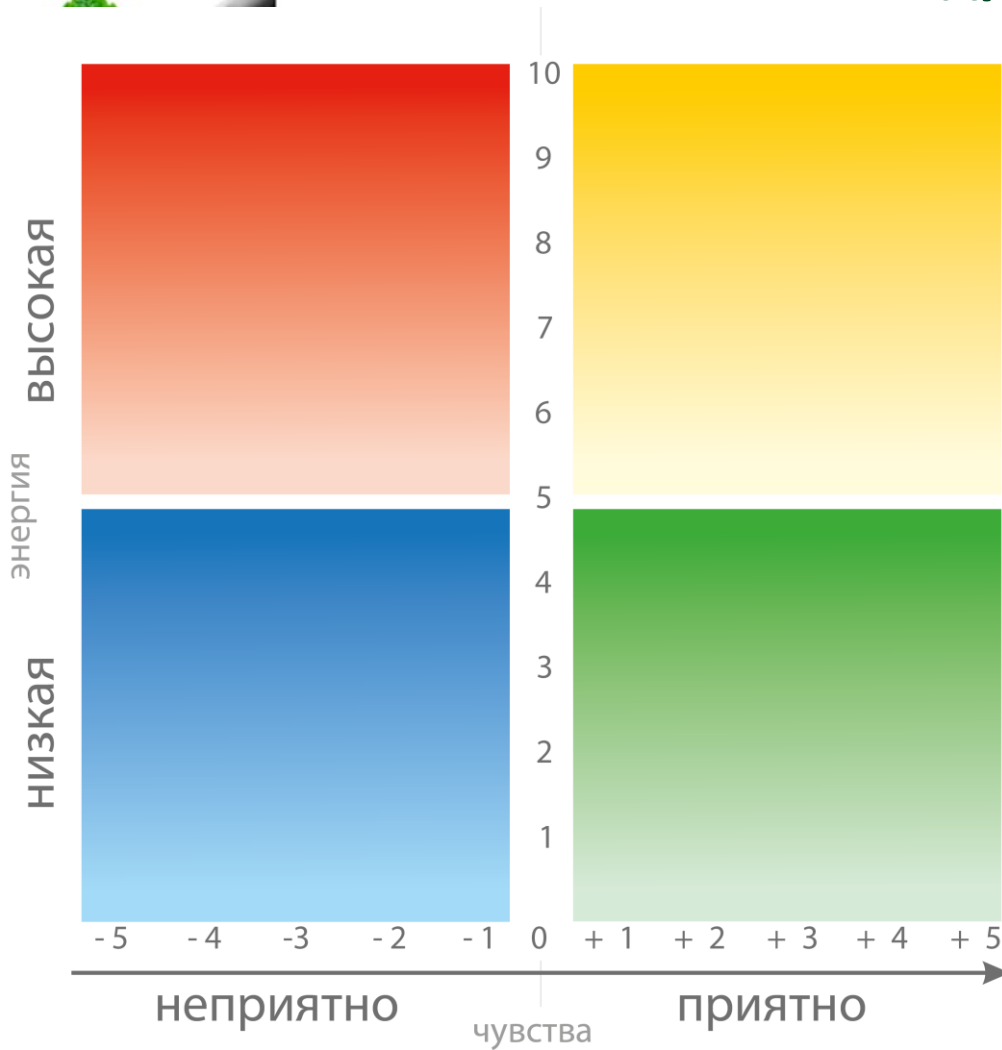


2. Эмоциональное состояние

Предложите от вашей группы не менее 3 способов восстановления ресурсного состояния в сфере **эмоций**



Квадрат эмоций



Вертикальная шкала – шкала энергии: от низкого уровня до высокого.

Горизонтальная шкала – шкала полюса эмоций: от неприятных эмоций к приятным.

1. Эмоции в КРАСНОМ квадранте характеризуются как неприятные и высокоэнергетические.
2. Эмоции в СИНЕМ квадранте обычно неприятны и характеризуются низким уровнем энергии.
3. Эмоции в ЗЕЛЕНОМ квадранте – приятные низкоэнергетические эмоции.
4. Эмоции в ЖЕЛТОМ квадранте приятные и высокоэнергетические.



Хоопонопоно

1. Мне жаль...
2. Прости меня...
3. Я благодарю тебя...
4. Я люблю тебя...

3. Интеллектуальные способности



Когнитивная гибкость



В основе большинства проблем лежат паттерны, стереотипы и установки.

Практика наблюдения за своими образцами поведения (что мы делаем одинаково, но это неэффективно)



Предложите от вашей группы не менее 3 способов
восстановления ресурсного состояния в **интеллектуальной**
сфере

Круг забот и круг влияния



Факторы, на которые Я влияю:

- Мое настроение
- Мое здоровье
- Мои навыки и привычки
- Мой выбор работы
- Мой личный капитал, пассивный доход
- Мое решение сколько отдыхать, сколько работать

Формировать и расширять
внешние границы

Факторы, вне моей зоны контроля:

- Политика
- Погода
- Экономика
- Слабости других людей
- Форс-мажор

Принимать как данность и учиться
жить с этим



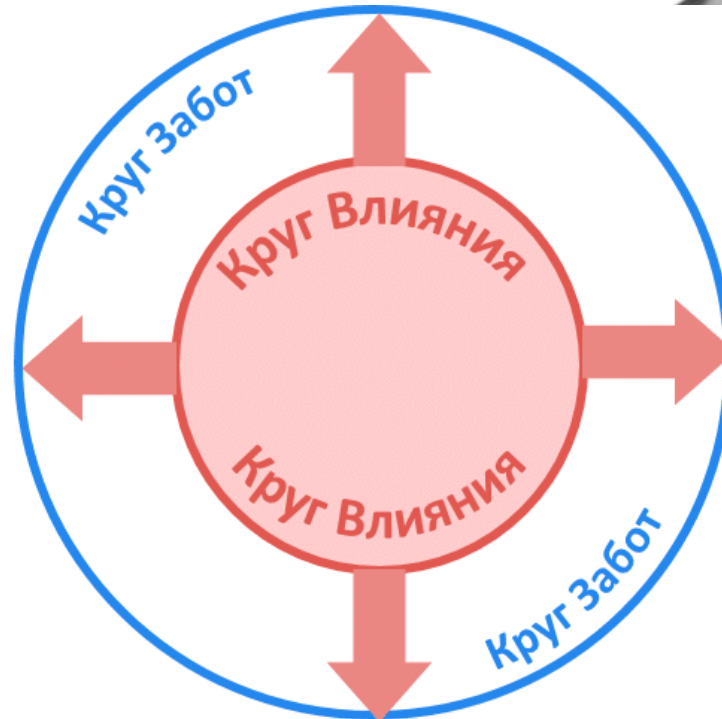
Входят проблемы, на которые, как вам кажется, вы можете хоть в малейшей степени повлиять или что-то сделать по отношению к ним Сюда же входят и проблемы, к которым вы можете изменить свое отношение

Все, что вас заботит, тревожит, беспокоит, заставляет думать и переживать — что-то из этого может иметь непосредственное отношение к вашей жизни, а что-то — нет

Круг забот и круг влияния



Реактивный фундаментальный анализ



Проактивный фундаментальный анализ

По концепции Стивена Кови: реактивность – это внимание к заботам, а проактивность – внимание к влиянию. Чем нам проще всего управлять? Собой, потому что мы принимаем решения, как поступить, что ответить и как отнестись к ситуации.

Как переводить задачи из круга забот в круг влияния?



1 Для начала возьмите листок бумаги или ватмана. И нарисуйте 2 круга: Круг Забот и Круг Влияния.

2 В *Круг Забот* впишите препятствия, которые мешают вам двигаться к желаемой цели и на которые вы никак не можете повлиять.

3 Далее прочитайте получившийся список и подумайте, как вы можете взять под контроль пункты, которые сейчас находятся за пределами вашего влияния?

Что бы легче это было сделать разделите *Круг Влияния* на 4 части и каждый сегмент напишите:

- Знания, навыки и компетенции, которые нужно получить;
- Инструменты, модели и технологии, которые будут полезны;
- Люди, которые могут помочь в решении проблем;
- Дополнительные ресурсы, которые нужны для достижения цели + как их получить;

4 В итоге у вас получается четыре заполненных сектора Круга Влияния. На основе которого вы можете составить план действий, которые вам нужно будет сделать.



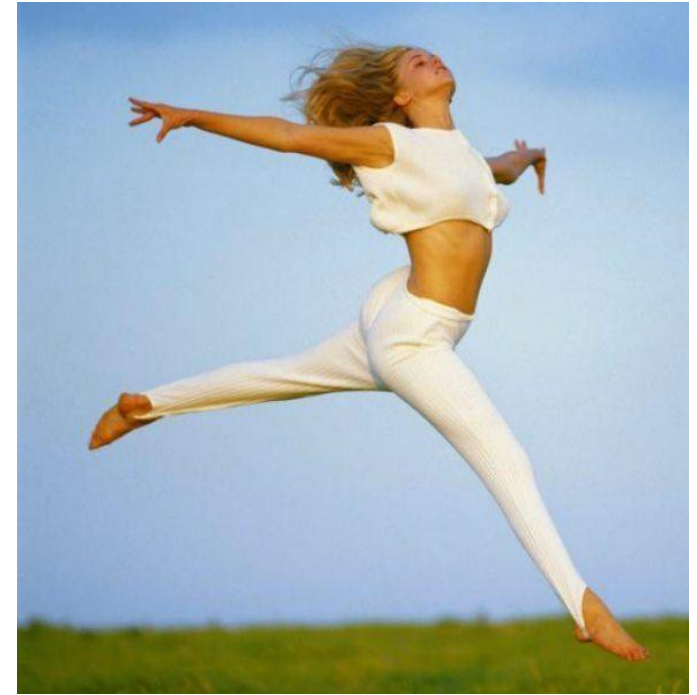
Вопросы для принятия решений

Методы реализации решений

- **Что?** – Что нужно делать ?
- **Кто?** – Кто будет привлечен к реализации данного решения, и с какими функциями (основной, вспомогательный, ответственный персонал)?
- **Как?** – Какие процессы должны быть реализованы для достижения запланированного результата?
- **Когда?** – Сколько времени необходимо для реализации данного решения (как по отдельным этапам, так и в целом)?
- **Чем?** – Какие ресурсы необходимы для реализации данного решения в жизнь (распределение ресурсов по времени. Источники пополнения ресурсов)?
- **Какой?** – Каков ожидаемый результат реализации данного решения? (планируемый результат всего процесса и отдельных этапов деятельности?)



Поток, или потоковое состояние – это состояние, в котором человек полностью включен в то, чем он занимается, что характеризуется полным вовлечением и нацеленностью на успех в процессе деятельности



- Вопросы для концентрации:
- 1. Что я вижу?
- 2. Что я слышу?
- 3. Что я чувствую?

Источники автономной мотивации



Потребность в автономии (свобода, выбор, смысл, принятие решений)



Потребность в компетентности (оптимальная трудность задач, позитивная обратная связь)



Потребность в значимых межличностных отношениях (принятии)



4. Духовное состояние



Предложите от вашей группы не менее 3 способов восстановления ресурсного состояния в **духовной сфере**



ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ИНСТРУМЕНТОВ
ОСОЗНАННОСТИ – ПАУЗА
(перед любым делом)



Я кто?

Я, как кто?

**В чем ценность
того, что я
сейчас делаю?**



Ресурсы руководителя



1. Административный ресурс – «Данной мне властью!»

- *Психологическая позиция руководителя – «Диктатор»*
- *Механизм воздействия – использование власти руководителя над подчинённым.*
- *Инструменты: кадровые и карьерные решения, материальное стимулирование, приказ, субординация.*



2. Организационный ресурс – «Именем компании!»

*Психологическая позиция
руководителя –
«Организатор»*

- Механизм воздействия – вовлечение подчинённого в социальное взаимодействие по правилам организации
- *Инструменты:* постановка задач, обучение, контроль, коррекция условий работы, использование официальных и неофициальных корпоративных норм.



3. Личностный ресурс – «Психологическое влияние»



- *Психологическая позиция руководителя – «Лидер»*
- Механизм воздействия – психологическое влияние руководителя на подчинённых.
- *Инструменты:* логическое убеждение, использование внутренних мотивов, воздействие с помощью авторитета, харизмы, обаяния, личный пример, помощь, просьба, делегирование полномочий и пр.



Правила эффективного управления ресурсами



1. Ресурсы вторичны по отношению к цели.
2. Ресурсы есть всегда, но, как правило, их количество ограничено.
3. Важно грамотно распределять и использовать ресурсы. Один и тот же ресурс может быть направлен на решение различных задач
4. В процессе управления ресурсами, важно осуществлять их концентрацию на приоритетных направлениях.
5. Необходимо учитывать феномен борьбы за ресурсы как составляющей конкурентных отношений на всех уровнях - от межличностного до глобального (рыночного).

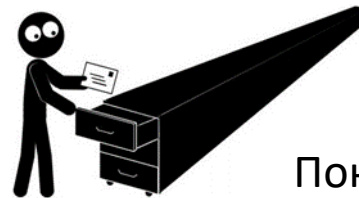
Рефлексия



Пригодится в дальнейшем



Информацию переработаю



Пока не пригодится

