



ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ:

формула успеха



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РОС  МОЛОДЕЖЬ



 СЕЛИГЕР 2010
ВСЕРОССИЙСКИЙ ФОРУМ
СЕЛИГЕР 2013

Личная эффективность: формула успеха



Личная эффективность: формула успеха /Под общей ред. С.Ю. Поповой (Смолик). — Тверь: Изд-во «СФК-офис», 2013. — 42 с.

Учебное пособие «Личная эффективность: формула успеха» адресовано молодым людям с активной гражданской позицией, включенных в деятельность, направленную на преобразование себя и современной России. Личная эффективность рассматривается как управление своими личными ресурсами, как осознание своих целей и намерений, возможность выбора средств действий и построения определенной стратегии деятельности, поведения, жизни в целом.

Россия — это все мы. Каждый ответственен за то, в какой стране мы живем. В основе лидерства России — твой личный успех!

Учебное пособие представляет собой тезисы лекций и практические задания.

Авторы–составители:

Попова (Смолик) Светлана Юрьевна, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой социологии и организации работы с молодежью МГГУ им. М.А. Шолохова

Огнев Александр Сергеевич, доктор психологических наук, профессор, проректор по науке, послевузовскому образованию и общественным связям МГГУ им. М.А. Шолохова

Максименкова Марина Витальевна, кандидат филологических наук, психолог, директор Федерального координационного центра развития кадрового потенциала молодежной политики МГГУ им. М.А. Шолохова

Пронина Елена Викторовна, кандидат психологических наук, доцент

При подготовке пособия были использованы материалы, разработанные **Сусловой Натальей Анатольевной**, кандидатом педагогических наук, коучем Международного Эриксоновского университета.

- © Попова (Смолик) С.Ю.
- © Огнев А.С.
- © Максименкова М.В.
- © Пронина Е.В.
- © Издательство «СФК-офис»
- © Оформление Фроловой Л.А.

Вы участник парада перемен. При этом можно дирижировать оркестром, а можно убирать мусор за участниками праздника. Вы сами делаете выбор.

Дж. Харрингтон

Не бойтесь будущего. Взглядывайте в него, не обманывайтесь на его счет, но не бойтесь. Вчера я поднялся на капитанский мостик и увидел огромные, как горы, волны и нос корабля, который уверенно их резал. И я спросил себя, почему корабль побеждает волны, хотя их так много, а он один? И понял — причина в том, что у корабля есть цель, а у волн — нет. Если у нас есть цель, мы всегда придём туда, куда хотим.

Уинстон Черчилль



ВВЕДЕНИЕ

В Ваших руках инструмент повышения личной эффективности. Можно прочитать многочисленную литературу на эту тему, посмотреть фильмы и посетить тренинги, но ничто не сможет заменить самостоятельный поиск ответов на вопросы:

1. Как сформулировать *собственную* жизненно важную цель?
2. Как достигнуть личного успеха (технологии достижения успеха)?
3. Как правильно оценить риски и препятствия на пути к цели?
4. Каким человеком я хочу стать: ценностный образ себя?
5. Что конкретно необходимо для моего личного успеха?
6. С кем я: кто моя команда?
7. Как организовать свою жизнь в новом мире?

Формат молодежного форума усиливает эффективность поиска, так как рядом с Вами находятся интересные и целеустремленные люди, успевшие **сделать что-то конкретное** и добиться определенных результатов. Пусть Ваши единомышленники станут вдохновителями для Вас, а Вы кого-то подвигнете на новые свершения. Стремясь к повышению личной эффективности, достигается синергетический эффект, способствующий развитию общего дела, а в итоге — к процветанию нашей России.

Итак, начнем!

День первый.

«ЯСНАЯ ЦЕЛЬ — ОСНОВА МОЕГО УСПЕХА»

Все, что существует на свете, когда-то было мечтой.

Карл Сендберг

*Мечты придают миру интерес и смысл.
Мечты, если они последовательны и разумны,
становятся еще прекраснее, когда они создают
реальный мир по своему образу и подобию.*

Анатолий Франс

Притча «Об истинных намерениях»

Один ученый потратил десять лет на исследования, пытаясь превратить воду в бензин. Он был убежден, что для данного превращения ему нужна лишь одна субстанция, но, несмотря на все его усилия, формула подводила его.

Однажды он услышал, что высоко в горах Тибета живет один лама, который знает все на свете и может помочь ему найти искомую формулу.

Однако существовало три необходимых условия встречи:

- 1) нужно отправиться в горы в одиночку, а это очень опасно;
- 2) нужно идти босиком, а это очень мучительно и
- 3) если все же ему повезет и он встретится с ламой, то он может задать только один вопрос, только один.

На исполнение первых двух условий у него ушло несколько месяцев упорного труда и постоянного преодоления всевозможных опасностей. Когда он все же увидел ламу — представьте его разочарование — он увидел не сухого бородатого старца, а привлекательную молодую женщину, краше которой он никогда в жизни не видел.

Она встретила его сладкой улыбкой и сказала голосом, показавшимся ему божественным:

— Поздравляю тебя, путешественник. Ты сделал это с ловкостью настоящего горца. Задавай свой вопрос.

К своему великому удивлению, ученый услышал свой собственный голос:

— Могу ли я узнать: вы замужем?

Энтони Де Мелло «Молитва лягушки»

Краткий теоретический экскурс



Многие понимают важность постановки цели и задач для достижения своей мечты.

А у Вас есть мечта? От мечты до цели, кажется, один шаг. Нужно только «перевести» мечту в разряд цели, «привести» к мечте ножки в виде действий и тогда мечта–цель становится достижимой.

Мощь постановки целей беспспорна — это одна из наиболее распространенных характеристик успешных людей.

Цель — это образ желаемого результата, который должен быть достигнут в ходе выполнения действия.

Цель — это то, к чему стремятся, чего хотят достигнуть; назначение, смысл предпринимаемых действий; желаемое на данный момент состояние какого-либо проекта в результате выполненной работы.

Как необходимо ставить цели, чтобы они были достигнуты и с тем результатом, который вам необходим?

Цели должны быть умными.

Одним из способов постановки целей является эффективная технология S.M.A.R.T.

В практике управления существуют так называемые SMART–критерии, которым должны соответствовать цели. SMART — это аббревиатура, образованная первыми буквами английских слов:

- **S — Specific — конкретность**
- **M — Measurable — измеримость**
- **A — Attainable/Assignable — достижимость**
- **R — Result-oriented/Relevant — выгодность**
- **T — Timeable/Tangible — временные рамки**

Проверка соответствия формулировки цели названным критериям производится с помощью ниже перечисленных вопросов.

1. Есть ли точное выражение того, что именно должно быть получено в итоге достижения данной цели?
2. Можно ли цель однозначно определить с помощью графиков, показателей, статистических данных? Сможет ли третья сторона однозначно определить, достигнута цель или нет?
3. Реальна ли поставленная цель? Возможно ли достижение заявленной цели с учетом имеющихся ресурсов? Можно ли ее достичь при возникновении прогнозируемых затруднений?
4. Какая польза или выгода будет получена в результате достижения цели? Кто конкретно и какую конкретно выгоду сможет извлечь из достижения данной цели? Вносит ли достижение данной цели существенный вклад в достижение целей более высокого порядка?
5. Какое время отведено на достижение данной цели? Достаточно ли выделенного времени для реального достижения данной цели? Установлена ли точная дата, когда цель будет достигнута?

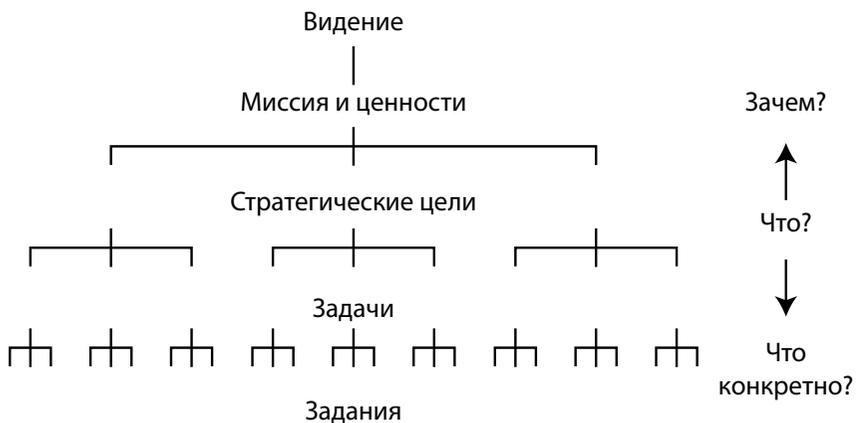
Индивидуальное задание №1. Сформулируйте свою ближайшую цель с помощью технологии SMART.



Краткий теоретический экскурс

«Дерево целей» представляет собой структурированную, построенную по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ целей. В нем также выделены генеральная цель («вершина дерева») и подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). «Дерево целей» связывает между собой перспективные цели и конкретные задачи на каждом уровне иерархии. При этом цель высшего порядка соответствует вершине дерева. Нижние ярусы «дерева целей» образуют локальные цели (задачи), с помощью которых обеспечивается достижение целей верхнего уровня.

На приведенном ниже рисунке представлен вариант построения «дерева целей» в ориентации на долгосрочную перспективу.



Индивидуальное задание №2. С учетом логических взаимосвязей Ваших основных намерений с Вашей мечтой постройте целостную картину собственных стратегических ориентиров в виде дерева жизненно важных



Ваше Дерево Жизненно Важных Целей

Вместо заключения: «Если ты не будешь заниматься тем, что тебе нравится, жизнь заставит тебя заниматься тем, что ты будешь ненавидеть».

Народная мудрость

День второй.

«ТЕХНОЛОГИИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОГО УСПЕХА»

*Мастер Ли в совершенстве овладел
искусством борьбы с драконами.
Но в жизни применить его так и не смог —
не встретил ни одного дракона*
Чжуан Цзы

*Свои способности человек может узнать
только попытавшись применять их на деле*
Луций Анней Сенека

Притча «О том, что всегда с тобой»

Я постоянно с вами. Я могу стать вашим лучшим помощником или тяжелейшей обузой. Я могу помочь вам подняться или потянуть вас на дно. Я целиком нахожусь в вашем распоряжении. Половину своих дел вы можете просто поручить мне, и я сделаю их быстро и правильно.

Мною легко управлять — просто проявляйте по отношению ко мне характер. Покажите мне, как именно должно быть выполнено то или иное дело, и, после нескольких уроков я начну делать его автоматически.

Я — слуга всех великих людей и, увы, всех неудачников. Неудачниками сделал их именно я. Я не механизм, хотя работаю с точностью механизма, наделенного человеческим разумом.

Вы можете использовать меня на благо или направлять на разрушение — мне это безразлично. Привлекайте меня, тренируйте, проявляйте характер по отношению ко мне, и я сделаю так, что мир окажется у ваших ног. Будьте ко мне невнимательны, и я вас уничтожу.

Кто я такой? Я — ваш навык.

Стивен Кови, «Восьмой навык»

Индивидуальное задание №1. Чем Вам необходимо располагать для достижения намеченных целей?

Индивидуальное задание №2. Какие качества Вам нужно развивать в себе для достижения своей цели?

- На какие персональные качества Вам следует опираться?

- Какие личностные особенности нужно развивать?

- Какие черты Вашей личности могут препятствовать достижению цели?

Итак, результаты размышлений зафиксированы. Для повышения эффективности работы воспользуйтесь SWOT-анализом собственной личности, которая может лечь в основу программы саморазвития.

Краткий теоретический экскурс



SWOT-анализ

Начните разработку программы саморазвития со SWOT-анализа своего персонального потенциала. Название этого метода образовано первыми буквами английских терминов, отражающих основные блоки анализа организации:

- **Strength — сила**
- **Weakness — слабость**
- **Opportunities — возможности**
- **Threats — угрозы**

При использовании SWOT-анализа необходимо осуществить анализ сильных и слабых сторон своей личности с точки зрения достижения своей мечты или цели.

Индивидуальное задание №3. Сделайте SWOT-анализ своего персонального потенциала. Для оформления итогов SWOT-анализа можно использовать приведенную ниже матрицу.

1. Выпишите в квадраты сильные и слабые стороны.
2. Подумайте о возможностях и угрозах
3. Проведите попарное сопоставление. Сильные и слабые стороны соотнесите с возможностями, угрозами и ограничениями в плане достижения жизненно важных целей. Используйте для этого ответы на следующие вопросы:
 - как сильные стороны Вашей личности можно использовать для реализации возможностей?
 - как возможности можно использовать для нейтрализации слабых сторон Вашей личности?
 - как сильные стороны Вашей личности могут быть использованы для преодоления угроз и ограничений?
 - какие из слабых сторон наиболее опасны в контексте угроз и ограничений?

Внешние факторы		+ Возможности	— Угрозы
		+	—
Внутренние факторы		+	—
		+	-
+ Сильные стороны		++	+—
+ + +			

— Слабые стороны — —	--+	--
----------------------------	-----	----

Индивидуальное задание №4. С учетом проделанного анализа составьте перечень наиболее важных компетенций, которые Вам необходимо развить в себе для воплощения своей цели. Запишите их.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Индивидуальное задание №5. Составьте краткую программу саморазвития как главную составляющую часть ресурсного обеспечения достижения Вашей мечты, реализации жизненно важных целей. Для этого используйте коуч-технология «Колесо баланса». Для начала ознакомьтесь с ней.

Краткий теоретический экскурс

Колесо баланса

Колесо баланса — довольно универсальный инструмент. В базовом виде он помогает разобраться с приоритетами вашей жизни. С его помощью Вы наглядно структурируете основные сферы Вашей деятельности (или Ваши «роли» по С. Кови). Примеры этих жизненных сфер: «семья», «работа», «финансы», «здоровье», «друзья», «хобби» и т.д.

С помощью работы над колесом баланса Вы можете яснее расставить приоритеты (какие сферы наиболее актуальны для Вас именно сейчас), увидеть «влиятельные сферы», развивая которые, Вы развиваете и всё остальное в своей жиз-

ни. Например, бывает так, что человек осознаёт необходимость вклада в сферу работы в течение ближайшего месяца; он видит, что улучшив ситуацию в одной этой сфере «на 1 балл», у него автоматически улучшатся и ситуация в семье, и ситуация со здоровьем (допустим, уйдёт беспокойство), автоматически ему станет проще уделять время друзьям, и так далее. Это лишь пример: у каждого человека этот приоритет очень индивидуален. Однако результат работы «по колесу» — это большая осознанность жизни, большее ощущение контроля над ситуацией, уверенности и интереса к жизни. Часто через этот метод человек очень ясно видит ответ на долго мучивший вопрос: «Что же делать?!».

Другие варианты применения «колеса» — это:

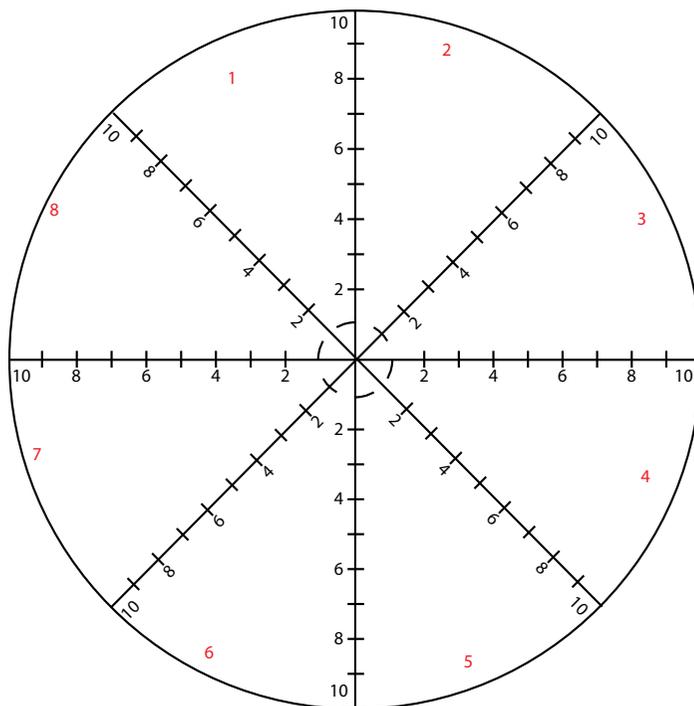
- Выбор из двух вариантов (например, «что делать: пойти работать, или поступить в магистратуру?»).
- Колесо ценностей (можно в определённой деятельности определить, какая ценность является главной или наиболее для Вас важной. «Ради чего я это буду делать?»).
- Колесо компетентностей (как взаимосвязаны Ваши профессиональные компетенции, какая из них приоритетная, какие из них необходимо доработать).

Индивидуальное задание №5 (продолжение)

Перед Вами круг, поделенный на 8 сегментов. Каждый такой сегмент отвечает за определенную компетентность. Оцените степень удовлетворенности каждой компетентностью по 10 бальной шкале: 0 — «совсем не удовлетворен», 10 — «максимально удовлетворен», и нанесите на график. Соедините все точки вместе, как на ниже приведенном примере.



Задача: посмотрите на свой перечень компетентностей, которые Вы хотите развить к определенному сроку. Укажите этот срок (например, через полгода). Оцените по шкале от 1 до 10 баллов Вашу удовлетворенность сформированностью компетентностью сейчас. Отложите эти величины на шкалы окружности. Соедините точки. Что получилось?



Постарайтесь ответить на следующие вопросы:

1. Что вы видите? Похожа ли получившаяся фигура на колесо? Насколько оно сбалансировано?
2. Какая из компетентностей наиболее и наименее приближена к своей максимальной выраженности?
3. Чем именно определяется для вас удовлетворенность или неудовлетворенность в наличии этой компетентности?
4. Изменения в какой сфере наиболее значимы для вас сегодня?
5. Какие шаги вы можете предпринять, чтобы сбалансировать колесо?
6. Как вы узнаете, что изменения происходят?

Вместо заключения: «В любом из нас спит гений. У ленивых он каждый день спит крепче и крепче...»
Неизвестный автор

День третий.

«ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К МОЕЙ ЦЕЛИ»

*Препятствия на пути к цели — это проверка
нашего желания достигнуть желаемого!*
Алексей Бабой

Притча «О силе нашей веры»

Медведь мерил шагами свою четырехметровую клетку: это была ее длина. Через пять лет клетку убрали, но медведь продолжал ходить туда четыре метра и обратно эти же четыре метра, как будто клетка по-прежнему была там. И она была. Только для него!

Энтони Де Мелло «Молчание лягушки»

Краткий теоретический экскурс

Препятствия к достижению цели

Двигаясь к цели, на нашем пути непременно встречаются какие-либо препятствия. Что такое «препятствие»?

Толковые словари русского языка объясняют это слово так:

- 1) то, что преграждает путь, мешает, задерживает движение;
 - 2) искусственно созданная преграда на дистанции, предназначенная для преодоления;
 - 3) то, что мешает какому-либо действию, задерживает осуществление чего-либо; помеха, затруднение (перенос).
- Если что-то мешает движению, не дает двигаться туда, куда мы хотим, это «что-то» надо убрать!

Преодоление препятствий на пути к достижению цели

Итак, поставив перед собой цель, вы сажаете семечко (помните, как в фильме «Секрет»). Вы прокручиваете эту цель в мыслях много раз, прописываете ее на бумаге. Результатов пока не видно, но семечко начинает прорастать в молоденькие ростки.

Ростки уже начинают появляться над землей и вдруг...Вы говорите себе: «У меня не получается», «Я не смогу», «А может не стоит?». Что происходит с ростками в этом случае? Они больше не растут, они гибнут или вянут. И теперь Вам нужно снова и снова возвращать ваше семечко.

Итак, первое препятствие — это негативные мысли.

Гоним прочь весь негатив, удаляем все негативные мысли и эмоции по отношению к поставленной цели. Наши мысли — это огромная сила, или энергия.

Созидающие мысли творят поразительные вещи. Негативные — вызывают болезни и способны поломать вашу судьбу. Не допускайте того, чтобы негативные мысли удаляли Вас от цели или вовсе мешали Вам жить.

Вместо этого продолжайте повторять свою цель и помогайте Вашим целям реализоваться с помощью позитивных мыслей. Говорите себе: «у меня все получается», «я двигаюсь к своей цели» и т.д.

Заряжайтесь позитивными эмоциями, используйте позитивные аффирмации (установки).

Второе препятствие на пути к достижению цели — это наши ошибки и неудачи.

Совершив ошибку, мы отступаем и, таким образом, достижение цели отодвигается на неопределенный срок.

Не стоит бояться ошибок. **Роберт Кийосаки** считает, что совершая ошибки, мы приобретаем опыт.

Позиция **Наполеона Хилла**: «Каждая неудача (ошибка) несет в себе семя потенциального успеха».

Коко Шанель считала, что все в наших руках, поэтому их нельзя опускать!

Главное, научиться относиться к ошибкам, как к следующему этапу достижения цели. Да, мы совершили ошибку, потерпели неудачу, но ведь это опыт! А с опытом мы становимся умнее, мудрее и целеустремленнее.

Не ошибается тот, кто ничего не делает!

Причин «ничего неделанья» очень много. Вот некоторые из них:

- Страх
- Ленность духа
- Невысокое мнение о себе
- Неумение планировать время
- Недостаток знаний по составлению своей персональной целевой программы.

Продолжите этот ряд? 😊

Индивидуальное задание №1. Наверняка в Вашей жизни было множество препятствий, которые, как Вам казалось, непреодолимы. Однако время шло, препятствия заканчивались или Вы их с честью преодолевали. Вспомните важные события своей жизни. Выберите самые трудные ситуации, которые Вы рассматривали как проблемы. Как Вы справились с ними? Какие личностные ресурсы Вы использовали? Кто Вам помог справиться с трудной ситуацией?

№	Препятствие	С помощью чего Вы справились с ним?	Полученный опыт
1			
2			
3			
4			
5			

Групповое упражнение №1. В малых группах по 5–7 человек обсудите свои технологии преодоления препятствий. Подготовьте общую презентацию опыта выхода из сложной ситуации Вашей группы. Как преодоление препятствий продвинуло Вас к достижению цели?

Опыт выхода из сложной ситуации:

Мой _____

Его/ее _____

Наш _____

Индивидуальное задание №2. Есть качества личности, которые помогают или, напротив, создают препятствия на пути к достижению цели. Мы принимаем или не принимаем их в других людях и в себе. Об этом следующее задание.
Проранжируйте всех героев по степени их вины. Обсудите в группе причины Вашего выбора.

«Кто виноват в ситуации?»

Девушка по имени Ирина больше года встречалась со своим парнем Женей и недавно переехала в его квартиру. Однажды Женя узнал, что Ирина изменила ему с его лучшим другом Павлом. Поздним вечером Женя устроил грандиозный скандал и велел Ирине немедленно убираться из его дома, не став слушать ее попытки оправдаться.

Ирина позвонила Павлу, чтобы тот приехал на машине и забрал ее с вещами. Но Павел не захотел встречаться с Женей и отказал Ирине, сославшись на занятость. Ирина выбежала на улицу, даже не успев собрать вещи, и пошла, куда глаза глядят. По дороге ее сбила случайная машина, которой управлял мужчина по имени Тимофей. У него не было при себе документов, и он предпочел скрыться с места происшествия.

Бригада врачей прибыла только через полчаса. Пострадавшую отвезли в больницу, но дежурный врач по имени Роман не стал осматривать Ирину, сказав, что его смена закончилась, а у него срочные дела. Роман пообещал, что через несколько минут придет его сменщик, который произведет осмотр и окажет необходимую помощь.

Роман ушел домой, а его сменщик, врач по имени Анатолий, не вышел на работу по причине того, что накануне отмечал рождение племянника и не рассчитал свою дозу алкоголя. В результате Ирина скончалась в приемном покое от внутреннего кровотечения.

В этой истории шесть действующих лиц: Ирина, Женя, Павел, Тимофей, Роман и Анатолий. Проанализируйте весь рассказ и решите, кто, по-вашему, главный виновник происшествия. Впишите его имя под первым номером. Далее впишите имена остальных по мере убывания их вины.

Бланк ответа:

№	Имя героя	Почему?
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Вместо заключения: «Если ты споткнулся и упал, это еще не значит, что ты идешь не туда».

День Четвертый.

«ДЕЙСТВОВАТЬ! ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ЦЕЛЕЙ»

*Будущее должно быть заложено в настоящем.
Это называется планом.
Без него ничто в мире не может быть хорошим*
Георг Кристоф Лихтенберг

Притча «Уверенными шагами двигаться вперед»

Однажды Джалалиддин Руми — великий суфийский мистик — привёл своих учеников к одному полю, где на протяжении многих месяцев один фермер пытался выкопать колодец. Ученикам не очень хотелось идти туда: в чём смысл? Всё, что мастер хотел сказать, он мог бы сказать и здесь. Однако Джалалиддин настаивал на своём:

— Пойдемте со мной. Без этого вы не сможете понять то, о чём я говорю. Оказалось, что фермер проделывал следующее: начав копать в одном месте, он отходил в сторону на пять–десять шагов и начинал копать вновь. Не найдя воду, он начинал копать в новом месте. Фермер уже выкопал восемь ям и рыл девятую. Он испортил всё поле. Руми сказал своим ученикам: –

— Не будьте похожими на этого идиота. Если бы он направил всю свою энергию на копание одного колодца, то давно уже нашёл бы воду, как бы глубоко она ни находилась. Он бесполезно растратил свою энергию.

То же самое делают и остальные. Ты начинаешь, продвигаешься вперёд немного, останавливаешься, потом вновь начинаешь движение через какое–то время или даже спустя несколько лет. Ты начинаешь движение немного с другого конца. Эти шараханья опасны. Свои усилия нужно концентрировать, и начав однажды с мастером, которому ты доверяешь, уже нельзя возвращаться обратно. Продолжай копать, даже если на это уйдёт целых тридцать лет.

Краткий теоретический экскурс

Автор концепции самоэффективности американский психолог А. Бандура утверждает, что для достижения успеха в деятельности человеку, помимо всего прочего, требуется самоэффективность как оптимистическое представление о собственной успешности. А. Бандура определяет самоэффективность как «убеждения человека относительно его **способности управлять событиями**, воздействующими на его жизнь».

7 шагов для достижения жизненно важных целей

Формула успеха. Она состоит из 7 шагов и если их придерживаться, то вскоре вы заметите, что процесс достижения стал легче и проще. Запомните и придерживайтесь этой формулы!

- 1. Определитесь, чего вы хотите.** Первый шаг: нужно решить, чего вы хотите достичь отдельно для каждой сферы своей жизни. И это должны быть не какие-то общие мысли и фразы, а конкретные вещи.
- 2. Запишите ваши цели.** Как уже было сказано выше, все цели нужно записывать. Излагайте все подробно и четко. Нужно всегда записывать цели в блокнот, иначе, не записанная цель будет являться просто желанием.
- 3. Сроки достижения целей.** Третьим шагом на пути к развитию личной эффективности является определение конкретных сроков для достижения целей. Сроки будут побуждать к действию, и вы будете делать все, чтобы достичь цели. Если же цель является большой, то следует разбить ее на более мелкие.
- 4. Список задач.** Составьте список того, что нужно сделать для достижения цели. Записывайте все новые задачи, пока список не будет завершен.
- 5. План.** Из списка задач нужно сделать план. Выделить более важные задачи и начать их выполнять первыми.
- 6. Действия.** После этого переходите к действиям. Выполняйте все придерживаясь плана. Здесь уже происходит развитие личной эффективности человека.
- 7. Регулярные усилия в достижении цели.** Ежедневно старайтесь выполнять действия, которые помогут достичь или приблизиться к вашей цели. Занимайтесь более важными делами в первую очередь.

Индивидуальное задание №1. Запишите Вашу цель. Определите основные шаги (что, где, когда) Ваших действий на линии времени. Отметьте на вертикальной оси эффективность Ваших действий.

7.1. ЧТО? — Шаги/действия

7.2. ГДЕ? — Локализация действий

7.3. КОГДА? — Уточнение времени/сроков

▶ «Картирование» моих действий/шагов»



Шаги+сроки

Индивидуальное задание №2. В проектном менеджменте используют понятие жизненного цикла проекта. Ознакомьтесь с теорией вопроса. Разработайте план по вехам, составив список вех достижения своей жизненно важной цели и ожидаемые даты их достижения.

Краткий теоретический экскурс

Разработка укрупненного плана по вехам.

Проект может быть разделен на фазы. Фазы проекта — это отдельные части в рамках проекта, требующие отдельного контроля и нацеленные на создание промежуточных результатов проекта.

Фаза проекта характеризуется завершением и утверждением одного или нескольких промежуточных результатов.

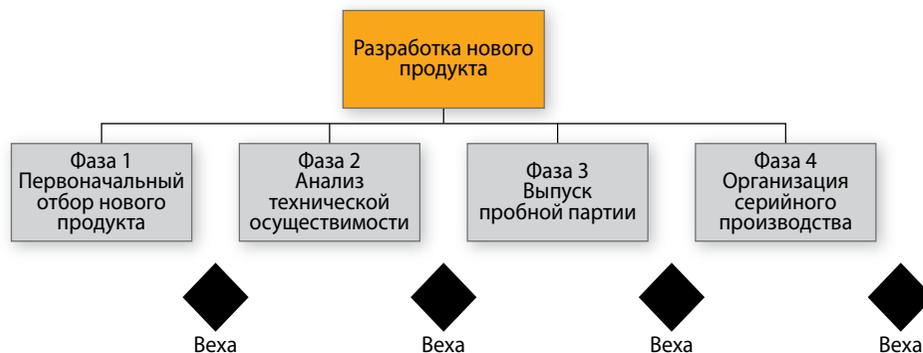
Понятие жизненного цикла проекта.

Жизненный цикл проекта — это полный набор последовательных фаз проекта от момента зарождения проектной идеи до момента ее полной реализации.

Первая фаза совпадает с началом проекта, а последняя — с его окончанием.

Вехами (контрольными событиями) называют важные моменты и события в проекте, например, события, связанные с достижением крупных результатов в конце фаз проекта, моменты принятия важных решений. Вехи играют роль контрольных точек. Прохождение вех подразумевает сдачу промежуточных результатов и переход от одной фазы к другой.

Спонсор, заказчик и другие участники проекта часто жестко привязывают вехи проекта к определенным датам, вследствие чего устанавливаются крайние сроки получения промежуточных результатов.



Вместо заключения: «Таланты образуются в покое, характеры — среди житейских бурь».

Иоганн Гёте

«ЦЕННОСТИ КАК ПРИВЕРЖЕННОСТЬ СЕБЕ»

*Если ты веришь, что можешь — ты можешь.
Если ты веришь, что ты не можешь — ты абсолютно прав.*
Ралф Уолдо Эмерсон

Притча «Я это могу»

Сотворив человека, Бог сказал апостолам: «Если отдадим человеку всю нашу Мудрость, он бездарно растратит ее за свою жизнь. Поэтому я принял решение, мы ее надежно спрячем. Но вот куда?..»

Апостол предложил: «Давай спрячем ее на вершине самой высокой горы».

На что Бог ответил: «Нет, рано или поздно человек ее преодолеет». Подумав, апостол сказал: «Давай опустим ее глубоко на дно океана». «Нет», — ответил Бог. «Человек найдет возможность опуститься так глубоко».

Через некоторое время Бог сказал: «Давай спрячем мудрость далеко в глубине души Человека. И лишь тот, кто достанет ее, сможет с достоинством распоряжаться».

Краткий теоретический экскурс

Как вы о себе думаете? Какой ваш образ себя? Что вы о себе рассказываете? Как себя представляете? Что чувствуете по этому поводу? Задумывались ли Вы когда-нибудь над этими вопросами?

Некоторые имеют очень качественное представление о своих недостатках! «Я очень толстый или недостаточно умный». Кто-то ассоциирует себя со своими идеями и мыслями. Некоторые люди ассоциируются с важными моментами в своей жизни: «Я в этой жизни достиг много». Есть и такие, кто ассоциирует себя со звуком чьего-то голоса, который критикует их. Например, с голосом учительницы из четвертого класса, которая говорила ее маме: «Оля довольно умна, но она ничего не добьется, если не будет более усердной». Многие просто называют себя своими ролями: мама, врач, директор.

Помощь людям в создании ресурсного ценного образа себя является важной задачей. Создание ценного образа себя дает человеку возможность найти внутреннюю опору и внутреннюю целостность. Мы следуем нашим убеждениям и мыслительным привычкам, а характеристики образа себя, то, как мы себя представляем, являются ключом, который формирует наши действия и поступки.

Индивидуальное задание №1. Ответьте на вопрос: «Кто я?» (в чем мой «изюм» 😊). В чем Ваша особенность и отличие от других. Запишите.

Групповое упражнение. «Броуновское движение». Ваша задача — представить себя как можно большему количеству людей, передвигаясь по площадке. После окончания упражнения желающие расскажут о том человеке, который запомнился больше всего. Поясните, почему.

Краткий теоретический экскурс

Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизнедеятельности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей.

М. Рокич различает два класса ценностей:

- терминальные — убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;
- инструментальные — убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Инструкция: «Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 утверждений с обозначением ценностей. Ваша задача — разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич)

Список А (терминальные ценности):

активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);	
жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);	
здоровье (физическое и психическое);	
интересная работа;	
красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);	
любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);	
материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);	
наличие хороших и верных друзей;	
общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);	
познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);	
продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);	
развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);	
развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);	
свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);	
счастливая семейная жизнь;	
счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);	
творчество (возможность творческой деятельности);	
уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).	

Список Б (инструментальные ценности):

аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;	
воспитанность (хорошие манеры);	
высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);	
жизнерадостность (чувство юмора);	
исполнительность (дисциплинированность);	

независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);	
непримиримость к недостаткам в себе и других;	
образованность (широта знаний, высокая общая культура);	
ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);	
рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманые, рациональные решения);	
самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);	
смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;	
твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);	
терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);	
широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);	
честность (правдивость, искренность);	
эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);	
чуткость (заботливость).	

Групповое упражнение «Дайте ценностям право голоса».

1. Объединитесь в малые группы. Представьте, что Вам поручили выступить с докладом на тему «Что может сделать ад еще более адским». После обсуждения на листах флип-чарта напишите основные тезисы.
2. Группа делает презентацию полученного результата.
3. Группа меняются флип-чартами. Исходя из основных тезисов «адского ада» сформулируйте то, что является полной его противоположностью.
4. Результат работы вновь презентуется группе. Дайте ценностям право голоса!
5. Обсуждение на тему «Каковы наши общие ценности? Что нас объединяет?» Соотнесите индивидуальные ценности с ценностями группы.
6. Тренер подводит общий итог по ценностям группы.

Вместо заключения: «Если Ваши ценности формируются вокруг чего-либо, кроме ваших принципов, вы ограничиваете свою свободу и теряете власть над собой».

Стивен Кови

День шестой.

«С КЕМ Я: РАБОТА В КОМАНДЕ, РАБОТА С КОМАНДОЙ»

*Возлюби ближнего своего, как себя,
но не будь близок с кем попало.*

Луис Бил

Притча «Ад или Рай»

Жил–был один монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами.

...И в одну ночь, когда он заснул, во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в ад. Осмотрелся он вокруг и видит: сидят люди перед котлами с едой, но какие–то изможденные и голодные. Присмотрелся он получше — у каждого в руках ложка с длинн–ю–ю–ющей ручкой. Зачерпнуть из котла они могут, а в рот никак не попадут. Вдруг к нему подбегает местный служащий (судя по всему, черт) и кричит: «Быстрее, а то опоздаешь на поезд, идущий в Рай».

Приехал человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длинн–ю–ю–ющими ручками, но все веселые и сытые. Присмотрелся человек, а здесь люди этими же ложками кормят друг друга.

М.С. Норбеков «Опыт дурака или путь к прозрению»

Краткий теоретический экскурс

Команда — это небольшая группа людей, взаимодействующих и взаимозаменяющих друг друга в ходе достижения поставленных целей.

Команду можно определить по ряду признаков:

1. Она состоит из двух или более человек.

2. Члены команды в соответствии с отведенной им ролью участвуют в меру своей компетентности в совместном достижении поставленных целей.
3. Команда имеет свое лицо, не совпадающее с индивидуальными качествами ее членов.
4. Для команды характерны сложившиеся связи: как внутренние, так и внешние ? то есть связи с другими командами и группами.
5. Команда имеет ясную, упорядоченную и экономную структуру, ориентированную на достижение поставленных целей и выполнение задач.
6. Команда периодически оценивает свою эффективность.

На пути становления эффективной и действенной команды каждая группа проходит несколько этапов. Команда должна преодолеть внутренние противоречия и сомнения, прежде чем получится действительно слаженный коллектив.

Действия, необходимые для построения команды

Чтобы создать эффективную команду, на разных этапах ее существования необходимо осуществить ряд действий:

- отобрать подходящих сотрудников;
- отрегулировать численность команды;
- совместно определить цели и задачи;
- объяснить, какие выгоды получит каждый в результате успешной деятельности команды;
- договориться о групповых нормах;
- помочь членам команды лучше узнать друг друга;
- обучить членов команды;
- установить систему контроля и поощрять самоконтроль;
- обеспечить поддержание командного духа;
- заменять членов команды, которые не захотят или не смогут (даже после обучения) действовать в соответствии со стандартами и согласованными правилами.

Групповое упражнение–игра «Секрет Джованни». Каждый из Вас получил карточку с фразой (фразами). Прочтите ниже приведенную инструкцию и начните работу в группе. Время на выполнение — 20 мин.

«Джованни Великий — знаменитый тяжелоатлет. Сегодня он очень взволнован. Взволнован он потому, что отказался выступить вечером в показательном выступлении, в котором принимает участие его злейший соперник Гарри Питтбул. Джованни сказал: «Я не смогу пойти туда, пока я не нашел это».

Задача группы — раскрыть секрет Джованни. Сделать это можно, если свести всю имеющуюся у вас информацию. Вся работа выполняется устно. Показывать свою карточку нельзя, записывать тоже ничего нельзя. Задание будет выполнено, если вы ответите на вопросы:

- *Что потерял Джованни?*

- Кто это похитил?
- Где это находится?

Участники обсуждают задание и предлагают завершённые варианты тренеру. Тренер говорит только «да» или «нет».

Рефлексия упражнения

- Что было особенно ценного?
- Кто лидировал? Почему?
- В чем успех выполнения этого задания?
- Благодаря чему справились / не справились с заданием. Ваши выводы.
- Как распределялись роли в команде?
- Есть ли те среди группы, кого вы обязательно хотели бы взять в свою команду? Почему?

Индивидуальное задание №1.

Оцените эффективность работы команды, в которой Вы работали.

Вы стали участником игры «Секрет Джованни». Проведите оценку своей эффективности в качестве командного игрока.

Оценка эффективности работы в команде

1	Какие роли в команде Вы увидели?	
2	Как распределялись роли в команде?	
3	Били ли среди группы участники, кого вы обязательно хотели бы взять в свою команду? Почему?	
4	Чего не хватило для эффективной работы команды?	
5	Оцените эффективность и нужность своей деятельности в команде (от 1 до 10)	
6	Попросите оценить свой вклад в работу команды кого-то из участников (от 1 до 10)	
7	Если повезет, пусть Вас оценит тренер 😊 (от 1 до 10)	

Индивидуальное задание №2. Ознакомьтесь с типами ролей в команде по Белбину: какую роль в команде обычно играете именно Вы? А на какую роль претендуете?



Типы ролей в команде по Белбину

Исполнитель (И)

Это член команды, выражающий ее сущность, потому что цели Исполнителя идентичны целям команды. Часто Исполнитель является именно тем руководителем, выполняющим задания, которые другие не всегда хотят выполнять. Исполнитель систематически составляет планы и эффективно претворяет их в производство. Стиль Исполнителя в команде — организация работ. Он может иметь недостаток гибкости и не любит непроверенные идеи.

Председатель (или Координатор) (П)

Этот тип руководителя организует работу команды и использование ресурсов в соответствии с групповыми целями. Председатель имеет ясное представление о сильных и слабых сторонах команды и работает с максимальным использованием потенциала каждого члена команды. Председатель может не обладать блестящим интеллектом, но он хорошо руководит людьми. Главная личная черта характера Председателя — это сильное доминирование и преданность групповым целям. Председатель является спокойным, несуетливым, самодисциплинированным, поощряющим и поддерживающим типом руководителя команды. Стиль руководства командой Председателя — радушно принимать вносимые вклады в деятельность команды и оценивать их в соответствии с целями команды. Он может не обладать особенно высоким интеллектом и творческими способностями.

Формирователь (Ф)

Это другой, более умело управляющий, честолюбивый, оппортунистический, предпринимательский тип руководителя команды. Он формирует усилия команды через установление целей и приоритетов. Формирователь присоединяется к точке зрения, что победителей не судят, и, в истинно Маккиавеллиевском стиле, прибегнет к незаконной или безнравственной тактике, если необходимо. Исследования Белбина показали, что это самая предпочтительная роль в команде. Стиль руководства Формирователя — оспаривать, мотивировать, достигать. Он склонен к провокациям, раздражению и нетерпению.

Мыслитель (Генератор идей) (М)

Это интровертный (сосредоточенный на своем внутреннем мире), умный, склонный к нововведениям член команды. Мыслитель представляет новые идеи, пытается их развивать, разрабатывает стратегию. Он интересуется, в основном, более широкими вопросами, которые могут дать результат, при недостаточном внимании к деталям. Стиль Мыслителя — привносить инновационные идеи в работу команды и ее цели. Он склонен «витать в облаках» и игнорировать детали или протокол.

Разведчик (Исследователь ресурсов) (Р)

Это экстравертивный (ориентированный на внешний мир), собирающий ресурсы тип генератора идей. Разведчик исследует и докладывает об идеях, ресурсах и новых усовершенствованиях, которые имеются вне команды. Он естествен в общественных отношениях и создает полезные внешние контакты для команды. Он обычно знает, как примирить интересы людей с общественными интересами. Разведчик обычно знает, кто может помочь решить проблемы. Стиль построения команды Исследователя ресурсов — создать сеть и собирать полезные ресурсы для команды. Разведчики могут терять интерес, стоит только пройти первоначальному увлечению.

Оценщик (О)

Оценщик объективен при анализировании проблем и оценке идей. Редко охваченный энтузиазмом, он защищает команду от принятия импульсивных, отчаянных решений. Стиль построения команды Оценщика — объективно анализировать и оценивать идеи и решения команды. Им может не хватать вдохновения или способности мотивировать других.

Коллективист (К)

Коллективист играет ориентированную на отношения, поддерживающую роль. Этот чрезвычайно популярный тип нередок среди высших менеджеров. Коллективист благоприятно действует на дух команды, улучшает межличностное общение, сводит к минимуму конфликты в команде. Стиль построения команды Коллективиста — поддерживать отношения внутри команды. Он может быть нерешителен в момент кризиса.

Доводчик (Завершающий работу) (Д)

Доводчик продвигается вперед и настаивает на данном плане, проекте или предложении, когда возбуждение и энтузиазм других членов команды исчерпаны. Доводчик является тем, кто хорошо планирует, выполняет и доводит до конца задачи команды. Он раздражается, если работа команды отстает от графика, и теряет удовлетворение от работы, когда работе завершена. Стиль построения команды Доводчика — настаивать ради продвижения вперед, выдерживать сроки и завершать задачу.

Вместо заключения: *«Люди, согласованнодвигающиеся в общем направлении, достигают своей цели быстрее и с меньшими затратами».*
Энтони Мелло «Одна минута мудрости»

- *Это невозможно!* — сказала Причина.
- *Это безрассудство!* — заметил Опыт.
- *Это бесполезно!* — отрезала Гордость.
- *Попробуй...* — шепнула Мечта.

Притча «Успех не бывает быстрым»

Была у одного народа примета. Тот, кто сорвет белый цветок на горе в канун Нового года, будет счастлив. Гора, на которой расцветал цветок счастья, была заколдована. Она постоянно тряслась, и никто не мог удержаться на ней. Но каждый Новый год находились смельчаки, которые пытались залезть на гору.

Однажды три друга тоже решили попытаться счастья. Перед тем как идти на гору, зашли друзья к мудрецу — совета спросить.

— Упадешь семь раз — поднимись восемь раз, — посоветовал им мудрец.

Пошли трое друзей на гору, все с разных сторон. Через час вернулся первый юноша весь в синяках.

— Неправ был мудрец, — сказал он.

— Я упал семь раз, а когда восьмой раз поднялся, то увидел, что прошел только четверть горы. Тогда я решил вернуться.

Второй юноша пришел через два часа, весь побитый, и сказал:

— Мудрец нас обманул. Я упал семь раз, а когда на восьмой раз поднялся, то увидел, что прошел только треть горы. Тогда я решил вернуться.

Третий юноша пришел через день с белым цветком в руках.

— Разве ты не падал? — спросили его друзья.

— Падал, может сто раз падал, а может и больше. Я не считал, — ответил юноша.

— Почему же ты не бросил все? — удивились друзья.

— Перед тем как идти на гору, я научился падать, — засмеялся юноша.

— Нет. Он научился не падать, а подниматься! — сказал мудрец, услышав этот разговор.

Краткий теоретический экскурс

Что такое успех? Вы думаете, что сейчас будете читать определения и формулировки, цитаты и рассуждения великих людей? Так и есть! Только эти определения успеха будут написаны Вами!



Индивидуальное задание №1. Итак, что для Вас успех? (Дайте свое определение).

Личностными предпосылками достижения успеха являются

- Ответственность
- Творческая продуктивность, креативность, оптимизм
- Вера в значимость и важность своего дела,
- Понимание своей миссии
- Высокая работоспособность
- Энтузиазм
- Вера в себя, в успех
- Постоянное стремление к развитию и самосовершенствованию
- Внутренняя свобода.
- Высокая мотивация достижения, стремление к успеху
- Упорное утверждение своей личности
- Способность контактировать с окружающими
- Физическая выносливость
- Способность точно предвидеть, как будут развиваться события
- Особая гибкость
- Незаурядная способность убеждать других
- Творческая активность

ФОРМУЛА УСПЕХА

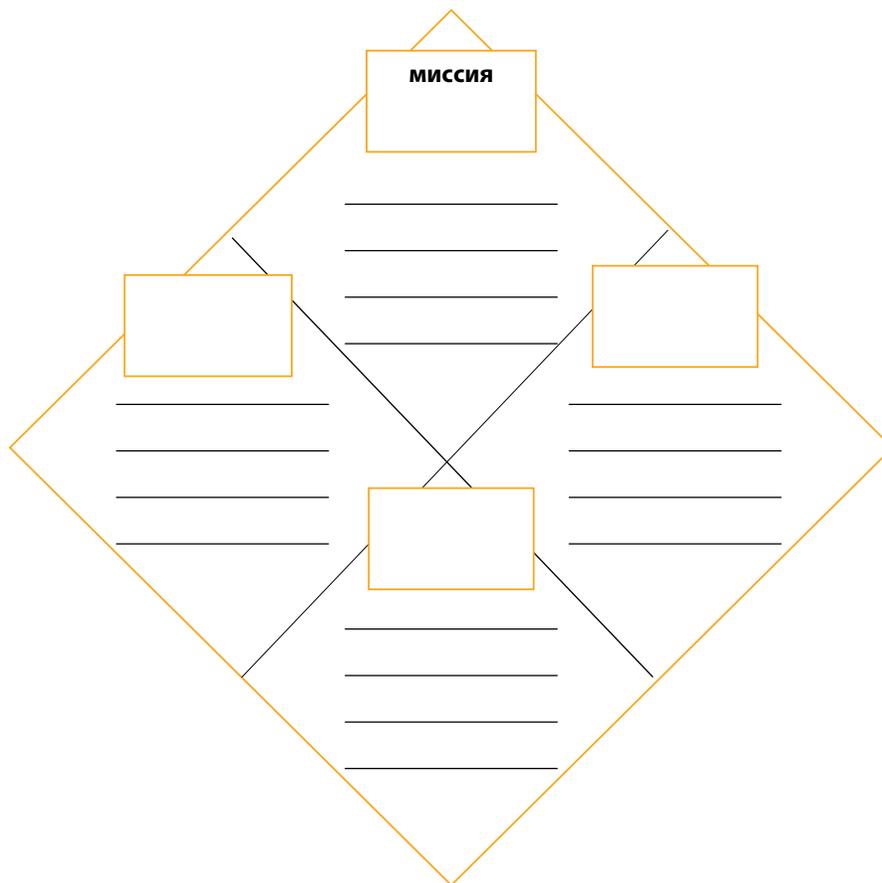
успех = упорство + определение цели + уверенность в себе + сосредоточение усилий

Индивидуальное задание №2. «Модель успеха».



1. Определите временные границы Вашего будущего успеха.
2. Запишите в каждом квадрате модели успеха (миссия, отношения, творчество, достижения) все, что хотите достичь по максимуму к этому сроку.
3. По шкале от 1 до 10, если 10 — это максимум к Вашему сроку, то где Вы находитесь сейчас?
4. Напишите шаги по достижению Вашей цели в каждом квадрате.

Модель успеха



Индивидуальное задание №3. «Карта моего успеха».



1. Создайте свое «Колесо баланса» на год.
2. Определите и запишите миссию и цель Вашей жизни на год.
3. Выделите ключевые проекты и определите время их реализации.
4. Напишите, что Вас поддержит в реализации этих проектов (возможности и ресурсы)

Карта моего успеха

Миссия													Колесо области жизни
Цель													
Сроки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Проекты													
✓													
✓													
✓													
✓													
✓													
✓													
✓													
✓													
Поддерживающая среда			Ресурсы				Возможности						
			✓				✓						
			✓				✓						
			✓				✓						
			✓				✓						
			✓				✓						

Заключение:

«УСПЕХА ЗАСЛУЖЕННОГО И НОВЫХ ЦЕЛЕЙ!»

Закончился наш тренинг личной эффективности. Вместе с тренером, своими товарищами Вы искали формулу успеха. Для кого-то личная эффективность — это результативное достижение личных целей.

Для кого-то — представления человека о своих возможностях, потенциях и способностях, ресурсах и скорости движения к цели.

Да, действительно, личная эффективность:

- умение ставить и добиваться целей,
- управлять личными ресурсами (деньги, время, здоровье и т.д.),
- взаимодействовать с другими людьми.

Случилось главное: Вы искали и нашли СВОЙ путь к успеху!

*Когда очевидно, что цель — недостижима,
не изменяйте цель, изменяйте свой план действий!*
Конфуций

P.S. Домашнее задание

Посмотрите фильм «Большая маленькая Я», в главной роли с Софи Марсо.

Главная героиня, будучи взрослой и успешной бизнес-леди, вдруг получает письмо от себя самой, написанное, когда ей было 8 лет... Жизнь ее начинает меняться.

Напишите письмо из сегодняшнего дня себе будущему.



Институт политики, права и социального развития (ИППСР)

Власть начинается с тебя!

БАКАЛАВРИАТ

направление подготовки:

Организация работы с молодежью

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ (ОРМ)

Форма и сроки обучения: очно — 4 года

Главная цель образовательной программы — подготовка специалистов для органов государственной власти и общественных организаций, занимающихся реализацией и сопровождением молодежных проектов, а также развитием инновационного потенциала молодежи.

МГГУ им. М.А. Шолохова занимает особое место в сфере подготовки кадров для реализации целей государственной молодежной политики. Именно в нашем вузе создан **Федеральный координационный центр развития кадрового потенциала молодежной политики.**

Студенты МГГУ им. М.А. Шолохова проходят практики и стажировки в Федеральном агентстве по делам молодёжи, комитетах по делам молодежи субъектов Российской Федерации, на образовательных площадках молодежных форумов страны.

КОНТАКТЫ:

Директор института —

**Шаповалов
Владимир
Леонидович,**

к.ист.н., доц.

Тел.: +7(499) **171-9211**
E-mail: ippsrdekanat@mail.ru

www.mgggu-sh.ru/ippsr

В рамках программы бакалавриата ОРМ

Вы овладеете технологиями:

- экономического обеспечения работы с молодежью;
- реализации социально-проектной деятельности в молодежной среде;
- эффективного вовлечения молодых людей в экономическую, общественно-политическую, культурную жизнь общества;
- развития активности, лидерства и самоуправления молодежи;
- развития карьеры молодежи, предпринимательства и экономической успешности на рынке труда.

Уже во время учебы в МГГУ им. М.А. Шолохова у Вас появляется возможность установить деловые контакты в политической сфере и государственных структурах и войти в профессиональное общество.

бюджетные места

возможность обучения
в кредит

участие в масштабных
проектах федерального
уровня

Каталог магистерских программ МГГУ им. М.А.ШОЛОХОВА

ФАКУЛЬТЕТ	НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ	ПРОГРАММА	ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ
ДЕФЕКТОЛОГИЧЕСКИЙ	Специальное дефектологическое образование	Логопедия	заочная
		Инклюзивное образование	очная
		Психолого–педагогическое сопровождение образования лиц с ограниченными возможностями здоровья	заочная
ДИЗАЙНА И ВИЗУАЛЬНЫХ ИСКУССТВ	Дизайн	Дизайн	очно–заочная, заочная
		Дизайн мультимедиа	очная, заочная
	Педагогическое образование	Дополнительное образование и менеджмент арт–проектов	очная, заочная
ЖУРНАЛИСТИКИ	Журналистика	Иновации и художественные технологии	очно–заочная, заочная
		Медиаобразование	заочная
		Мультимедийная журналистика	очная
ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ И МЕЖДУНАРОДНЫХ КОММУНИКАЦИЙ	Лингвистика	Теория и методика преподавания иностранных языков в учреждениях ВПО	очная
		Теория и практика перевода в сфере профессиональной коммуникации	очная
ИНСТИТУТ ПОЛИТИКИ, ПРАВА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ	Государственное муниципальное управление	Организация государственной гражданской службы	очная, заочная
	Организация работы с молодежью	Организация работы с молодежью	очная, заочная
	Политология	Политические исследования России и постсоветского пространства (Russian Studies)	очная
	Политология	Прикладная политология	очная, заочная
	Социология	Социальный дизайн	очная, заочная
	Юриспруденция	Гражданское право. Семейное право. Международное частное право	заочная
ИСТОРИЧЕСКИЙ	История	Правовое обеспечение политической и общественной деятельности	заочная
		Публично–правовые институты современного государства	очная
КУЛЬТУРЫ И МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА	Вокальное искусство	Европа и Россия в новое и новейшее время: исторические пути развития	очная
		Вокальное искусство	очная, заочная
		Музыкальное образование	очная, заочная
	Музыкальное образование	Музыкальное образование	очная, заочная
		Музыкальное образование	очная, заочная
	Музыкальное образование	Музыкальное образование	очная, заочная

ФАКУЛЬТЕТ	НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ	ПРОГРАММА	ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ	Психолого–педагогическое образование	Одаренные дети	очная
		Управление в образовании	заочная
ПСИХОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ РЕСУРСАМИ	Менеджмент	Эвент–менеджмент	заочная
	Менеджмент	Развитие персонала	очная
	Менеджмент	Управление человеческими ресурсами	заочная
	Психология	Инструментальная психодиагностика	очно–заочная
	Психология	Консультативная психология	очная
	Психология	Контекстная психология и педагогика	заочная
	Психология	Позитивная психология	очная
ТОЧНЫХ НАУК И ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	Инноватика	Управление инновационной деятельностью в информационно–коммуникационной сфере	очная
	Педагогическое образование	Информационно–коммуникационные технологии в образовании	заочная
	Педагогическое образование	Проектно–технологическая деятельность учителя математики и информатики	заочная
	Педагогическое образование	Электронные образовательные технологии	очная
	Управление качеством	Управление качеством в социально–экономических системах	очная, заочная
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ	Лингвистика	Общая типологическая лингвистика	очная
ЭКОЛОГИИ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК	Биология	Нейробиология	очная
		Общая биология	заочная

СРОКИ ПРИЕМА ДОКУМЕНТОВ в 2013 году

по очной и очно–заочной (вечерней) формам обучения:

до **5 августа** — для лиц, поступающих на места, финансируемые из средств федерального бюджета;

до **15 августа** — для лиц, поступающих на места с оплатой стоимости обучения.

по заочной форме обучения:

до **15 ноября** — для лиц, поступающих на места с оплатой стоимости обучения.



ПРИЁМНАЯ КОМИССИЯ

109444, Москва, Ташкентская улица,
дом 18, корпус 4

WWW.MGGU-SH.RU

Приемная комиссия:

+7(495) **376–1668**

Многоканальный телефон:

+7(495) **647–4477**



Институт политики, права и социального развития (ИППСР)

МАГИСТРАТУРА

направление подготовки:

Организация работы
с молодежью

КОНТАКТЫ:

Заведующая кафедрой
социологии и организации
работы с молодежью —

**Попова (Смолик)
Светлана Юрьевна**

к. псих.н., доцент

Тел.: +7(499) **171-9211**
E-mail: smolikpopov@list.ru

www.mgggu-sh.ru/ippsr

ГУМАНИТАРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

Главная цель образовательной программы – подготовка магистров в сфере работы с молодежью и реализации молодежной политики в отраслях политики, права, труда, коммуникации, культуры, науки, образования, а также для государственных и общественных организаций, занимающихся как реализацией и сопровождением молодежных проектов, так и разработкой исследовательских программ. Отличительной особенностью обучения является оптимальное **сочетание теоретической, технологической и исследовательской подготовки.**

УНИКАЛЬНОСТЬ МАГИСТЕРСКОЙ ПРОГРАММЫ:

- Базовой образовательной площадкой является Росмолодежь
- Перспектива (после обучения) войти в состав кадровой элиты страны
- Возможность овладеть инновационными технологиями в сфере работы с молодежью

Магистранты проходят **практику** в Министерстве образования и науки РФ, Федеральном агентстве по делам молодёжи, Федеральном координационном центре развития кадрового потенциала молодёжной политики, Государственной Думе РФ. Учащиеся имеют возможность совершенствовать полученные навыки в рамках Всероссийского молодёжного форума «Селигер», окружных и региональных молодёжных форумов, ВДЦ «Орлёнок» и т.д.

Магистерская программа реализуется под руководством **главы Федерального агентства по делам молодежи**, основана на активном участии Росмолодежи в отборе, обучении, организации практики и стажировок студентов и трудоустройстве выпускников.

Власть начинается с тебя!



Научный руководитель:

**Белоконев
Сергей Юрьевич,**

к.полит.н., доцент, руководитель
Федерального агентства по делам молодежи

Формы и сроки обучения: очно – 2 года

Вступительные испытания:

Социология (письменное тестирование,
собеседование)

бюджетные места

возможность обучения в кредит

возможность обучаться у первых
лиц в сфере молодежной политики
России

участие в молодежных проектах
федерального уровня



МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени М.А. ШОЛОХОВА

Ректор В.Д. НЕЧАЕВ, доктор политических наук

Московский государственный гуманитарный университет имени М.А. Шолохова

— ЭТО...

МГУ им. М.А. Шолохова основан как Московский государственный заочный педагогический институт (МГЗПИ) распоряжением Совета Министров СССР от 28 апреля 1951 г. № 6392-р. Все годы вуз активно развивался, повышая свой статус. Сейчас это Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова — ведущий вуз страны в сфере гуманитарных технологий и прикладного гуманитарного знания, выпустивший за свою 60-летнюю историю сотни тысяч высококвалифицированных специалистов.



...надежность

- Высокий уровень профессорско-преподавательского состава
- Сочетание фундаментальной теоретической подготовки и профессиональной практики
- Включенность студентов в научную деятельность

...широкий выбор возможностей

МГУ им. М.А. Шолохова обеспечивает все ступени образовательной лестницы:

- довузовская подготовка
- высшее образование: бакалавриат, магистратура
- повышение квалификации и полная профессиональная переподготовка
- аспирантура, докторантура.



Работают 7 диссертационных советов по защите кандидатских и докторских диссертаций.

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная, на бюджетной и внебюджетной основе.

ФАКУЛЬТЕТЫ

- Дефектологический
- Дизайна и визуальных искусств (ДИВИ)
- Журналистики
- Иностранных языков и международных коммуникаций (ФИЯиМК)
- Института политики, права и социального развития (ИППСР)
- Исторического
- Культуры и музыкального искусства (КиМИ)
- Педагогического
- Психологии и управления человеческими ресурсами
- Филологического
- Точных наук и инновационных технологий (ТНиИТ)
- Экологии и естественных наук

ФАКУЛЬТЕТ ДОВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Зарубежным и иногородним студентам предоставляется общежитие или помощь в организации проживания.

Мы открываем новые направления подготовки, реализуем масштабные проекты, живем полно и насыщенно.

Программа стратегического развития МГГУ им. М.А. Шолохова на 2012–2016 гг. получила поддержку Министерства образования и науки Российской Федерации.

- Для иностранных абитуриентов, не знающих или слабо владеющих русским языком, предоставляется возможность обучения на интенсивных курсах русского языка сроком от 6 месяцев до 1 года.
- Для абитуриентов России — возможность подготовки к ЕГЭ и ГИА по всем дисциплинам.

Филиалы университета находятся в 8 городах Российской Федерации:

- Приволжский федеральный округ — Уфа
- Северокавказский федеральный округ — Ставрополь
- Уральский федеральный округ — Шадринск
- Центральный федеральный округ — Балабаново, Егорьевск, Покров, Сергиев Посад
- Южный федеральный округ — Анапа

ТОЛЬКО В МГГУ им. М.А. ШОЛОХОВА

...учимся мечтать!

Все первокурсники МГГУ им. М.А. Шолохова проходят курс «ЖИЗНЕННАЯ НАВИГАЦИЯ», осваивая навыки целеполагания, намечая пути достижения и обретая уверенность, что мечты реальны! Мы постоянно развиваемся и открываем новые перспективные и актуальные направления подготовки, развиваем новые технологии в сфере гуманитарных знаний.

Традиционно уделяя безусловно достойное внимание профессиональной подготовке, мы считаем важным также, чтобы, помимо глубоких профессиональных знаний, у каждого нашего выпускника сформировались универсальные социальные компетенции — качества личности, от которых зависит ее успех практически во всех областях профессиональной деятельности, будь то политика, бизнес, педагогика или государственная служба.

- Способность ставить цели и планировать их достижение
- Культурная компетентность
- Коммуникабельность
- Аналитические способности
- Лидерские качества
- Умение создавать и осуществлять проекты и др.

Мы ввели соответствующие курсы в программу обучения. Каждый студент нашего Университета (только у нас! независимо от направления подготовки бакалавриата) изучает историю русской словесности, мировой и российской культуры, проходит курс жизненной навигации, управления проектами и т.п.

Студенты имеют возможность развивать свои творческие таланты и социальные компетенции, принимая участие в конкурсах и проектах самого разного уровня — от студенческих до федеральных и международных.

Студенты занимаются в творческих студиях, неоднократно становились лауреатами Московского открытого фестиваля «Фестос», фестивалей «Шолоховская весна», «Паруса надежды», «Хрустальная стрела», международного конкурса «Музы мира: современное искусство и образование» и др.

Победа в профессиональных конкурсах, участие в научных школах, конференциях — все это надежная основа успешной профессиональной карьеры и жизненного благополучия.

...основа успеха!



**Возможность участия
в событиях мирового уровня!**

**Олимпийские
и Паралимпийские игры
Сочи–2014? Легко!**

Впишись в историю страны!

...из Ванкувера в Сочи!

В МГГУ им. М.А. Шолохова проходят спортивные праздники, работают секции настольного тенниса, шахмат, футбола, волейбола, баскетбола, лыжный клуб «Шолоховец» и др. Выдающийся результат на Олимпийских играх в Ванкувере–2010 показали выпускники и студенты МГГУ им. М.А. Шолохова Н. Крюков, А. Панжинский и Н. Мориллов, завоевавшие для России золото, серебро и бронзу в лыжном спринте. Подготовка лыжников на уровне высшего мастерства ведется при научной поддержке кафедры физвоспитания вуза. В МГГУ им. М.А. Шолохова обучается команда спортсменов — резерв «Сочи–2014».

Решением Международного олимпийского комитета в МГГУ им. М.А. Шолохова **создан Волонтерский центр по подготовке тренеров и волонтеров для Олимпийских и Паралимпийских игр Сочи–2014**. Наш профиль — сопровождение делегаций и команд, протокольных мероприятий, психолого–педагогическое сопровождение и социальная помощь лицам с инвалидностью.

...федеральные и международные проекты

МГГУ им. М.А. Шолохова при поддержке Министерства спорта, туризма и молодежной политики создан **Федеральный координационный центр** развития кадрового потенциала молодежной политики, на базе которого реализуются крупные проекты общенационального уровня.

Всероссийский молодежный образовательный форум «Селигер»

МГГУ им. М.А. Шолохова — основной провайдер образовательных программ Всероссийского молодежного образовательного форума «Селигер».

Всекавказский молодежный форум «Машук»

Ставропольский филиал МГГУ им. М.А. Шолохова обеспечивает спектр образовательных программ по различным направлениям Всекавказского молодежного форума «Машук».

Видеоархив «Наша Победа»

Специалисты и студенты Университета обеспечивают систематизацию и научную поддержку видеоархива.

Всероссийский конкурс учащихся «Молодежный общественный лидер»,

Волонтерский центр по подготовке тренеров и волонтеров для Олимпийских и Паралимпийских игр Сочи–2014,

Международный конкурс «Музы мира: современное искусство и образование»,

Всероссийский фестиваль «Русский язык — общенациональное достояние народов Российской Федерации»

— И ЭТО ТОЖЕ МЫ!

**РАСШИРЯЯ
ГРАНИЦЫ
ВОЗМОЖНОГО!**

**ПРИЁМНАЯ
КОМИССИЯ**

109444, Москва, Ташкентская улица, дом 18, корпус 4

Приемная комиссия: +7(495)376–1668,

Многоканальный телефон: +7(495)647–4477

WWW.MGGU-SH.RU