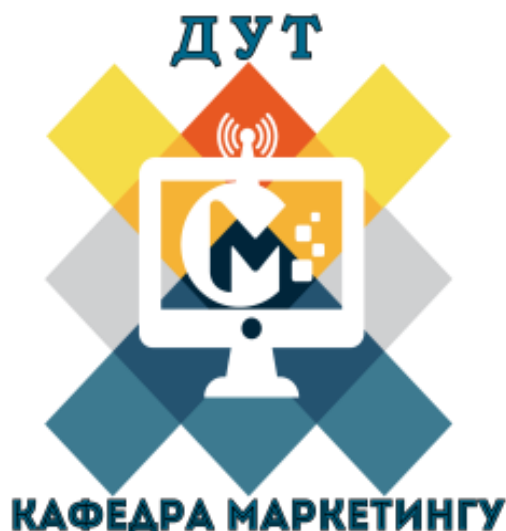


МІНІСТЕРСТВО НАУКИ І ОСВІТИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ТЕЛЕКОМУНІКАЦІЙ
Кафедра маркетингу



Методичні рекомендації
щодо самостійної роботи студентів з дисципліни
Групова динаміка та комунікації

Тема 3.
САМОРОЗВИТОК І САМОРЕАЛІЗАЦІЯ

Виногорова О.В.

Методичні рекомендації схвалено на засіданні кафедри маркетингу Протокол № 8 від «21» лютого 2022 року

Київ – 2022



1. Поняття мотивації.

Діаграма свободи.

Три компоненти діаграми: талант, веселоці, попит.

Талант - це те, що ви **робите** добре.

Веселоці - це те, чим ви б **хотіли** займатися весь час, навіть якщо б вам не платили за це.

Попит - це те, що потрібно іншим людям, за що вам **готові платити**.

Вам потрібно з'ясувати це, щоб досягти успіху в житті, отримавши свободу, в тому числі фінансову.

- ❖ **Мотивація** - це процес спонукування, стимулювання себе чи інших (окремої людини або групи людей) до цілеспрямованої поведінки або виконання певних дій.

Узагальнивши спостереження за різними спонукальними мотивами, психологи виділили п'ять основних типів мотивації

1. **Дослідник.** В основі їх мотивації **бажання зрозуміти як влаштований світ** - це і є та сама пізнавальна мотивація. Непізнані явища, білі плями науки змушують дослідників збирати нову інформацію, думати, розвиватися.

2. **Проектувальник.** Цими людьми рухає **інтерес до практичної реалізації**. Якщо проектувальник не бачить можливості практичної реалізації знань, йому стає нудно.. Знання стає важливим, коли є конкретна мета.

3. **Призер.** Для призера важливо показати свої можливості, **вразити інших, бути першим** і щоб його першість бачили і визнавали інші люди. Провідна потреба призера - потреба в самоствердженні.

4. **Активіст.** Це людина, яка орієнтована на інших. Йому стає цікаво, коли він бачить, що **його діяльність робить краще життя оточуючих людей**. Найголовніше для нього - взаємодія з іншими людьми, внесок в інших людей. Активісту подобається щось робити для кого-то спільно, захоплюючи інших своїм прикладом

5. **Випробувач.** Для випробувача знання - **інструмент перевірки себе і зміни себе**. Йому хочеться випробувати себе «на слабо»: а чи зможу я?

- ❖ **Мотив** - це внутрішня спонукальна сила, яка примушує людину до здійснення певних дій або вести себе певним чином.
- ❖ **Стимул** - це зовнішня причина, яка спонукає людину діяти для досягнення поставленої мети.
- ❖ **Стимулювання** - це застосування по відношенню до людини стимулів, які діють на її зусилля щодо виконання цілей, що стоять перед організацією і включають відповідні мотиви.

- ❖ **Потреба** – це особливий стан психіки індивіда, усвідомлена ним незадоволеність, відчуття нестачі (браку) чогось, відображення невідповідності між внутрішнім станом і зовнішніми умовами.
- ❖ Отже, **спонукання** – це потреба, усвідомлена з точки зору необхідності здійснення конкретних цілеспрямованих дій.

Під **винагородженням** розуміється широкий спектр конкретних засобів, що базуються на системі цінностей людини. При цьому розрізняють два типи винагородження:

- 1) **внутрішнє** – його дає сама робота, її результативність, змістовність, значущість тощо;
- 2) **зовнішнє** – його робітник отримує від організації (зарплата, просування за службою, пільги, привілеї тощо).



думати про них.

2- Складові самомотивації

Самомотивація — self motivation — «мотивація себе».

Самомотивація означає -

- замінювати негативні емоції на позитивні;
- образно зменшити проблему, не приймаючи її близько до серця;
- вирішувати проблеми відразу, а не відкладати і постійно

Карл Юнг виділяв чотири типи людей за самомотивацією	
АНАЛІЗАТОР	Це теоретик і стратег, націлений на перспективну оцінку ситуації; нерідко він заробляє собі імідж борця за істину.
Плюси:	краще за всіх може оцінити ситуацію, узагальнити результати, зробити несподівані висновки. Глибокий розум і бездоганна логіка дозволяють йому знайти відповідь практично на будь-яке питання. Чудово відчуває гумор, схильний до іронії.
Мінуси:	погано розбирається в людях. Часто впадає в зайвий ідеалізм і довірливість або, навпаки, проявляє крайню підозрілість і навіть нігілізм. Аналізатор байдужий до комфорту, часом занадто неухважний і поглинений роздумами про долі людства.
Професія:	Серед аналізаторів багато вчених, програмістів, підприємців, фінансистів і банкірів, великих письменників.
Відносини з людьми:	Дівчата-аналізatori часто мріють про принца на білому «Мерседесі» з бразильського серіалу. І тому не беруть всі надані долею шанси. Якщо вас попає закохатися в аналізатора, будьте обережні. Адже у нього в підсвідомості закладена ідеальна модель людських відносин . І, як наслідок, він стане надавати безжалісного аналізу ваші поведінку, бажання, думки і широкі страждати від вашої недосконалості. Крім того, він не надає великого значення матеріальним благам і навряд чи подбає про налагодження крана на кухні.

Аналізатор обов'язково доб'ється багато чого, якщо прийме за правило ...

1. Відволікатися, як тільки рішення складного завдання перестає приносити задоволення.
2. Щоб продати плоди своєї діяльності, встановіть адекватну ціну. Але спочатку подумайте: чи не перебільшуєте ви досягнуті результати?
3. Не варто весь час доводити свою правоту, псувати заради істини відносини з рідними, воювати з вітраками.
4. Постійно аналізуючи навколишню дійсність, не забувайте, що у вас повинне бути своє життя!

КОНТРОЛЕР

Це людина **конкретних справ**, і його реальні, а засоби досягнення він міцно тримає в руках. Ніхто не зрівняється з контролерами по частині вміння влаштуватися в житті комфортно.

Плюси Багато вимагаючи від життя і оточуючих, контролер настільки ж вимогливий до себе. Він обов'язковий, до того ж вміє жити зі смаком, і з ним легко мати справу.

Мінуси Відсутність польоти фантазії, обмеженість горизонтів - контролер основою лише довколишнє простір і погано прораховує віддалені перспективи.

Професія Люди з такою видатною практичною жилкою часто стають **підприємцями, менеджерами, політиками, керівниками всіх рангів**

Відносини з людьми з матеріальної сторони життя з контролером можна не хвилюватися - **комфорт і достаток гарантовані** контролери зазвичай не помічають негативної реакції близьких на свої вчинки. Тому на тлі повного фінансового благополуччя з'являються **сімейні проблеми**

Поради контролерам.

1. Не намагайтеся контролювати все і вся. Неможливо прожити життя з людиною.
2. Не приділяйте стільки уваги матеріальним цінностям.
3. Не вимагайте від оточуючих непохитної логіки і тверезого погляду на Дайте їм право на безумство і фантазію.

МОТОР

Фонтан ідей, божественна **активність і балакучість** мотор генератор, що виробляє енергію потребує її постійне скидання. Мотор екстраверти. Їх тягне все нове і незвичайне. Це при народженні швидко відкривачі першопрохідці, неухильно рухаються до бажаної на даний момент мети. Мотору не сидиться на одному місці, йому шалено хочеться, щоб його помітили і оцінили. Об'єднує їх дух авантюризму. Але авантуризм, як відомо, часто карний.

Плюси Хоча життя моторів часто нагадує «американські гірки» цим проваленими переживають досить легко. **Життєлюбність, активність, оптимізм** - риси моторів.

Мінуси **Необов'язковість і непослідовність** - плани мотора сміливі і масштабні, але про те, як краще досягти мети, він замислюється рідко. Мотор найвішній і легко піддається на хитрощі тих, хто хоче використовувати ентузіазма в своїх цілях.

Професія Мотори можуть бути **геологами або геофізиками, акторами, журналістами, музикантами, педагогами**

Відносини з людьми Одним і друзям мотора доведеться запастися олімпійським спокоєм. Пообіцявши допомоги, мотор ширший, але, зустрівши по дорозі інших страждених, може запросто забути про дану обіцянку. Для нього **важливіше те, що перед очима** вам трапилося закохатися в такою моторчика, приготуйтеся до ролі суворой матусі великої дитини

Моторам треба мати на увазі ...

1. Ваше відчуття власної могутності оманливе. Ви не всесильні!
2. Не створи собі кумира.
3. Щоб не перетворитися в іграшку в чужих руках, частіше ставте собі «шкурні» «А що особисто мені це дасть?»
4. Не поспішайте викладати відразу всі козирі, якщо хочете в кінці кінців досягти
5. Поменшуйте свої плани. Передчасно заявити про свої плани - це не найкращий спосіб злякати

ГУМАНІТАРІЙ (ЛЮДИНА ПІДТРИМКА)

Не мислить свого існування без людей, **босенс життя для нього полягає в служінні** Родині, дітям, начальнику, державі, друзям. Причому об'єкт служіння зобов'язаний відповідати обраному ідеалу ...

Плюси. Жертовність **самовідача, терпимість.** Гуманітарій завжди готовий «налаштуватися на вашу хвилю», **зрозуміти і поспівчувати** - найкращий варіант його застосування - сімейне життя і виховання дітей, що вимагає невсипущої турботи і уваги.

Мінуси Для гуманітарія поганий мир завжди кращий за добру сварку, він переконаний поборник рівних, дружніх відносин і розумних компромісів, намагається бути терпимим і мудрим. Правда, часом його терпимість межує з **м'якотілістю** мудрість обертається відходом від проблем за принципом страуса, тобто головою в пісок.

Професія. Він не надто переймався матеріальними благами, перед ним треба ставити благородну і гуманну мету. Він може стати **психологом, філософом, священиком, вихователем, лікарем, юристом**

Відносини з людьми. Гуманітарій прагнуть створити сім'ю, нітрохи не шкодуючи про втрату незалежності. Правда, подружжю гуманітаріїв слід знати: у цих ідеальних сім'янів є одна слабкість: рано одружившись, вони з роками починають оберегатися і опікатися **тільки своєю** дружиною.

Гуманітарійовинен прислухатися до таких порад ...

1. Постарайтеся залишити спроби ошчасливити все людство.
2. Не робіть для людей того, про що вас не просять. Кожен в змозі сам про себе подбати. А ви займіться краще своєю справою.
3. Не відмовляйте собі у власних бажаннях. Відсувайте їх на другий план.
4. Позбавтеся від відчуття провини перед сім'єю, друзями, колегами, батьківщиною ... Частіше повторюйте собі: «Ніхто нікому нічого не винен».
5. Не чекайте від оточуючих **загальної повальної самопожертви**

Перша «цеглинка», з якої будується самомотивація, — це причина / мета / мрія.

- ✚ Ніщо так не демотивує людину, як безглузда діяльність.
- ✚ Неможливо робити щось із задоволенням, якщо ви не знаєте, навіщо ви це робите.
- ✚ Перш ніж взятися за роботу, запитайте себе: «Навіщо мені це потрібно?»
- ✚ Мета може бути конкретною («за цю роботу я отримаю ену суму грошей») або більш абстрактною («ця робота допоможе мені поліпшити мої навички»), але вона повинна бути обов'язковою.
- ✚ Якщо вам здається, що мету знайти неможливо, — може, ви й правда займаєтеся не тим, чим потрібно?

Друга складова – поступовість

- ✚ Зробіть структурування – виділіть головне
- ✚ Сформулюйте стратегічні і тактичні цілі
- ✚ Візуалізуйте свої цілі картинками, схемами, фотографіями тощо
- ✚ Встановіть постійний час для заняття обраною справою
- ✚ Не зупиняйтеся на досягнутому.
- ✚ Проаналізуйте минулі успіхи і промахи та починайте готуватися до прийдешнього задалегідь
- ✚ Психологи радять навіть саму незначну, але вдалу ідею записувати, хоча б на клаптику паперу

- ✚ Упертість до досягнення мети дозволить багато чого досягти.
- ✚ Не зволікайте, вже сьогодні зробіть те, що вам під силу

Третя складова — **змагання**.

Але змагання не з іншими, а з самим собою. Конкуренція з колегами часто вибиває нас з колії, демотивує і підриває колективний дух — особливо якщо порівняння явно не на нашу користь.

До того ж, кожна людина має свої сильні і слабкі сторони, і порівнювати себе з колегою — все одно що порівнювати яблуко з грушею або картоплю з ананасом. А от порівнювати себе-справжнього з собою-минулим — це відмінна само-мотивація.

- ✚ Помічайте ваш прогрес («А ось це в мене виходить краще, ніж раніше») і не зупиняйтеся на досягнутому.
- ✚ Головне — не перегнути палицю і не чіплятися за минулі помилки.
- ✚ Робіть з них висновки, але відпускайте негативні емоції — вони заважають продуктивності.
- ✚ Що робити, коли відсутня мотивація?
- ✚ Ви повинні переключитися. Найкращим відпочинком може бути зміна діяльності. Ви повинні переключитися на щось інше.

Четверта складова – **партнерство**

- ✚ Шукайте такого партнера з навчання, від спілкування з яким ви зможете щось запозичити і якому ви теж зможете щось дати
- ✚ Обговорюйте з ним виконання своєї мети

П'ята сходинка на шляху до успішної самомотивації — це **нагорода**.

- ✚ Якщо нагорода, передбачена за виконання роботи, вас не надихає, придумайте самі,
- ✚ чим ви нагородите себе за успішне досягнення мети.
- ✚ Наприклад: «Якщо я вчасно здам звіт, то я все-таки куплю собі ці нові туфлі на шнурівці».
- ✚ Або «Якщо я закінчу за два дні замовлені десять статей, я нарешті сходжу в новий паб».
- ✚ Хоча «якщо» краще замінити на «коли».
- ✚ Головне — щоб нагорода справді була для вас привабливою.

У нас закладені невичерпні здібності і ресурси, але ми часом або не знаємо про них, тобто не знаємо самих себе, або просто лінуємося ними скористатися. Не обмежуй свої можливості



3-Принципи саморозвитку

- ❖ **Самореалізація** - реалізація існуючого потенціалу, здійснення своїх наявних бажань, своїх знань, умінь і здібностей
- ❖ **Саморозвиток** – це процес всебічного розвитку особистості за допомогою самостійного вивчення і

застосування отриманої інформації, індивідуального творчого підходу до завдань, без постійного зовнішнього впливу.

- ❖ **Саморозвиток** — розумовий і фізичний розвиток людини, якого вона досягає самостійними заняттями, вправами.
- ❖ **Саморозвиток** — розвиток кого-, чого-небудь власними силами, без впливу, сприяння яких-небудь зовнішніх сил.
- ❖ **Само-прийняття** - безумовне позитивне ставлення суб'єкта до власних особистісних надбань незалежно від їх оцінки оточуючими людьми.
- ❖ **Само-прогнозування** - механізм, за допомогою якого особистість визначає можливості свого розвитку, виокремлює вимоги, на які необхідно орієнтуватися.

КОРИСНІ ПОРАДИ:

✓ **1. Напишіть собі план на день - все, що Вам потрібно обов'язково зробити.**

- У кожної людини є свій *власний біоритм*. Організм сам вирішує, коли йому слід використовувати свої енергетичні резерви, коли ні. Зверніть увагу, в який час дня у Вас підвищується працездатність і Ви відчуваєте фізичний підйом. Якщо Ви зазвичай активні з ранку, то виконуйте в цей час ті задачі, які потребують від Вас зусиль і концентрації.
- Як правило, в цей список попадає багато справ - *виділіть пріоритети*. Розпочніть відразу з першої майбутньої задачею і працюйте до тих пір, поки не закінчите. Потім навпроти запису в плані дня поставте відмітку, що означає, що ця задача виконана, і тоді переходьте до наступної.
- Складайте *план на тривалий відрізок часу*. Записуючі пріоритетні справи, встановіть, в якій саме день (яке це буде число і день тижня) Ви будете виконувати це завдання. Звичайно, план дня не включає в себе ті моменти, коли під час роботи вас відволікають. Тому, знаючи, що вам будуть заважати, *робіть на папері маленькі помітки* саме в той момент, коли вас відволікають. Ці замітки допоможуть вам швидко повернутися до діяльності і продовжити з того моменту, на якому вас відволікли.
- Якщо вам чогось по-справжньому хочеться, залиште для себе тільки це, а про решту забудьте. Все зайве – це психологічний вантаж, який заважає вам використовувати весь свій потенціал для досягнення того, що вам насправді потрібно.
- Вивільнена в результаті ігнорування всього зайвого енергія буде постійно вас підживлювати і підвищить вашу особисту продуктивність.

✓ **2. ведіть «Журнал успіху» – це дуже ефективний засіб**

- для того, щоб мотивувати себе. Він являє собою своєрідний щоденник, в який ви повинні записувати всі свої досягнення. Навіть самі незначні. Це може бути вдале знайомство, яке сталося з вашої ініціативи, похвала від начальника за добре підготовлений звіт, підвищення доходу, позбавлення від шкідливої звички і т.д. Бажано вести цей щоденник кожен день.
- Чим більше ви будете записувати, тим більше успіхів буде в вашому щоденнику. Переглядайте і читайте його з ранку і ввечері, а також щоразу, коли у вас поганий

настрій і ви відчуваєте занепад сил, втрату мотивації або вам здається, що ви стоїте на місці і не просувається.

- Наочне відображення всіх ваших успіхів і досягнень додасть вам новий позитивний заряд і сили продовжувати діяти.

✓ 3. Працюйте в належній для цього обстановці

- На перший погляд це може здатися наївним, але насправді навколишня нас обстановка робить дуже сильний вплив на наш настрій і нашу мотивацію. Де ви працюєте, не має ніякого значення. Але якщо ваше робоче місце в безладді, запилилося, все стоїть не так, як вам подобається або обстановка взагалі дратує вас, обов'язково виправте цей стан речей.
- Ви повинні працювати в такій атмосфері, яка вам підходить, викликає у вас позитивні емоції, де вам комфортно і затишно. Приберіть, поставте все так, як вам подобається, використовуйте свої творчі здібності: повісьте пару картинок, які надихають вас, наклейте стікери з мотивуючими написами, покладіть поруч книгу, яку любите читати, включайте улюблену музику. «Ваша» обстановка буде надавати вам благотворний вплив і сприяти продуктивній роботі, адже вам буде подобатися в ній перебувати.

✓ 4. Ставте чіткі цілі

- Постановка цілей має на людину виключно мотивуючу дію.
- По-перше, займаючись ціле-постановкою, ви автоматично починаєте думати саме про ті речі, які вас мотивують.
- По-друге, ставлячи цілі, ви обмірковуєте терміни досягнення кожної з них, що вже наближає їх досягнення і служить додатковим мотиватором. По-третє, розмірковуючи над своїми цілями і їх досягненням, ви неусвідомлено продумуєте різні варіанти їх здійснення. Не дарма кажуть, що думки матеріальні.
- Енергетичні імпульси ваших думок будуть залучати у ваше життя все нові події, які, цілком ймовірно, відкриють перед вами, висловлюючись образно, ті двері,

✓ 5. Використовуйте матеріали, що мотивують

- Цей спосіб є одним з найбільш мотивуючих. Він полягає в тому, що ви *систематично (наприклад, півгодини або годину в день) знайомитеся з історіями успіху різних людей*. А таких історій можна знайти безліч. Дивіться художні та документальні фільми, в яких розповідається про те, як хтось досяг успіху.
- Читайте книги, слухайте мотивуючі аудіозаписи. Завдяки Інтернету сьогодні можна знайти просто неймовірну кількість самих різних мотивуючих матеріалів практично на будь-яку тему.
- Практикуючи цей метод регулярно, ви зможете забезпечити себе постійним потоком тільки потрібної вам інформації, яка буде заряджати вас творчою енергією, змінювати спрямованість вашого мислення в бік досягнення успіху і мотивувати. До того ж, історії успіху різних людей – це наочні приклади того, що будь-яка людина може досягти найбільш вражаючих результатів

✓ 6. Урізноманітнюйте завдання

- Завдяки різним психологічним дослідженням вже достеменно відомо, що постійна робота над якимось одним проектом має властивість втомлювати і набридає.
- Якщо довго займатися тільки чимось одним, то стан втоми настає значно швидше, ніж в ситуаціях, коли займаєшся різними справами. Якщо ви відчуваєте, що

починаєте втомлюватися від того, що робите, зупиніться, переведіть увагу на щось інше, займіться виконанням якогось невеликої, але сторонньої справи, або просто відпочиньте.

- Відпочиньте і зробіть паузу. Через деякий час ваші сили відновляться, і ви зможете зайнятися тим, чим займалися, з новими силами і оновленою мотивацією.

✓ 7. Приймайте невдачі

- Звучить трохи дивно, але діяти потрібно саме так. Поразкам і невдачам потрібно радіти, а не сумувати з їх приводу. Справа в тому, що абсолютно всі успіхи, досягнення, невдачі та поразки є результатом наших дій. Як то кажуть, на помилках треба вчитися. Тому, ставитесь до поразок як до вчителів. Саме це є тією родзинкою, яка покаже, наскільки грамотно і ефективно ми діємо.
- Якщо щось не так, потрібно переглянути план наших дій і продумати нову стратегію. Томас Едісон, винаходячи лампочку, постійно терпів невдачі. Коли його запитували, чому ж він не зупинився після того, як тисячу разів у нього нічого не вийшло, він відповідав, що, зазнавши тисячу поразок, він дізнався тисячу способів, як лампочку зробити не можна. Дотримуйтеся такої позиції і в своїй діяльності.

✓ 8. Спілкуйтеся з кращими

- Повірте, цей спосіб може круто змінити все ваше життя в кращу сторону. Для того щоб стати кращим потрібно *спілкуватися з людьми, які в чомусь кращі за вас*. Це неминуче призведе вас до особистісного зростання і підкорення нових вершин.
- Але, крім цього, потрібно прагнути до спілкування не тільки з кращими, але ще і з *позитивно налаштованими людьми*. Звучить жорстко, але варто «профільтрувати» коло свого спілкування і постаратися по мінімуму взаємодіяти з негативно налаштованими людьми. Знайтеся з тими, від кого виходить позитив, хто мотивований, радіє життю, посміхається і жартує, незважаючи ні на що. Через деякий час ви будете сильно здивовані тим, що якість вашого життя підвищилася, а ви самі стали більш життєрадісною і щасливою людиною.

✓ 9. Зрозумійте, що страх – це нормально

- Багато людей мають великі цілі і плани на життя, але так нічого і не досягають. Їм заважає страх. Він сковує всі їхні думки і рухи, немов кроленят, які побачили вовка. Зрозумійте, що відчувати страх – це нормальне явище. Різниця лише в тому, що для одних страх – це привід скласти руки і нічого не робити, а для інших – *стимул до зростання, розвитку і досягнення успіху*.
- Ідіть вперед, навіть якщо ви боїтеся потерпіти невдачу. Тільки так ви зможете перевірити себе на міцність і дізнатися, на що ви здатні. Краще спробувати щось і дізнатися, вийшло це у вас чи ні, чому б не зважитися і дізнатися це. Зробіть свій страх своїм союзником, який завжди буде стимулювати вас до дій.

✓ 10. Розвивайте свій внутрішній світ

- Прагнення до розвитку свого внутрішнього світу властиво більшості успішних людей. Намагайтеся тримати свій внутрішній світ в чистоті і оберігати його від вторгнення будь-яких негативних факторів, що руйнують його і роблять деструктивний вплив. Наслідком такої «гігієни» стане вільний хід думок, *відчуття гармонії, розвиток інтуїції, внутрішня легкість і навіть кращий фізичний стан і самопочуття*. А в якості найбільш ефективних методик, що дозволяють уберегти

свій внутрішній світ від руйнування і розвинути його, можна порекомендувати такі практики як медитація, читання мантр, практика усвідомленості і т.п.

✓ 11. Користуйтеся нагадуваннями

- Використовуйте їх в якості записів своїх прагнень, цілей, поточного статусу. Нагадування є дуже потужним інструментом, який сильно недооцінюють. Люди знаходять незручним писати повідомлення самим собі і читати їх вголос. Ми і так робимо це постійно, несвідомо, так чому б не робити це свідомо? **Починайте ранок фразою, адресованої вам самим.**

✓ 12. Оцінюйте прогрес

- Якщо ми постійно працюємо, як правило, добиваємося деякого прогресу. Іноді може скластися враження, що ви нітрохи не просунулися, але це тому, що пропускаєте всі ці кроки.
- Озирайтеся назад із **задоволенням від того, що ви створили** – це, безумовно, підвищить вашу мотивацію до подальших дій.

✓ 13. Тренуйтеся фізично

- Це найпростіший шлях мотивувати себе. Просто вийти з офісу або будинку, зробити будь-які вправи або невелику пробіжку, сходити в тренажерний зал або басейн. Це відразу ж призводить наше тіло в порядок. Кожен раз, виконуючи якісь вправи, ми отримуємо необхідні нам ендорфіни. А **ендорфіни – це добре, корисно і потрібно.**

✓ 14. Балуйте себе маленькими призами

- Візьміть за правило **нагороджувати** себе чим-небудь, не обов'язково матеріальним, коли ви закінчуєте якусь важливу справу.



І наостанок ще одна дієва рекомендація: **завжди пам'ятайте про те, час має властивість йти і життя проходить. І саме від вас залежить те, як ви її проживете: чи залишитеся ви в числі тих, хто не зумів виростити себе сам, пустивши все життя на самоплив, забувши про свої цілі і віддавши свої мрії, або ж візьмете себе в руки, зробите себе таким, яким ви хочете і зумієте досягти того, чого бажаєте найбільше на світі! Подумайте про те, що у вас завжди буде можливість опустити руки і голову, заплакати і стати рабом**

обставин. Але тільки сьогодні і тільки зараз ви можете прийняти рішення стати переможцем – переможцем над своїми страхами, своєю невпевненістю, своїми шкідливими звичками і, в кінченому рахунку, над самим собою!

4.Роль самооцінки у формуванні особистості

Наша самооцінка - це усвідомлення, розуміння нами нашої власної неповторності, індивідуальності незалежно від слів, думок, поглядів та вчинків інших людей. Вона складається в процесі пізнання самого себе. Отож, самооцінка - досить суб'єктивне явище. Проте цей факт не зменшує її важливості.

Для **заниженої самооцінки** властива **сором'язливість**. **Страшно сподобатися**. Також властива критика і негативні висловлювання на адресу інших людей.

Це відбувається через те, що **всередині людини немає потрібного балансу і гармонії**, не беручи себе і не люблячи себе, починає шукати недоліки і вади в навколишньому світі - в людях, предметах, тварин, поведінці і так далі.

Критика таких людей деструктивна, вона не несе в собі пропозицій щодо поліпшення критикованого об'єкта, а просто висловлює якусь незадоволеність. Далі - самоосудження, коли людина, при покупці чогось не відчуває жодних позитивних емоцій, навіть якщо куплена річ була дуже бажана



Чому ж ми стикаємося з подібним проявом нашої самооцінки?

Слова, сказані колись і кимось куди тобі», «у тебе це не вийде», «навіть не варто пробувати», «пишеш, як курка лівою п'ятою», «сіла як тюлень - ні багато інших. Подібні вирази здатні змусити людину вірити в те, що вона недостатньо гарна для чогось, а це сильно б'є по самооцінці глибоко зариваючись в підсвідомість, розвиваючи відсутність віри в себе, мотивації на досягнення цілей

Цілеспрямоване заниження нашої самооцінки людиною, викликано тим, що той, хто занижує нашу самооцінку сам страждає цією проблемою і боїться, що чоловік поруч, маючи більш високу самооцінку кине його / її, знайде когось більш цікавого / веселого тощо.

Ревнощі Ревнуюча людина відчуває страх переваги іншої особи над ним і неповагу до чужого вибору.

Внутрішній образ власного відповідність внутрішнього образу себе з реальним. Людина вибудовує в своїй підсвідомості той образ, який здається їй ідеальною версією себе і, дуже часто відбувається так, що образи не збігаються

Що робити, щоб самооцінка була вище?

- ✓ **Веди щоденник** рукописні щоденники, відео щоденник, запис аудіо.
- ✓ **Займися творчістю** це може бути фотографія, малювання, танці і будь-які інші прояви твоєї творчості.
- ✓ **Звернись до фахівця** якщо творити і висловлюватися самій себе немає бажання, або є страх не розібратися, а тільки погіршити ситуацію, можна звернутися до психолога.
- ✓ **Спробуй медитації і дихальні практики** медитації і дихальних практик також добре підійде вивчення психосоматики. Регулярне виконання таких дій допоможе знайти баланс і гармонію з собою, а також самостійно знайти джерело проблем у відносинах з самим собою і підібрати найбільш відповідне рішення.
- ✓ **Звернись до друзів і рідних** як не вони зможуть підтримати тебе, знайти потрібні слова. Можливо, хто-то з них вже подолав подібний важкий період в житті і зміг знайти гармонію з собою. Їх поради можуть бути вкрай корисні.

Які фільми підійдуть для підняття самооцінки і пошуку себе

- «Красуня на всю голову».
- «Щоденники Бріджит Джонс».
- «Любов не за розміром».
- «Диявол носить Prada».
- «Я худну!».
- «1 + 1».



Дуже приємно, цар

Завищений рівень самооцінки виражається в словах, інтонації, діях людини. Все, за що вона береться, вона робить з видом професіонала (хоча дуже часто на ділі це не так). Речі її на адресу інших звучать критично, осудливо, інші люди поруч з такою «зіркою» відчувають ущербність власного буття, зовнішності, характеру... І **непомірною зарозумілістю** Вона не знає, що означає поняття меж дозволеного.

Найчастіше відбувається, якщо **дитина балувана батьками, залюблена** Коли така дитина (вже підліток) потрапляє в співтовариство собі рівних, то рожеві шори з неї падають, і вона розуміє, що програє більшості. Далі можливі варіанти: або людина «закривається» в своєму панцирі винятковості, або розчаровується в собі і інших, взагалі в житті. Тому що падати завжди боляче - особливо якщо злетів високо. При будь-якому з розкладів людині через помилкове сприйняття себе неможливо будувати нормальні відносини з соціумом, адекватні плани на життя, у них не виходить ставити цілі, через що душа болить ще сильніше



Як позбутися цього?

- Необхідно **вчитися розуміти і виражати емоції**
- **Розвивати власний** інтелектуальний, в свою чергу, дозволить точніше вибудувати лінію поведінки в спілкуванні,
- Потрібно **позбутися стереотипного мислення** не бути, що називається, рабом своєї голови (і спритних «тарганів» в ній).
- Важливо **навчитися цінувати себе і власні досягнення (явно і в думці).** Дивіться на свої реальні справи, не плутаючи їх з амбіціями
- **Прийняти себе зі своїми достоїнствами і недоліками**, який ви зараз є
- **Чітко сформулювати картину ідеального себе в майбутньому** яку неї прагнути.
- не задріть успіхам, не зрадівайте щодо промахів оточуючих. **Прийміть все це як добрі підказки** **до чого треба і як не треба.**
- **Оточуйте себе людьми з адекватним самовідчуттям** які не є підлесниками, не є псевдодрузі, не є задрісниками.
- **Сприймайте компроміси з людьми не як фіаско** Це не добре чи погано, це нормальне здорове рішення.



Уявіть ситуацію - **ви хочете зробити кар'єру і очолити компанію. Але замість цього за кілька років роботи підвищили двох ваших колег, але не вас.**

Зробивши відповідні висновки, **випочинаєте розуміти, що у вас немає тих якостей і навичок, які хотіло б бачити ваше начальство. Адекватність** волягає в тому, що ви це приймаєте. **Ви не знецінюєте кар'єру, своє начальство, нікого звинувачуйте. Зате ви ставите собі за мету працювати над собою і розвивати навички, які необхідні для цієї посади.**

Життя різне і в складних ситуаціях ваша самооцінка може падати, а в щасливі моменти - підніматися. Наприклад, якщо ви тільки розійшлися з партнером, ви можете засумніватися у власній привабливості для чоловіків, в здатності будувати відносини. Або навпаки, коли відносини тільки почалися, ви починаєте відчувати себе більш впевненою, красивіше, менше звертати уваги на свої недоліки. При здоровій адекватній самооцінці - ці періоди тимчасові і швидко компенсуються, однак вони є.



5. Етика і професіоналізм як чинники успіху

- ❖ **Професіоналізм** - висока підготовленість фахівця до виконання завдань професійної діяльності, яка дає можливість досягати значних якісних і кількісних результатів праці при менших витратах фізичних і розумових сил на основі використання раціональних прийомів виконання робочих завдань.
- ❖ **Підприємливість** - ділова активність, ініціативність, здатність до справи, що приносить успіх.
- ❖ **Ризик** - образ дій в неясній, невизначеній обстановці.

- ❖ **Ініціатива** - самодіяльна участь людини в різних сферах соціального життя, в якому вона самостійно бере на себе вирішення будь-якого завдання, форма прояву її громадської і політичної активності.
- ❖ **Інтернальність** - особистісне утворення, властиве людям, які приймають відповідальність за те, що відбувається з ними, за свої вчинки.
- ❖ **Ерудиція** - глибоке знання в якій-небудь області або багатьох областях
- ❖ **Культура** ділового спілкування - система знань і навичок тактовної поведінки в різних ситуаціях спілкування, одна з соціально-психологічних умов попередження конфліктів.
- ❖ **Лідерські здібності** - поняття, що має безліч значень і використовується для опису широкого кола явищ, пов'язаних з процесами влади і впливу в різних соціальних колективах, таких, як групи, організації, спільноти або нації.
- ❖ **Толерантність** - терпимість до чужого способу життя, поведінки, чужих звичаїв, почуттів, вірувань, думок, ідей.
- ❖ **Екстравертність** - індивідуальна риса, яка характеризується в разі екстраверсії орієнтацією на зовнішній світ, товариськістю і імпульсивністю, а в разі інтроверсії - на внутрішній світ, сором'язливістю і обережністю.
- ❖ **Інтелектуальність** - здатність мислення, раціонального пізнання.
- ❖ **Емоційна стійкість** - здатність стримуватися, зберігати спокій і спокійно реагувати на несприятливі обставини.
- ❖ **Почуття гумору** - здатність помічати в явищах комічні сторони, емоційно відгукуючись на них.
- ❖ **Порядність** - чесність, нездатність до низьких, аморальних, антигромадських вчинків.
- ❖ **Людяність** - моральна якість, що виражає принцип гуманізму стосовно до повсякденних взаємин людей
- ❖ **Чесність** - морально-психологічна якість, яка включає правдивість, принциповість, вірність прийнятим зобов'язанням, суб'єктивну переконаність у правоті, щирість перед іншими і перед самим собою, визнання і дотримання прав інших людей на те, що їм законно належить.
- ❖ **Повага до гідності людей** - позиція однієї людини по відношенню до іншої, визнання достоїнств особистості. Припускає справедливість, рівність прав, увагу до інтересів іншої людини, її переконань, передбачає свободу, довіру.
- ❖ **Громадянська позиція** - це участь в управлінні державою, почуття любові до Батьківщини починається з невеликих справ на загальне благо міста, селища, села.
- ❖ **Інтелігентність** - сукупність особистісних якостей індивіда, що відповідають соціальним очікуванням, пред'являються суспільством переважно до осіб, зайнятих розумовою працею і художньою творчістю, в ширшому аспекті - до людей, що вважаються носіями культури.
- ❖ **Національна свідомість** - рівень індивідуальної і суспільної свідомості, одна з форм вираження самобутності народу і його представників, обумовлена єдністю їх походження.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ



АКТУАЛІЗАЦІЯ БАЗОВИХ ЗНАТЬ. ОБГОВОРЕННЯ ПИТАНЬ ЗА ЗМІСТОМ ЛЕКЦІЇ

- Поняття мотивації та мотиву. Види мотивів.
- Характеристика понять «стимул» та «стимулювання»
- Характеристика понять «потр» та «стимулювання»
- Поняття і види потреб..
- Самомотивація. Складові самомотивації
- Характеристика понять «Самореалізація» «Саморозвиток»
- Характеристика понять «Самоприйняття»
«Самопрогнозування»
- Професіоналізм Складові професіоналізму фахівця
- Характеристика понять «Підприємливість», «Ризик»
- Етичні нормативи

ОБГОВОРЕННЯ ДИСКУСІЙНИХ ПИТАНЬ

- Яка змістова сутність вкладається в поняття «саморозвиток та самореалізація»?
- Чому окремий робітник є основним фактором майбутнього успіху в команді?
- Наведіть основні механізми сприйняття робітників в команді.
- Як груповий досвід та членство впливають на розвиток особистості?
- Як рівень стресостійкості впливає на саморозвиток та самореалізацію?
- Коли члени групи будуть відповідати стандартам групи, і коли вони залишаться незалежними?
- Як розвиваються норми в групах, і чому члени групи підкоряються їм?
- Чому неконформістам завжди вдається впливати на решту групи, на її успіх?
- Надати стисло характеристику складових «мотивація» та «самотивація»
- Чому керівники використовують мотиваційні механізми для досягнення успіху?
- Чому критичне та аналітичне мислення стали чинниками успіху відомих світових компаній?

ОПИТУВАЛЬНИК ФОРВЕРГЕРА НА КОНТАКТНІСТЬ

Опитувальник Форвергера на контактність для самоаналізу, оцінки переліку якостей, значущих для спілкування і в першу чергу для встановлення, налагодження міжособистісного контакту.

Даний опитувальник призначається в основному для самоаналізу. Він задає студентам для оцінки перелік якостей, які є значущими для спілкування і в першу чергу

для встановлення, налагодження міжособистісного контакту. Інтерпретація отриманих результатів передбачає осмислення рівнів сформований відповідних якостей, актуалізацію потреби в їх подальшому розвитку.

Інструкція: пропонується оцінити себе по 9-бальною шкалою, в якій мірі ви володієте кожним з наступних шести властивостей у взаєминах з людьми, де бал 5 означає, що людина володіє цією властивістю і більше дає, ніж отримує. Ліворуч від бали 5 - менш володіє, вправо від 5 йде зростання володіння.

1. Емпатія. Я бачу світ очима інших. Я розумію іншого і можу відчувати себе «в його шкурі». Я розумію всі настрої, які виходять від співрозмовника. Я відповідаю на них.
123456789

2. Тепло, повагу. Я самими різними способами висловлюю (хоча і не завжди обов'язково відчуваю), що я приймаю іншого, я розумію те, що роблять інші, хоча не завжди однозначно згоден з ними. Я людина, активно підтримує інших.
123456789

3. Щирість, справжність. Я більш щирий, ніж фальшивий в своїй взаємодії з іншими. Я не ховаюся за ролями і фасадами, інші знають, «на чому я стою». Я залишаюся самим собою в моєму спілкуванні з іншими.
123456789

4. Конкретність. Не можу сказати, що я невизначений, коли говорю з іншими. Я не кажу загальних фраз, не ходжу навкруги, я спів з конкретним досвідом і поведінкою, коли говорю. Я намагаюся говорити ясно, чітко, точно.
123456789

5. Ініціативність. У взаємовідносинах з іншими я скоріше дію, ніж міркую. Я вступаю в контакт, я не чекаю, коли вступають в контакт зі мною. Я спонтанний. Я проявляю ініціативу з різних приводів по відношенню до людей.
123456789

6. Безпосередність. Я дію відкрито і прямо у взаєминах з оточуючими, не роздумуючи про те, як я буду виглядати.
123456789

Працюючи з цією методикою, студентам можна запропонувати намалювати портрети викладачів, у яких відповідні показники досягають своїх крайніх значень, спробувати змалювати ті відносини, які у них складаються з оточуючими, загальний стиль поведінки.

Практичне завдання.

Розробка групових проектів - дослідницький пошук та вирішення групою студентів значимої для них проблеми/задачі з метою одержання реального результату.

Підготовка 2х групових проектів та їхній захист:

- «Ефективні системи цінностей в практиці підприємств сфери телекомунікацій».
- «Зростання ефективності компанії за рахунок підвищення кваліфікації робітників» .
- «Емоційний інтелект у контексті розвитку особистості: переваги та недоліки».

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Групова динаміка і комунікації. Навчально-методичні матеріали в системі Moodle - <http://dl.dut.edu.ua/course/view.php?id=2020>
2. Виногорова О.В., Євтушенко Н.О. Групова динаміка і комунікації. Навчальний посібник. Київ: ДУТ, 2018. 223 с. <http://www.dut.edu.ua/ua/lib/1/category/1097>
3. Чкан А. С С.В. Маркова, Н.М. Коваленко.. Самоменеджмент : навчальний посібник для студентів освітньо- кваліфікаційного рівня «бакалавр» напряму підготовки «Менеджмент». Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 84 с. - <http://www.dut.edu.ua/ua/lib/1/category/1097>
4. Орликовський М.О., Осовська Г.В., Ткачук В.І. Самоменеджмент: практикум: навч. посіб. для студ. екон. Вузів. К.: Кондор-Видавництво, 2012. 410 с. <http://www.dut.edu.ua/ua/lib/1/category/1097>
5. Психологія управління. Ходаківський Є. І., Богоявленська Ю. В., Грабар Т. П. Підручник. К. «Центр учбової літератури». 2011.-664 с. <http://www.dut.edu.ua/ua/lib/1/category/1097>

Допоміжна:

6. Виногорова О.В. .,Кондрашов О.А Організація контролю процесу прийняття управлінських рішень на телекомунікаційному підприємстві Монографія Київ:ТОВ «СІК ГРУП Україна», 2018. 252 с.
7. Виногорова О.В., Литвинова О.В., Пілігрим К.І. Сутність інструментів гейміфікації в системі мотивації персоналу. Економіка. Менеджмент. Бізнес. Збірник наукових праць. Київ:ДУТ, 2017. № 4 (18). <https://bit.ly/32gorkw>
8. Баришніков В.М. Людський розвиток як сутність державної стратегії соціально-економічної політики (самоменеджмент в забезпеченні конкурентоздатності безробітних на сучасному ринку праці): навч. посіб. К, 2010. 121 с.
9. Я - Перший: журнал для впевнених та успішних, а також для тих, хто прагне бути такими / ТОВ "Видавництво "КІМ", Н.Г.Лозійчук. К.: КІМ, 2011. 64 с.