

Семинар № 8 Тема: КОНЦЕПЦІЯ ОСОБИСТІСНИХ ОБМЕЖЕНЬ

План:

Повторення

1. Визначити, що таке «обмеження»? Показати, чому обмеження заважає особистості бути ефективною?
2. Розкрити, які, на думку авторів концепції, бувають обмеження.

Новий матеріал

1. Розкрити зміст і сутність обмеження «Невміння керувати собою». Які характеристики є свідомством, що особистість не вміє керувати собою? Опрацювати книгу «Раскрепощенный менеджер» (стр. 48-62)
2. Час - як неоціненний ресурс. Що означає для особистості раціональне використання часу? Як правильно розподіляти час, щоб все устигати робити? Обов'язково скористатися книгою «Ваше время – в ваших руках». Також наведіть конкретні приклади, можливо з власного досвіду.
3. Яке значення має для ефективного функціонування особистості хороше здоров'я? Чому здоров'я називають біологічним ресурсом людини? Як зберегти здоров'я?
4. Що таке здоровий спосіб життя? Які складові входять до здорового способу життя? Яке значення має харчування у здоровому способі життя? Що таке «здорове харчування»? Який би раціон ви запропонували студентів?
5. Розкрити значення фізичних вправ та спорту у здоровому способі життя?
6. Як ви вважаєте, чи доречний сьогодні вислів «Здоровим бути модно!» Доведіть або заперечте.
7. Що таке стрес? Який вплив має стрес на функціонування людського організму. Як долати стресові стани (наведіть приклади або методики).
8. Що таке «життєва енергія»? Як зберегти і поновлювати життєву енергію (наведіть приклади або методики)
9. Як ви вважаєте, подолавши обмеження «Невміння керувати собою», стане особистість більш ефективною у своїй діяльності? Аргументуйте.

Література:

1. Вудкок М., Френсис Д. Раскрепощенный менеджер. – М.: Дело, 1991.
2. Зайверт Л. Ваше время – в ваших руках. – М.: Экономика, 1991.
3. Як боротися зі стресом // <https://www.google.com/search?q=%D1%8F%D0%BA+%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D1%81%D1%8F+%D0%B7%D1%96+%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BE%D0%BC&oq=%D1%8F%D0%BA+%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D1%81%D1%8F+%D0%B7%D1%96+&aqs=chrome.0.0i512l2j69i57j0i512l7.10135j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

4. Як зберегти здоров'я людини //

https://www.google.com/search?q=%D1%8F%D0%BA+%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%82%D0%B8+%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F&sxsrf=AOaemvItASB2Nw8u6i7VOWEpIvxxQE5o-w%3A1634670197615&ei=dRZvYcPpJMSurgS_jKrgDw&oq=%D1%8F%D0%BA+%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%82%D0%B8+%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAEYADIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQywEyBQgAEMsBMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIGCAAQFhAeOgQIIxAnOgQIABBD0hEILhCABBCxAxC DARDHARDRAzoLCC4QgAQQsQMqgwE6CAguEIAEELEDOg4ILhCAB BCxAxDHARDRAzoICAAQgAQQsQM6BQgAELEDOggIABCxAxCDATo FCC4QgAQ6CwgAEIAEELEDEIMBSgQIQRgAULPkBViSnwZgpM4GaAB wAHgAgAH0AYgByhOSAQYwLjE2LjKYAQCgAQHAAQE&sclient=gws-wiz

5. Життєва енергія //

https://www.google.com/search?q=%D1%89%D0%BE+%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B5+%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D0%B2%D0%B0+%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%8F&sxsrf=AOaemvKGhsup0SiZK1xD-n3jP16Wsn8Xcg%3A1634670396545&ei=PBdvYcnLIIaYrwSO44jwCg&ved=0ahUKEwjJ2b3ildfzAhUGzIsKHY4xAq4Q4dUDCA4&oq=%D1%89%D0%BE+%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B5+%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D0%B2%D0%B0+%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%8F&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAW6BwgAEEcQsAM6BAghEApKBAhBGABQvyJYvkRgzV5oAXACeACAAcMCiAHtCJIBBzAuNC4xLjGYAQCgAQHIAQjAAQE&sclient=gws-wiz