## Тема 3\_Саморозвиток особистості

*Саморозвиток* – це постійна робота над собою, самовдосконалення та вироблення особистих якостей. У цьому процесі людина концентрується на власних бажаннях і цілях та постійно здобуває нові знання для їх досягнення. Цей процес є основним для досягнення життєвого успіху.

*Саморозвиток*, тобто творчість спрямована «всередину» на свою особистість – це частина індивідуального стилю життєдіяльності.

*Саморозвиток* передбачає динаміку таких властивостей і здібностей особистості, як емпатія, щирість, відкритість, довіра, відповідальність, позитивне відношення до себе та інших, увага до світу, розуміння себе, дотримання загальнолюдських цінностей, гуманістична спрямованість.

*Саморозвиток* – це усвідомлений та керований особистістю процес, в результаті якого відбувається удосконалення фізичних, розумових і моральних потенцій людини, розкриття її індивідуальності.

Важливою умовою, первинною сходинкою саморозвитку особистості є внутрішня потреба у його здійсненні та самопізнання себе.

*Самопізнання* – це вивчення себе як частини природи, виявлення своїх біологічних особливостей та потреб, розуміння себе як частини соціуму, усвідомлення себе як морального та духовного феномену.

На основі знань з філософії, педагогіки, психології у самоменеджменті були сформульовані свої технології та рекомендації з саморозвитку. Одними з найбільш дієвих є методи «4-х» та «5-ти запитань».

Метод «4-х запитань» полягає у послідовному аналізі:

1. наших переваг, сильних сторін;
2. наших слабких сторін або недоліків;
3. можливостей зростання, які є наявними або можуть з’явитися у перспективі;
4. загроз, що можуть існувати зі сторони наших конкурентів.

Метод «5-ти запитань» пролягає у формулюванні відповідей на такі запитання.

1. Які знання, досвід я сьогодні отримав?
2. Що я сьогодні зробив і чого досяг?
3. Яким сьогодні переважно був мій настрій?
4. Чим я сьогодні допоміг іншим?
5. Яким було сьогодні моє самопочуття?

Як правило, метод «4-х запитань» застосовується для розв’язання значних проблем, досягнення глобальних цілей, а метод «5-ти запитань» доцільний для поточного самоаналізу.

*Характеристики, необхідні для саморозвитку і самореалізації:* особистий інтерес; соціальний інтерес; толерантність; гнучкість; логічне мислення; самосприйняття; відповідальність; перспективний гедонізм; відсутність утопізму; прийняття невпевненості; власна відповідальність за порушення душевної рівноваги. В особистісному плані від персоналу в органах публічного адміністрування вимагається власна організованість, уміння правильно розподіляти свій час і планувати в термінах власну діяльність. Тобто, реалізація принципу своєчасності значною мірою визначається уміннями та навичками,

які знаходяться у площині самоменеджменту і тайм-менеджменту.

Застосовуючи самоменеджмент, управлінець забезпечує послідовну та цілеспрямовану реалізацію випробуваних методів роботи в повсякденній державно-управлінській практиці, що створює передумови для оптимального та змістовного використання свого часу.

Окрім максимального використання власних можливостей, самоменеджмент допомагає виконувати роботи з меншими витратами, краще організувати працю (отже, одержувати кращі результати), зменшити завантаженість роботою і, виходить, зменшити поспіхи та стреси.

*Рекомендації щодо самоменеджменту персоналу в органах публічного адміністрування.*

Постійно розвивайте свої здібності, які є основою самоменеджменту: до самопізнання, самовизначення, самоорганізації, самореалізації, самодіяльності, самоконтролю, самооцінювання, самомотивування, саморозвитку. Розглянемо, в чому полягає суть розвитку даних здібностей.

*Розвиток здібностей до самопізнання****.*** Щоб пізнати себе необхідно осмислити свій життєвий досвід та визначити свої сильні та слабкі сторони: згадайте ситуацію успіху та визначте Ваші властивості, які сприяють успіху та недоліки, рівень професійних знань і вмінь.

*Розвиток здібностей до самовизначення.* Необхідно точно знати, чого Ви бажаєте, визначити свої потреби щодо спілкування та досягнень. Навчіться аналізувати свою ситуацію та визначати реальні проблеми, що існують; визначати, прогнозувати ті проблеми, що можуть стати на заваді досягненню намічених цілей і визначати способи нейтралізації їх впливу. Навчіться раціональному плануванню, а саме: визначати для себе пріоритетні завдання як на найближчий час, так і на перспективу, наприклад, місяць, квартал, рік.

*Розвиток здібностей до самоорганізації.* Чітко плануйте своє життя на день, тиждень, місяць. Оптимізуйте свою активність за рахунок раціонального використання власних сил і часу. Наприклад, виконуючи спочатку багато дрібних завдань, Ви витрачаєте необхідні сили та час, і, може виявитися, що на виконання основного великого завдання, енергії вже обмаль та й часу майже не залишилося. Організуйте свою діяльність таким чином, щоб вона приводила не тільки до конкретних результатів, але і щоб сам процес приносив радість, а результати діяльності – моральне задоволення. Навчіться швидко мобілізувати себе для досягнення цілі, а в разі потреби – розслабитися.

*Розвиток здібностей до самореалізації****.*** Навчіться визначати можливості, що надає наявна ситуація, аналізувати та швидко приймати рішення, щоб не втратити шанс проявити себе там, де це необхідно, довести іншим і собі на що Ви здатні, максимально використати свої творчі здібності.

*Розвиток здібностей до самодіяльності****.*** Навчіться виявляти ініціативу, самостійність, незалежність; навчіться розпочинати свою активність з досягнення поставлених Вами цілей без зовнішнього спонукання чи критичного загострення обставин.

*Розвиток здібностей до самоконтролю.* Навчіться контролювати виконання запланованих Вами завдань. В результаті порушення плану, чи виявлення помилок – швидко вносьте корективи у плани та в свою діяльність.

Сприймайте кожен новий вид діяльності як можливість потренувати свою здатність до адаптації, використовуючи в якості критерія Вашої активності у новій діяльності «оптимальність» (мінімум затрачених зусиль, мінімум помилок при досягненні максимально ефективного результату в наявних умовах).

*Розвиток здібностей до самооцінювання***.** Навчіться об’єктивно оцінювати свої якості, досягнення, вміння та цінувати їх, не переоцінюючи, але і не занижуючи їх рівень і значення. Корисно пам’ятати, що для професіонала властива адекватно висока самооцінка, яка під час виконання важкого завдання може знижуватися і повертатися на попередній рівень, коли результат досягнуто. Але, якщо спеціаліст не може оцінити значимість досягнутого результату, самооцінка може бути заниженою, тому корисно аналізувати, визначати та приймати соціальну цінність власної діяльності.

*Розвиток здібностей до самомотивування****.*** Опануйте навики самонавіювання – уміння переконувати себе та на цій основі підпорядковувати дії, спрямовані на досягнення власної цілі. Навчіться логічному самопереконанню – навчіться підпорядковувати поведінку власній волі і розуму.

Навчіться за допомогою регуляції емоцій (музикою, спілкуванням, творчістю, духовними практиками) і раціонально-логічного мислення із самопереконування та обґрунтування власної активності створювати оптимальну мотивацію – стан ентузіазму, палкого бажання виконати намічене без страху та переживання за можливу помилку.

*Розвиток здібностей до саморозвитку****.*** Розвивайте у собі звичку постійно аналізувати свою здійснену активність з метою встановлення позитивної настанови на майбутнє. Це допомагає удосконалювати та розвивати свої професійні, творчі та інші здібності. Кожного разу перевіряйте на практиці, реалізовуйте прийняті настанови на майбутнє.