# **Самоуправление в высшей школе**

1 Модуль – Организация обучения

Требования к студентам

* Использование личной почты Mainor
* В письме указывать имя как в профиле
* Указывать название группы, год поступления
* Файлы предоставлять в PDF

**Erasmus+**

**23.12.2022 – 2.01.2023 Каникулы**

Эксматрикуляция – заявление об отчислении

**Организация обучения**

Полная: 75%

Частичная: 74-50%

Экстерн: 50-0%

**Лекция 29.09.2022**

Что является условием успешной деятельностью?

* Направленность
* Осознанность
* Умение планировать свои ресурсы
  + Время
  + Душевный ресурс
* Мотивация

Адаптация – внешний мир

Саморегуляция – внутренний мир

Самоуправление – балансировка между внешним и внутренним миром

Самоуправление – вид, деятельности, имеющим сознательно-волевую составляющую.

* Целеполагание
* Саморегуляция
* Управление временем
* Прокрастинация
* Мотивация и ее сохранение
* Концентрация

**Полный цикл (I)**

Анализ противоречий – прогнозирование – целеполагание – планирование

**Полный цикл (II)**

Критерии оценки качества – принятие решении – самоконтроль – коррекция

1. Метапознание (метакогнитивные процессы)
2. Управление эмоциями
3. Автономия (внутреняя) мотивация
4. Ориентир на мастерство

Метод самообучения: KWL таблица

* Что я **знаю**? (**K**now)?
* Что я **хочу** знать? (**W**ant to know)?
* Что я **изучил**? (**L**earned)?

Как можно использовать навык метопознания?

1. Знать пределы своей памяти для конкретной задачи и при этом создавать механизмы внешней поддержки
2. Наблюдать за своей стратегией обучения, а затем менять ее, если она окажется неэффективной
3. Осознавать, понимаете ли вы то, что только что прочитали. А затем изменить подход, если предыдущий оказался неудачным.

Как научиться управлять своими эмоциями?

1. Следить за своим лицом
2. Следить за своим дыханием
3. Управлять своими мыслями, так как они имеют сво-во управлять нашим вниманием
4. Научиться управлять своим настроением

Автономная (внутренняя) мотивация

* Свободное участие в деятельности при отсутствии внешних требований или подкреплений
* Процесс открытия сам по себе является наградой
* Осознанное действие в соответствии с ценностями человека: что важно, что интересно.

Грамотный руководитель будет руководить персонально каждому работнику и будет давать по отдельности свои силы.

Ориентир на мастерство

* Убежденность, что человек может улучшиться, прилагая усилия

Конструктивная критика – это обратная связь

«Большинство людей переоценивают то, что они могут сделать за год, и недооценивают тo, что могут сделать за 10 лет»

Билл Гейтс

**Д/З:**

Страница 31 в слайде лекции за 29 сентября

**Лекция 11.11**

Цели: ……

План достижения

1…

2…

3…

Какую выгоду получу

Система достижения цели:

1. Запиши…абсолютно все цели
2. Оцени…цели по 10 бальной шкале
3. Выбери…
4. Сформулируй… цель достаточно конкретно
5. Почему…желание достичь данной цели
6. Планируй и действуй…
7. Верь…в достижение и визуализируй
8. Отмечай…достижение цели и сразу приступай к следующей цели
9. Сделай…свои маленькие цели шагами для достижения большие цели.