



ІІТМО

Воркшоп № 2

Ресурсы для обучения

Курс «Навыки обучения и работа с информацией»

2024

- Определить маршрут к достижению целям
- Определить план управления временем, энергией и мотивацией для достижения образовательных целей на ближайшую неделю.



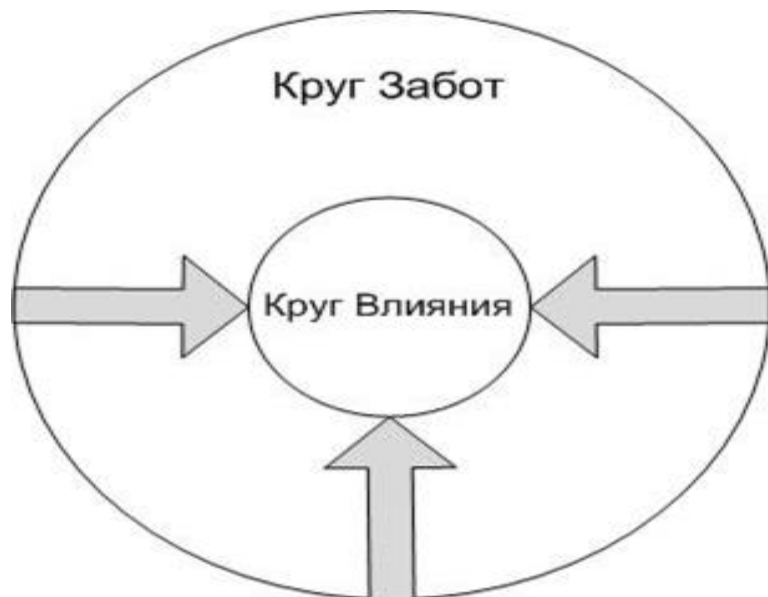
Ресурсы vs потенциал?

Ресурс - всё то, что помогает преодолевать и справляться с жизненными ситуациями; условия, позволяющие с помощью определённых преобразований получить желаемый результат.

Управление ресурсным состоянием - управление своей внутренней средой с целью повышения эффективности и получения желаемого жизненного опыта

Кто кем управляет?

ІІТМО



Реактивный
(малозффективный)
подход к своей жизни



Проактивный
(эффективный)
подход к своей жизни

Ресурсы

Цели

Мотивация

Время

Энергия



Ресурсы

Цели

Мотивация

Время

Энергия



Время как ресурс: расставляйте приоритеты **ІТМО**

		Срочные	Несрочные
Важные	I	<ul style="list-style-type: none">• Занятия в университете• Дедлайны по домашкам• Насущные проблемы• Горящие проекты, встречи и подготовка к ним• Кризисы	<ul style="list-style-type: none">• Построение отношений• Расширение полномочий• Планирование• Обучение• Качественный отдых и сон
	III	<ul style="list-style-type: none">• Мелкие неотложные дела• Поручения начальства• Формальные совещания• Некоторые имейлы, звонки	<ul style="list-style-type: none">• Пустая трата времени• Рутинные дела• Посторонние занятия• Не относящаяся к делам почта• Хронофаги (соц.сети, телевизор, игры и пр.)

Важные

Неважные

Расстановка приоритетов должна
содержать **сортировку дел** и
определение тех дел, которые вы
делать НЕ будете

Время: планируйте время

- Начинайте всегда с долгосрочного планирования (месяц/год) - переходите к среднесрочному (неделя) - и только в конце к ежедневному
- Разбивайте большие дела на небольшие шаги
- Каждый день планируйте дела, которые способствуют достижению ваших целей
- Планируйте ~ 60% своего времени
- Планируйте и делайте сначала сложные дела
- В ваш план должен быть включен отдых/свободное время
- Соблюдайте намеченный вами план
- Ищите свой инструмент планирования

Время: делайте календарь на семестр

- Внесите в календарь все пары и экзамены
- Занесите дедлайны сдачи ключевых контрольных точек / лабораторных / курсовых и т.д.
- Поставьте напоминания о том, чтобы приступить к подготовке к зачетам/ экзаменам (за 1-2 недели)
- Включайте в календарь время на спорт, качественный отдых, встречи с друзьями



Google Calendar



Kaiten.ru

Задание



Запланируйте свою учебную неделю с учетом своих целей, выделяя время на изучение нужного предмета, отдых и личные дела.

Время выполнения: 10 минут

Ресурсы

Цели

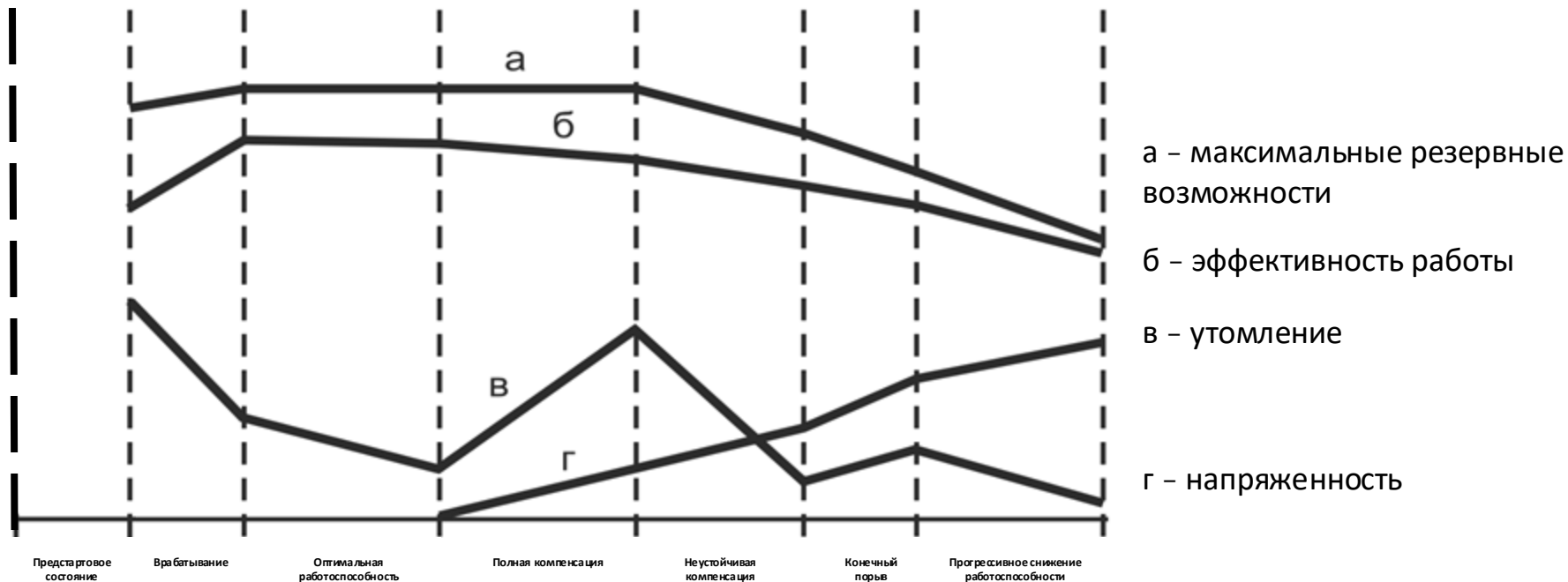
Мотивация

Время

Энергия

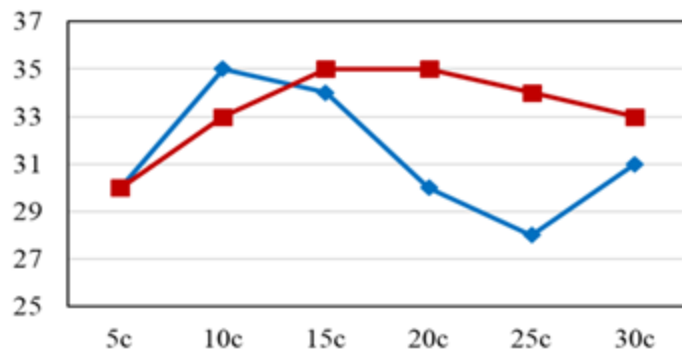


Энергия: ловите свою кривую работоспособности

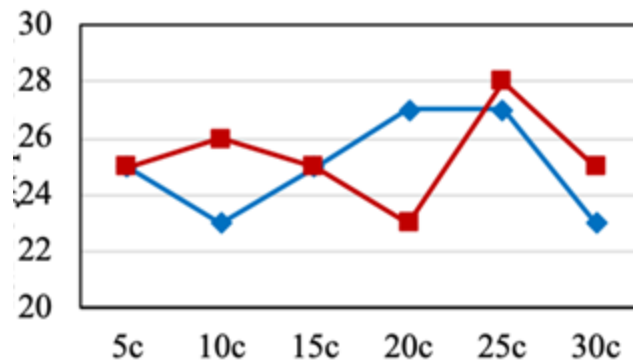


Примеры вариантов работоспособности

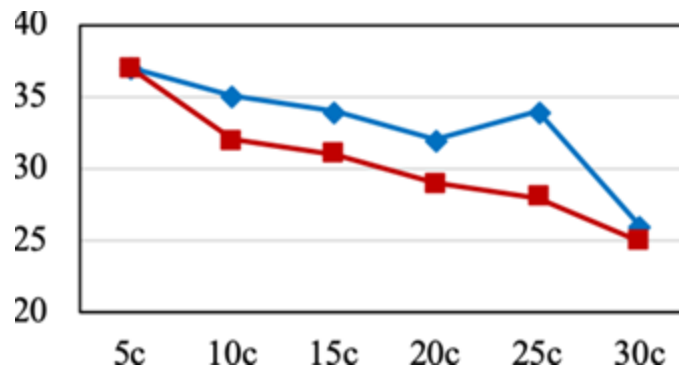
№1



№2



№3



Энергия: планируйте деятельность под свой ритм

Пик



Свежий мозг,
хорошее настроение

- ☐ Аналитическая работа
- ☐ Максимальная фокусировка внимания
- ☐ Дела, в которых нужно критическое мышление

Спад



Мозг «не
соображает»,
настроение падает

- ☐ Административная работа
- ☐ Передвижения
- ☐ Встречи / Совещания
- ☐ Рутин (имейлы, звонки, смс)

Восстановление



Мозг не так хорош, как на пике, но думать может. Настроение улучшается

- ☐ Творческая работа
- ☐ Общение с людьми
- ☐ Планирование
- ☐ Мозговой штурм

Энергия: избегайте многозадачности



- Один рабочий интервал – одна задача
- Отдавайте предпочтение важным делам
- Минимизируйте переключения
- Боритесь с завалом срочных дел

Энергия: используйте девайсы и цифровые сервисы осознанно

- Уменьшайте время использования гаджетов.
Здорово оценить необходимость читать /
смотреть новости и смотреть ютуб
- Учитесь управлять своим вниманием
- Практикуйте пребывание в тишине
- Отключите ненужные уведомления!



Задание



Составьте план по повышению своей энергии на предстоящую неделю. Дополните отдых в календарь!

Время выполнения: 10 минут

Ресурсы

Цели

Мотивация

Время

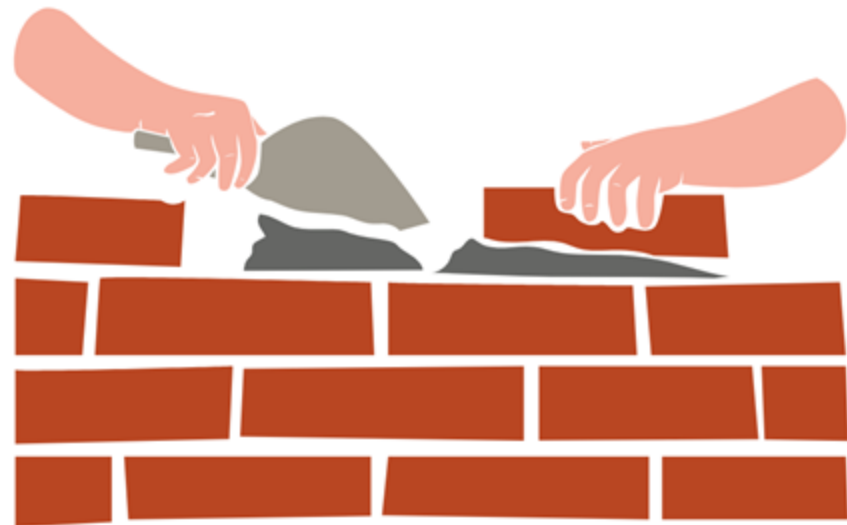
Энергия



Задание: мотивация как ресурс

Напишите в чате или скажите:

что мотивирует вас учиться?
какие факторы влияют на
вашу мотивацию?



Поговорим про мотивацию



Внешняя vs внутренняя

Что из ваших названных “мотиваций” к чему относится?



Внутренняя мотивация

ІТМО

Внутренняя мотивация - врожденная характеристика человека, основанная на применении своих интересов и упражнении своих способностей, включающая в себя стремление к поиску и преодолению задач оптимального уровня сложности. **Она про интерес и удовольствие.**



Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination research: Reflections and future directions // Handbook of self-determination research / eds. by E.L. Deci, R.M. Ryan. Rochester, NY : University of Rochester Press, 2002.



Три базовые потребности

ИТМО

В автономии

Стремление к
самостоятельности и
самоконтролю



В компетентности

Желание достигать
результатов и быть
эффективным



В причастности

Отношения с другими людьми
на основе привязанности и
принадлежности



Внешняя мотивация

Внешняя мотивация возникает, когда человек испытывает **воздействие других людей или событий**. В зависимости от уровня восприятия бывает:

Полностью внешняя

Влияет награда или наказание

Частично присвоенная

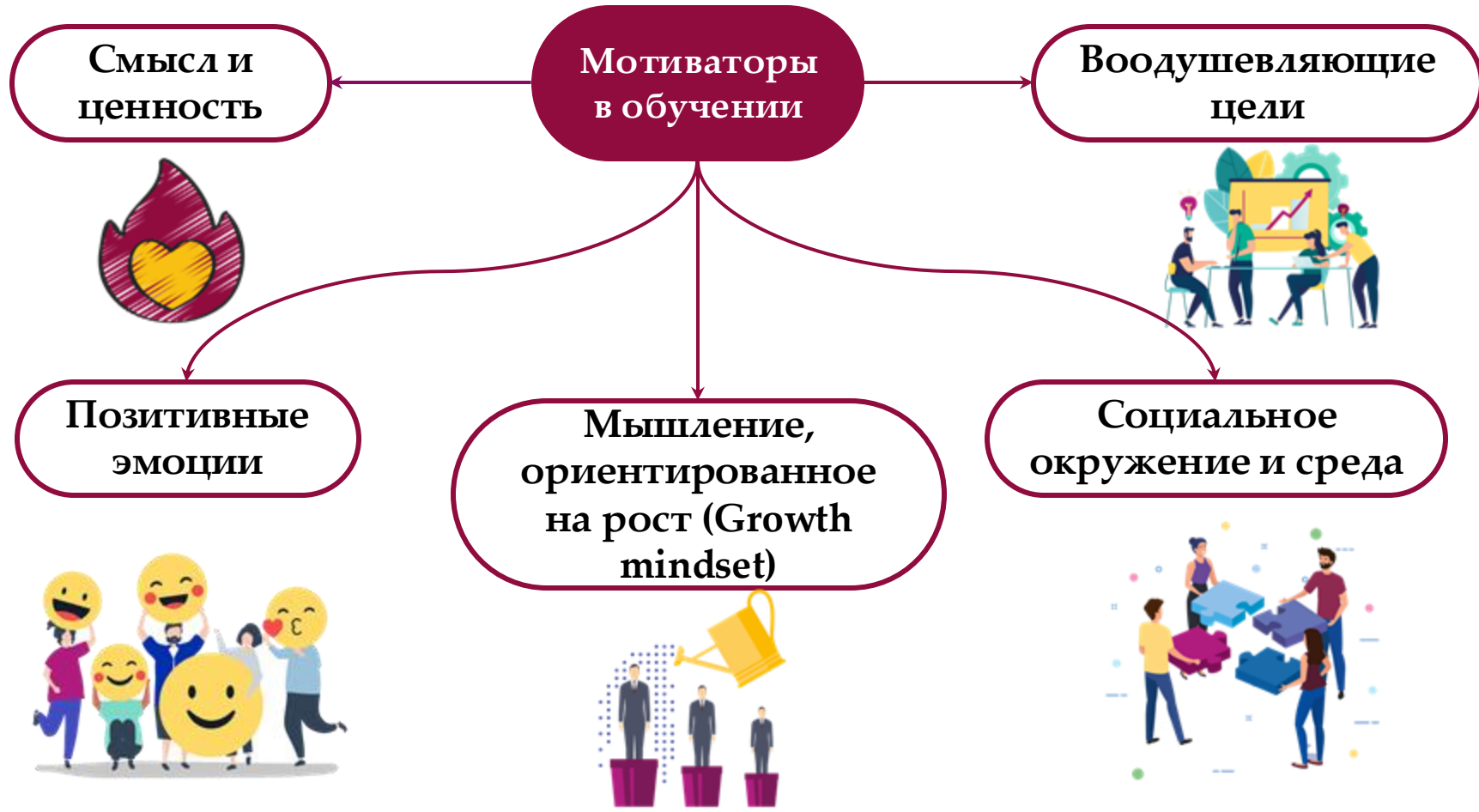
Через чувство вины и стыда

Идентифицированная

Делаю то, что важно

Интегративная

Нет интереса и удовольствия, но три базовые потребности удовлетворены



Какие демотиваторы вы можете назвать?



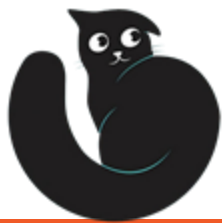


Прокрастинация -
склонность к постоянному
откладыванию важных или
неприятных дел

Все ли сделали домашнее задание?



Лень - особенность личности или нежелание что-то делать или принимать решение



Прокрастинация - временная потеря мотивации; бездействие, когда решение действовать уже принято

Прокрастинация

Рациональная

Иррациональная



За иррациональной прокрастинацией всегда стоят ЭМОЦИИ

Страх неудачи

Страх успеха

Импульсивность

Тревога

Скрытые
внутриличностные
конфликты

Сложности с
самоконтролем



Перфекционизм

Самокритика

Какие задачи мы откладываем?

ІТМО

1. Задачи слишком
сложные

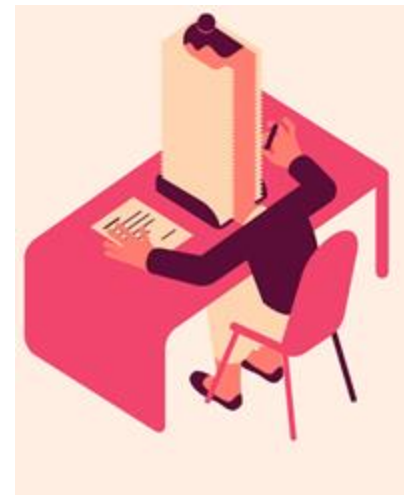
2. Неструктурированные
или неоднозначные

3. Они скучные

4. Во время выполнения
возникает ощущение
бесплодности усилий

5. Не имеют
ценности для вас
как для личности

6. Не содержат «награду
внутри себя», не
предполагают удовольствия
от процесса выполнения



Триггеры прокрастинации, Тим Пичил

Задание



Определите причины вашей прокрастинации и подумайте над вариантами того, как с ней бороться.

Время выполнения: 10 минут



Мои ресурсы для обучения

ІІТМО

- **Личностные:** ресурсы организма, индивидуальные качества, жизненные ценности/ здесь будут ресурсы физические – эмоциональные – когнитивные.
- **Межличностные:** круг близких контактов и социальной поддержки
- **Внешние:** это наша материальная база: вещи, которыми мы обладаем, университет в котором учимся, город, в котором живем и т.д.



Дебрифинг

ІТМО

Я больше не стану

Я буду делать по-другому....





Я начну делать совершенно новое для
меня...





Домашнее задание

ІТМО

1.  В Рабочей тетради изучите лайфхаки и запишите свои инсайты, страницы 9-15.
2.  Письменно подготовьте 1-2 упражнения с мнемотехниками (найдите и потренируйте, чтобы суметь показать/объяснить задания по запоминанию одноклассникам).
3.  Посмотрите видеолекцию про digital detox (тема 2).
4. Опционно:  Прочтите интервью с Ульрихом Бозером “Люди недооценивают, как много они забывают” (тема 3).



IITMO

