

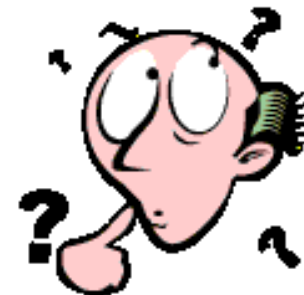
«Производительность интеллектуального труда и профессиональная
продуктивность педагога»

Факторы профессиональной продуктивности педагога

Полевая Марина
Владимировна

д.э.н., к. пс.н., доцент
Зав. кафедрой «Управление персоналом и психология»
Финансового университета при Правительстве РФ,
m-v-p@list.ru

Зачем Вы пришли на конференцию?

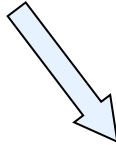




Мотивация

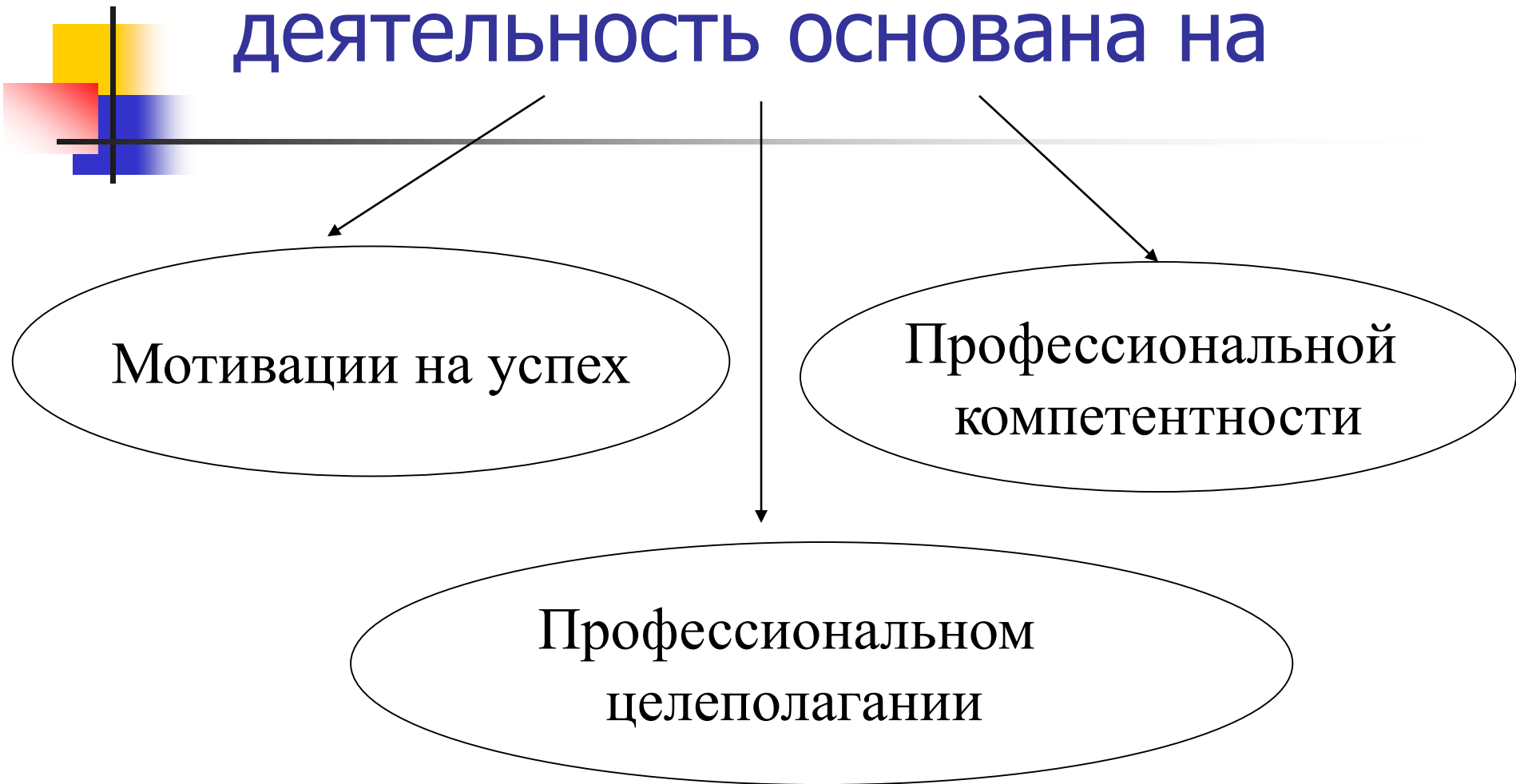


- на успех



- на избегание неудач

Эффективная профессиональная деятельность основана на



Исследования в Гарвардском университете

- 83% выпускников не имеют перед собой никаких целевых установок
- 14% имеют четкую карьерную цель, однако не изложили ее на бумаге
- 3% поставили четкую карьерную цель, дали ей письменное определение.

- Через 10 лет: около 3% занимают очень высокие должности и зарабатывают в десять раз больше, чем выпускники из 1 группы.

(Й.Кноблаух, Х.Велтье. Управление временем)

Педагогическая деятельность – это...

- профессиональная (мастерская!) деятельность, обеспечивающая воспитаннику выбор возможностей для свободного и творческого самовыражения



- особый вид общественно-полезной деятельности взрослых людей, сознательно направленной на подготовку подрастающего поколения к самостоятельной деятельности в соответствии с экономическими, политическими, нравственными и эстетическими целями

Этапы развития профессиональной компетентности специалиста



Понятия «профессионализм» и «продуктивность»



- **Профессионализм** —
особое свойство людей
систематически,
эффективно и надежно
выполнять сложную
(профессиональную)
деятельность в самых
разнообразных условиях

- **Продуктивность** – это
способность человека
создавать за определенный
промежуток времени некое
количество чего-либо или
совершать определенное
количество действий



Продуктивность

- Самое важное и ценное для каждого человека то, что способность быть продуктивным – **не врожденное свойство, а приобретаемое.**

То есть **продуктивность это НАВЫК.**

Высокая продуктивность приносит человеку не только высокие результаты, но и удовлетворение.

Чувство радости от своей работы, от полученных результатов вызывает желание вновь и вновь заниматься своей работой.

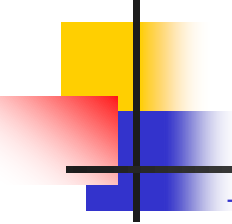
Уровни продуктивности педагогической деятельности (по Н.В. Кузьминой)



Что влияет на продуктивность педагогической деятельности?



Факторы, определяющие продуктивность деятельности педагога

- 
-
- знание и понимание учебного материала;
 - организационно-педагогическое влияние, использование педагогических технологий
 - мотивация обучающихся
 - мотивация педагога
 - обучаемость обучающихся
 - время (занятий и подготовки к занятиям)
 - профессиональная направленность обучения
 -

Труд педагога является **успешным и продуктивным**, если гармонично сочетаются такие его стороны, как **владение педагогической деятельностью, общением и зрелость личности.**


Качества личности учителя, существенно влияющие на продуктивность педагогического труда

- **Педагогическое целеполагание** (планирование педагогом своего труда и всей жизни в целом);
Педагогическая эмпатия, т.е. сопереживание другим участникам педагогического процесса;
 - **Педагогический такт** как чувство разумной меры при соотнесении педагогических задач, условий и особенностей учащихся;
 - **Эмоциональная выдержка**, т.е. самообладание;
 - **Доверие** к возможностям другого человека и
 - **педагогический оптимизм**, подход ко всем учащимся с оптимистической надеждой и доверием.
-

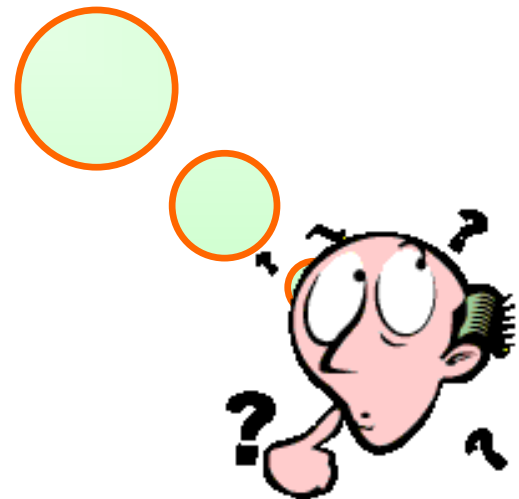


Выберите себе работу по душе, и вам не придётся работать ни одного дня в своей жизни.

(Конфуций)



Как увеличить
продуктивность работы и
при этом **успевать жить?**



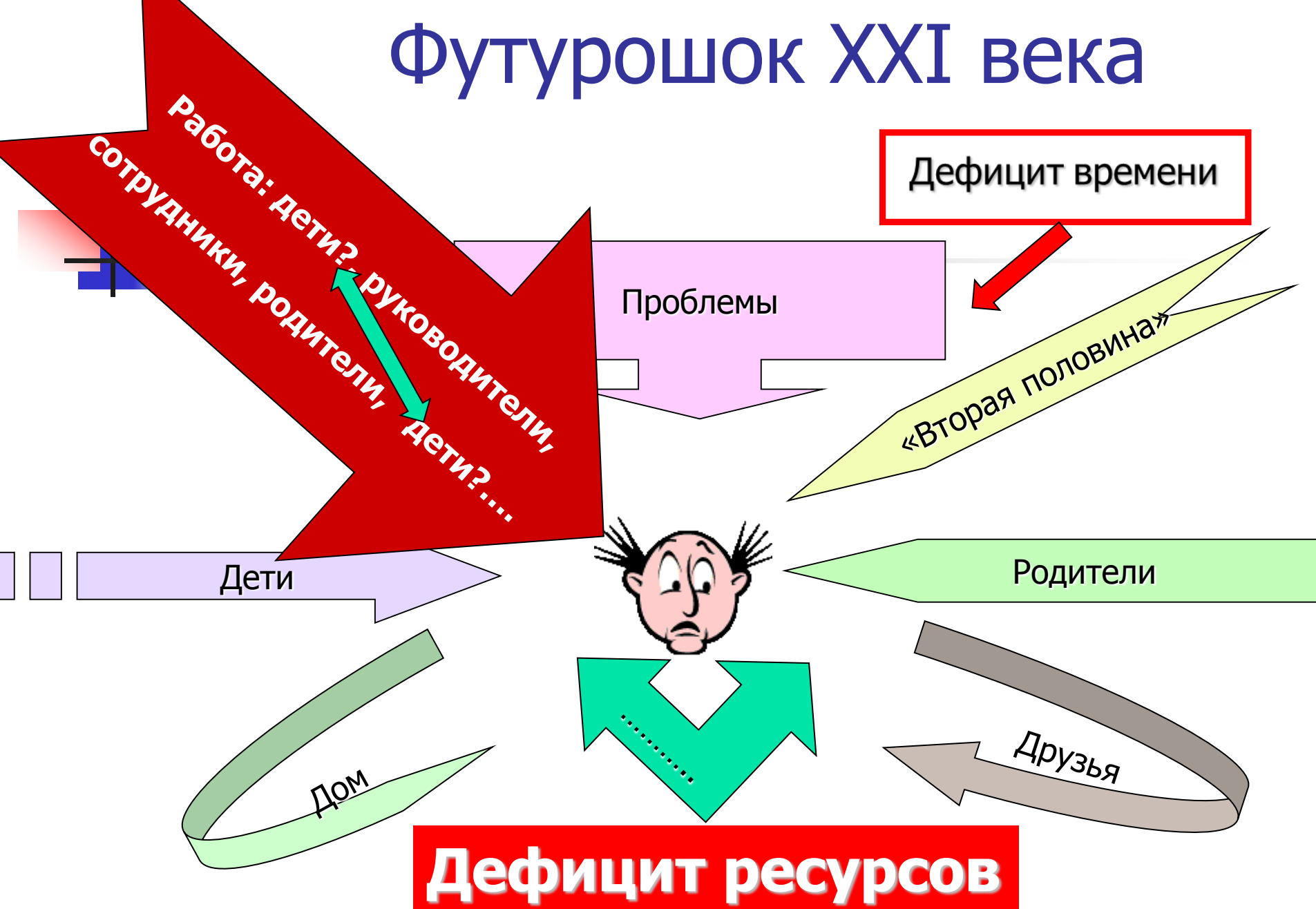


*«Чтобы оставаться на том же самом месте,
необходимо бежать так быстро, как только можно.*

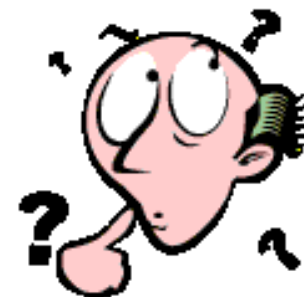
*Если же вы хотите попасть куда-нибудь еще, то
должны бежать по меньшей мере вдвое быстрее»*

Льюис Кэрролл

Футурошок XXI века



Многозадачность – это
хорошо или плохо?



Почему многозадачность – это плохо?



Лишь **2%** людей справляются с многозадачностью

На **40%** падает эффективность при многозадачности

При многозадачности IQ понижается на **10** пунктов

2,1 часа в день теряется из-за многозадачности

Источники:

1. psychologytoday.com
2. hbr.org
3. «Миф о многозадачности...», Д. Креншоу, 2010

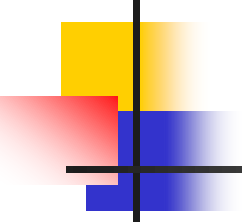
МНОГО ЛИ У НАС ВРЕМЕНИ?

МЫ ЖИВЕМ ПРИМЕРНО 78 ЛЕТ

- 23,3 года уходит на сон
- 10,5 года — на работу
- 9 лет — на ТВ, видеоигры и соцсети
- 6 лет — на работу по дому
- 4 года — на еду
- 3,5 года — на учебу
- 2,5 года — на уход за собой
- 2,5 года — на покупки
- 1,5 года — на уход за детьми
- 1,3 года — на транспорт
- Осталось 9 лет — как вы их проведете?



Информационная гигиена

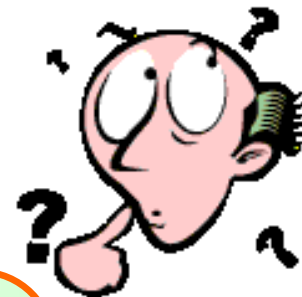


раздел медицинской науки, изучающий закономерности влияния информации на психическое, физическое и социальное благополучие человека, его работоспособность, продолжительность жизни, общественное здоровье социума, разрабатывающий нормативы и мероприятия по оздоровлению окружающей информационной среды и оптимизации интеллектуальной деятельности.

- **Цель информационной гигиены** — предупреждение отрицательного влияния информации на психическое, физическое и социальное благополучие отдельного человека, социальных групп, и населения в целом, профилактика заболеваний населения, связанных с информацией, оздоровление окружающей информационной среды.

Как увеличить
продуктивность работы и
при этом **успевать жить?**

Что делаете Вы для этого?





Как эффективно работать в режиме многозадачности?

1. В социальные сети выходить только с конкретной целью. Выделите определенное время(например, вечер). Не делайте на рабочем компьютере закладок и возьмите себе за правило просто туда не заходить во время работы.

Главный «пожиратель» свободного времени интернет, социальные сети, поэтому важно четко сформулировать свою задачу и не перескакивать бесцельно с сайта на сайт.

2. Телевизор включать по мере необходимости.

3. Электронная почта - Если это неотъемлемая часть работы – проверяйте раз в час, если такой надобности нет – старайтесь свести взаимодействие с почтовиком до 2-3 сеансов в день. Не держите почту все время открытой и удалите с телефона функцию оповещения о письмах. Вы должны контролировать почту, а не она вас.

Как эффективно работать в режиме многозадачности ?



4. Делайте информационно-разгрузочные дни.
5. Совмещайте различные виды работ (Например, вы можете одновременно закидывать в тележку продукты в супермаркете и решать некоторые вопросы по телефону..)
6. Ставьте приоритеты и сроки их выполнения.
7. Делайте списки задач на день и старайтесь выполнять все намеченное.
8. Начинайте день с более сложных, важных и менее приятных, а заканчивайте более простыми и приятными делами.
9. Ежедневно оставляйте временной запас 20-30% для непредвиденных дел.
10. Фиксируйте результаты, чтобы понимать, чем вы реально занимаетесь.



Как эффективно работать в режиме многозадачности ?

11. Ставьте «напоминки» на определенное время, когда нужно приступить к тому или иному делу.

12. Старайтесь систематизировать свою работу и в повседневной жизни, так выработается привычка выполнять определенные задачи в отведенное для этого время.

13. При возможности отказывайтесь от параллельного выполнения заданий, если в этом нет необходимости. Все хорошо в меру, и многозадачность – тоже.

14. Обязательно выделяйте время на творческий отдых, особенно если ваша работа однообразна. Творческие развлечения делают ум более гибким, отдаляют от нас депрессию, развивают мышление. При этом нужно «выключать» работу и совсем не думать о ней.

15. Чаще слушайте музыку - она не отбирает на себя энергию, а помогает концентрироваться.

16. Старайтесь всегда быть в состоянии внутреннего равновесия



Музыка – психотерапия?!

1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.

- Шопен "Мазурка, "Прелюдии",
- Штраус "Вальсы",
- Рубинштейн "Мелодии".

2. Уменьшение раздражительности, разочарования

- Бах "Кантата 2",
- Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор".

3. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей.

- Бах "Итальянский концерт",
- Гайдн "Симфония".

4. Для общего успокоения, удовлетворения.

- Бетховен "Симфония 6", ч.2,
- Брамс "Колыбельная",
- Шуберт "Аве Мария",
- Шопен "Ноктюрн соль-минор",
- Дебюсси "Свет луны".

5. Для поднятия общего жизненного тонуса, активности.

- Чайковский "Шестая симфония", ч.3.
- Бетховен "Увертюра Эдмонд",
- Шопен "Прелюдия 1, опус 28",
- Лист "Венгерская рапсодия" 2.

Похитители Времени

1. Нечеткие цели



2. Дезорганизация



3. Неспособность сказать «нет»



4. Прерывания

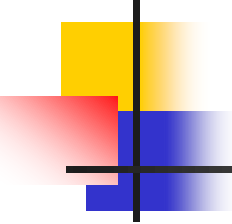


5. Больше прерываний



Продолжите

Поглотители времени

- 
-
- Отсутствие самодисциплины
 - Неумение довести дело до конца
 - Синдром откладывания
 - Нечеткая постановка цели
 - Недостаток мотивации
 - Отсутствие приоритетов в делах
 - Отсутствие представления о предстоящих задачах
 - Попытка слишком много сделать сразу
 - Неверное планирование дня
 - Беспорядок на рабочем месте
 - Поиски адресов, номеров телефонов и другой информации

- Отвлекающие телефонные разговоры
- Незапланированные посетители
- Разговоры на личные темы
- Неспособность сказать “нет”
- Чрезмерное чтение
- Недостаток кооперации
- Затяжные совещания
- Недостаточная подготовка к беседам
- Излишняя коммуникабельность
- Избыточные деловые записи
- Длительное ожидание
- Спешка и нетерпение
- Неготовность или неумение делегировать полномочия

Стресс



- от англ. «*stress*» —
напряжение

- физиологическая
реакция организма на
неблагоприятное
воздействие.

*Первым начал активно
изучать стресс Ганс Селье*



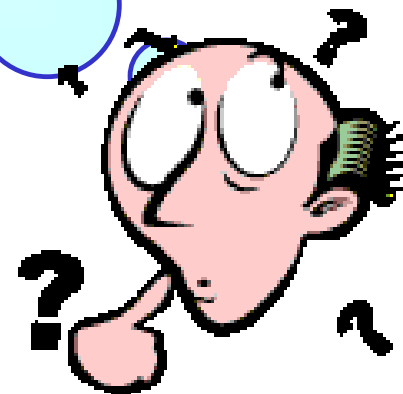
Стресс

- это ***реакция*** человека на то, что с ним случается в жизни.

Большинство событий и обстоятельств не являются стрессовыми.

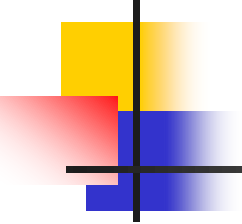
Но ... наша собственная реакция делает их такими.

*Почему там, где один
«лезет на стену» и «рвет на
себе волосы», другой
совершенно спокоен?*





***ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ВОСПРИЯТИЯ
И
ОТНОШЕНИЯ К СИТУАЦИИ***



*Нас убивает не сам стресс, а наша
реакция на него.*

Ганс Селье





Стрессы

```
graph TD; A[Стрессы] --> B[эмоционально положительные]; A --> C[эмоционально отрицательные]; B --> D[кратковременные (острые)]; B --> E[психологические]; C --> F[долговременные (хронические)]; C --> G[физиологические]
```

➤ эмоционально
положительные

➤ кратковременные
(острые)

➤ психологические

➤ эмоционально
отрицательные

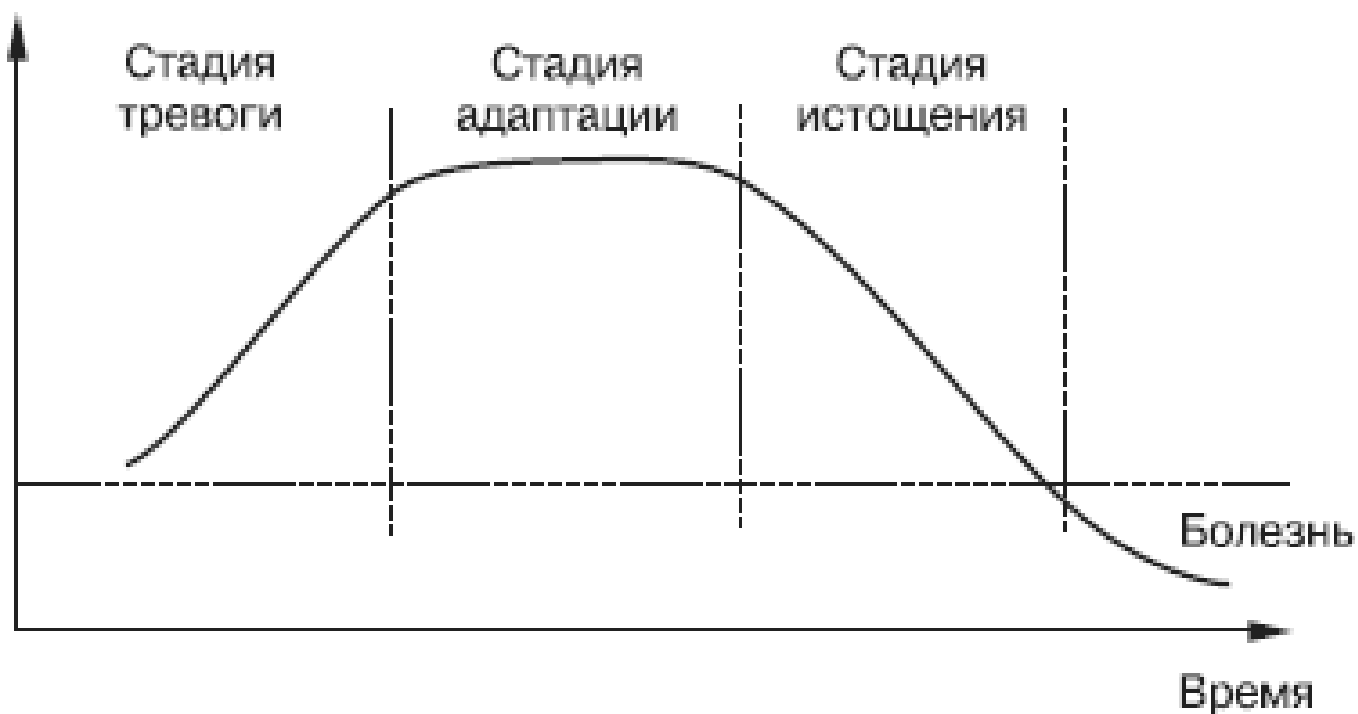
➤ долговременные
(хронические)

➤ физиологические

Кривая стресса Ганса Селье

Сопротивляемость
организма по отношению
к повреждающим
факторам

Исходный
уровень
до начала
воздействия



Невербальные признаки эмоционального стресса

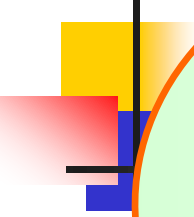


- поднесение рук к лицу
- частое моргание
- отведение взгляда
- прикосновение к ушам
- прикосновение к носу
- ерзанье
- стремление поправиться
-

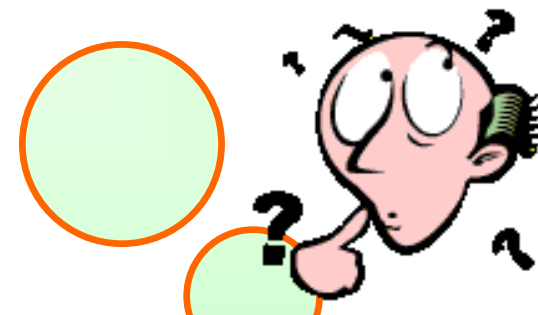
Эмоциональные признаки стресса



- потеря самообладания из-за пустяков;
- вспыльчивость;
- недостаточная концентрация внимания, вялость, апатия;
- раздражительность;
- ворчливость;
- повышение голоса;
- учащение сердцебиения;
- учащение дыхания;
- ...



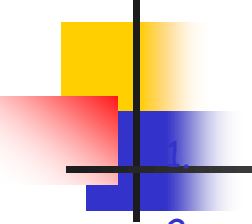
***Какими приемами
выхода из стресса вы
пользуетесь?***

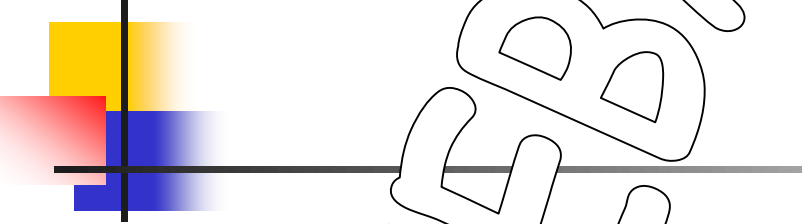


Способы саморегуляции у женщин и мужчин

Женщины (%)		Мужчины (%)	
Общение	44	Уединение	15
Работа по дому	18	Сон	13
Эмоциональная разрядка	18	Общение	10
Слушание музыки	13	Курение	7
Сон	5	Просмотр телепередач	7
Культурные мероприятия	5	Спиртное	7
Молитва	5	Самоуспокоение	5
Успокоительные средства, чай	5	Слушание музыки	2
Душ	2	Занятия любовью	2
Медитация, природа	2	Баня	2
		Прогулка	2

Приемы эмоциональной отработки нежелательных эмоций

- 
1. Обсуждение.
 2. Создание приятных моментов в настоящем.
 3. Прогулка.
 4. Путешествия.
 5. Рисование.
 6. Чтение.
 7. Причины неприятностей
 8. Плач.
 10. Пение, танцы
 11. Домашние животные, растения.
 12. Повторение позитивных звуков, слов, фраз.
 13. Теплая ванна.
 14. Ничего неделание.
 15. Любимое дело.
 16. Прощение.
 17. Благодарность.
 18. ...



ЛИСТ ГНЕВА

ЛИСТ ГНЕВА



В СЛУЧАЕ
ПРИПАДКА ЯРОСТИ
СКОМКАТЬ
И ШВЫРНУТЬ
В УГОЛ



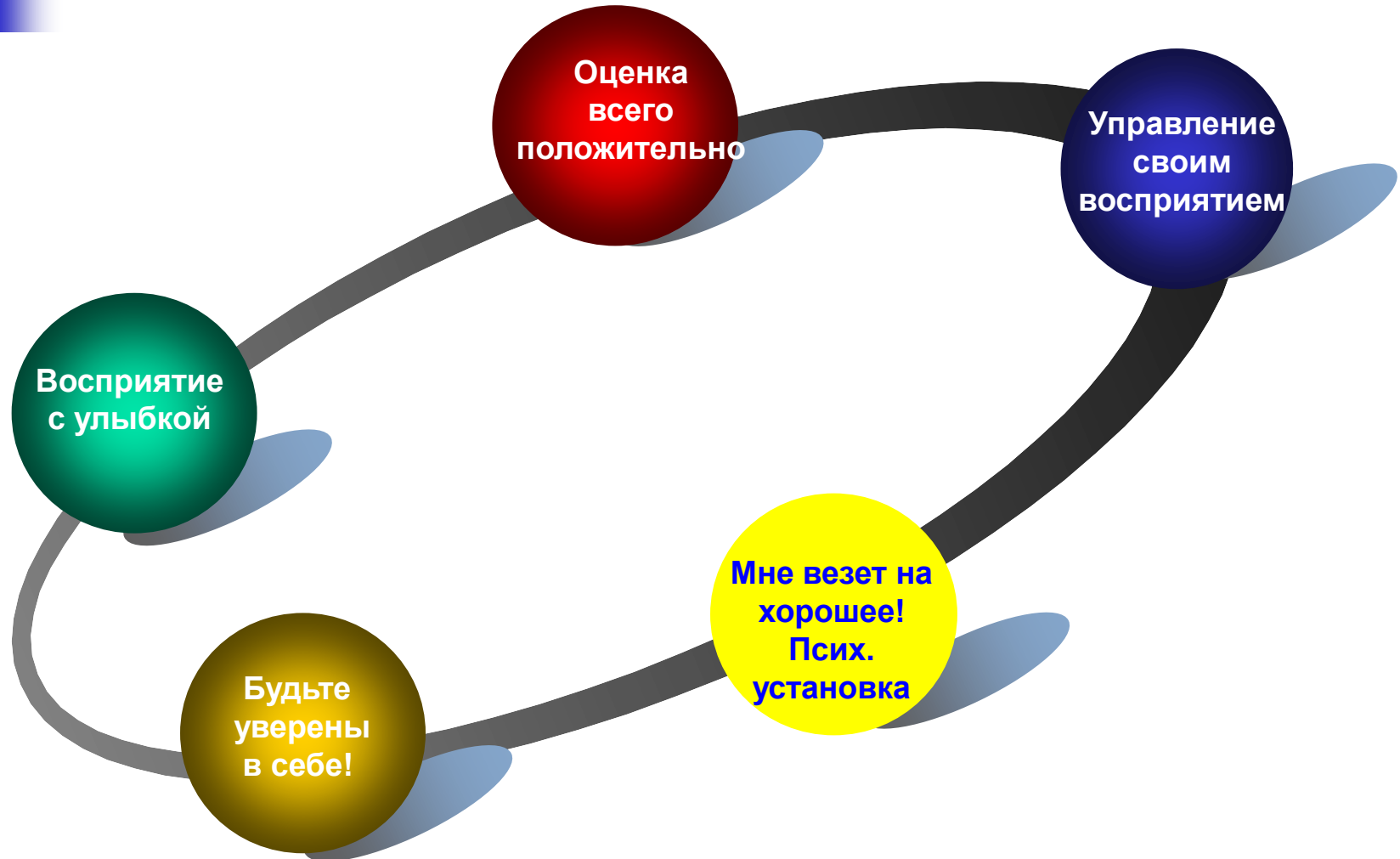
Приемы саморегуляции

1. Психологическая установка
2. Дыхательные гимнастики
3. Физические упражнения
4. Болевые приемы
5. Водяные приемы
6. Релаксационные упражнения
7. Аутотренинг
8. Самовнушение, самогипноз
9. и т.д.

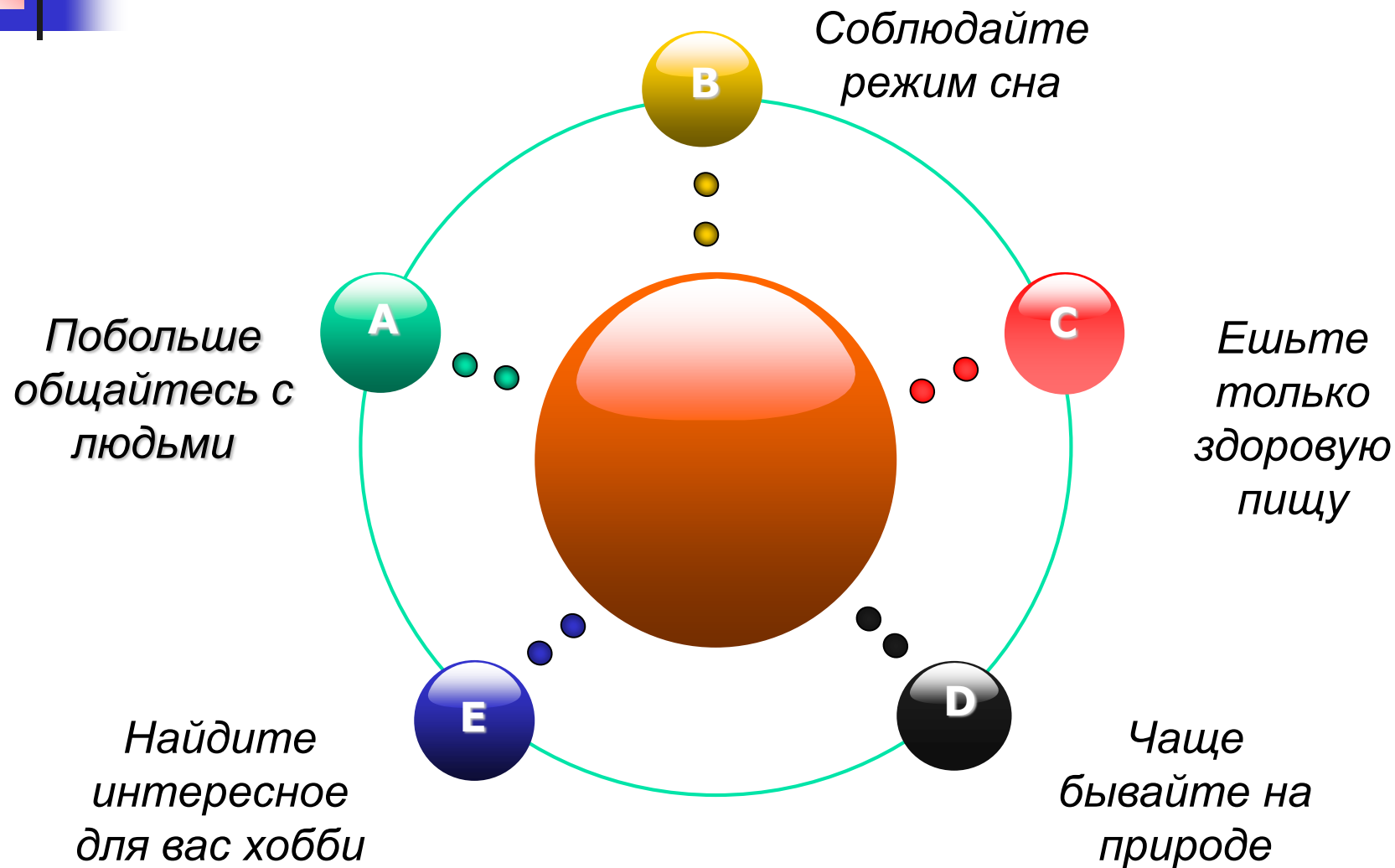
Для развития стрессоустойчивости необходимо:

- 
- **Изменить отношение к тому, что происходит вокруг вас.** Научиться понимать мотивы и эмоции других людей. И, исходя из этого, спокойно реагировать на все.
 - **Научиться «выпускать пар».** Уметь сбрасывать эмоции.
 - **Стараться полноценно отдыхать.** Выделяйте время для отдыха. Выезжайте на природу, ходите в кино и на концерты, читайте.
 - **Заняться спортом.** Физическая активность снимет напряжение и тревожность.
 - **Высыпаться.** Хороший сон – верное средство снятия стресса.
 - **Следить за дыханием.** Правильное дыхание – универсальное средство выхода из любой стрессовой ситуации.
 - **Найти хобби,** которое поможет отвлечься и переключаться с проблемы на приятные моменты жизни.
 - ...

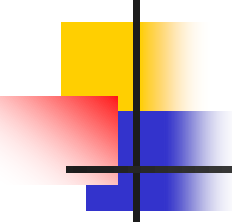
Выработка ПОЗИТИВНОГО подхода



Выработка полезных привычек



Аромотерапия



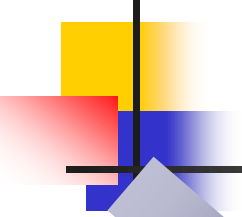


Основные масла
снижающие стрессовые
реакции организма:

- анис,
- апельсин,
- ель,
- кедр,
- лимон,
- мандарин,
- мята перечная,
- мята перечная...



Необходимость физических тренировок



Занятия спортом жизненно
необходимы для того, чтобы вы
чувствовали
себя благополучным
человеком.

Аутотренинг

Аутотренинговая тренировка – один из методов психотерапии. посредством максимального мышечного расслабления в сочетании с самовнушением человек обучается воздействовать на своё физическое и психическое состояние.

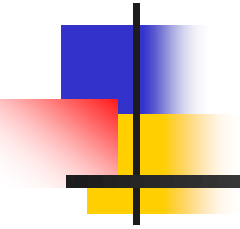
Войдите в состояние аутотренингового погружения, отчётливо повторяя себе

Посторонние мысли, заботы и звуки уплывают всё дальше и дальше с каждым выдохом.

Всё моё внимание сосредоточено на дыхании. Дыхание ровное и спокойное.

Тело неподвижно, расслаблено, отдыхает, все мышцы обмякли, полностью расслаблены.

И, наконец, самое простое
средство поддержания
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ...



Улыбка!



Dmitry Ukhonov

*Улыбайтесь себе, ученикам, коллегам,
родителям, руководителям....
и Вы увидите, что мир вокруг становится
лучше!*

Пусть в вашей жизни найдется
место улыбке и смеху



*Человечество, смеясь, расстаётся со
своим негативным прошлым!*



У Л Ы Б А Й Т Е С Ь !

Спасибо за внимание!!!

