



Управление государственной
службы и кадров
Правительства Москвы



Московский городской
университет управления
Правительства Москвы



МОЛОДЕЖНЫЙ ЛИДЕР: КЛЮЧЕВЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ 21 ВЕКА

Шинина Татьяна, к.псх.наук, доцент,
член международной психологической ассоциации ISSBD,
тренер НСПТ

Москва,
2015





**Молодежь строит
будущее**



Форсайт 2035



Поляна глобальных факторов

- 1. Автоматизация производства. Робототехника**
- 2. Ускорение социальной реальности**
- 3. Формирование конкурентного человеческого капитала**
- 4. Экологический стандарт на глобальной уровне
«Зеленые» технологии. ЭКО-модель**
- 5. Информационные технологии. Начало эпохи Инета.
Тотальная мобильная связь.**

Ключевые компетенции молодежи 21 века

- 1. Управление концентрацией и вниманием. Осознанность**
- 2. Эмпатия и эмоциональная связь с человеком**
- 3. Сотрудничество. Команды. Сообщества**
- 4. Креативность**
- 5. Непрерывное образовательное развитие человека.
Уметь учиться**
- 6. Мышление: проблемно-ориентированное, системное,
творческое**
- 7. Навыки управления своим здоровьем**
- 8. Информационная гигиена**
- 9. Семья – ключевой базис устойчивости. Осознанное
родительство**
- 10. Финансовая грамотность**

Вызовы - Кризис образования

- 1.Надо быть творческими – стандартные задачи – шаблоны**
- 2.Надо сотрудничать – «зашиито» –все соревнуются друг с другом. Кооперативных дел мало. Сетевые проекты!**
- 3.Надо постоянно учиться. Лишаем самостоятельности. Нет индивидуальной траектории. Ругаем за ошибки**
- 4.Как сопереживать. Если в школе убирают эмоции. Только знания и показатели.**
- 5.Информационная среда – «черная дыра» для учителей**
- 6.Как быть осознанными – Портрет современного учителя. Менять компетенции педагогов**

map.edu2035.org





Магия 1 шага: «ЦЕЛЬ»

Фокус на цель!



**Что я хочу успеть сделать до
конца жизни?**

**Что я делаю каждый день,
чтобы желания сбылись?**

Лист Желаний

Чтобы легче было ставить цели, заведите себе **список желаний**.

Записывайте в него все свои **профессиональные желания**, **«хотелки»** и **цели**, которые вы хотели реализовать.

Ни в чем себе не отказывайте, пишите все, **позвольте себе помечтать** и постоянно пополняйте WISH LIST «50»

Вопросы, которые помогут сделать список желаний

Что я хочу сделать на работе?

Что я хочу иметь?

Во что я хотел бы инвестировать?

Чему я хочу научиться?

С кем я хочу проводить время?

Мыслите масштабно! Ставьте цели, которые захватят вас настолько, что трудно будет заснуть ночью!

Цель должна ВДОХ-новлять!!!!

Шаг 2. «ВРЕМЯ»

**Правило ежедневного
планирования:**

60:40

Матрица управления временем

Метод Эйзенхауэра

	СРОЧНЫЕ	НЕСРОЧНЫЕ
ВАЖНЫЕ	I	II
НЕВАЖНЫЕ	III	IV

ВАЖНО!!!

1. Садимся на **низкоинформационную диету** – устраиваем информационный пост на неделю. **Избыток информации – враг №1.**
2. Постоянно задавайте вопрос: «Пригодится ли мне эта информация в ближайшее время для важного дела?».
3. **Отключите напоминания и вывод оповещений соц.сетей** на телефоне, которые выдергивают вас из текущего дела и заставляют переключиться.
4. **Сократите количество проверок электронной почты до 3-4 раз в день.** Не больше!
5. Приучайте окружающих к **эффективному и рациональному труду.**

**За 8 часовой рабочий день –
38 минут продуктивной работы**



ШАГ 3. «ЭНЕРГИЯ»

Дневник Энергии

Чтобы понять, как быстро входить в ресурсное состояние, заведите себе «Дневник энергии».

«Что дает мне энергию? Когда я чувствую прилив сил, желание действовать?»	«Что отнимает у меня энергию, силы, опустошает?»

Понаблюдайте за собой в течение недели. Все наблюдения записывайте. Каждый день включайте в свой план дня несколько пунктов из ваших источников энергии и осознанно исключайте пункты, забирающие энергию.

Наблюдайте за собой и постоянно пополняйте свой «Дневник энергии». Так вы быстро научитесь входить в ресурсное состояние.

Долой распыление энергии

1. Постоянно задавай себе вопрос, как мое дело приближает к цели?
2. Веди учет энергии
3. Откажись от 30-80% дел, которые не работают на цель
4. Практикуй стратегический отказ.
5. Повышай концентрацию сил на важном.
6. 75% энергии на результат
7. Расслабляйся, медитируй
8. Искусство управленческого успеха: отсекай, отсекай, отсекай

Источники энергии



Поддерживаем здоровые волнообразные ритмы на всех четырех

Физическая энергия



1. Сон

2. Правильное питание

3. Постоянное движение

Эмоциональная энергия



1.Любовь 2.Отношения 3.Дружба 4.Признание

Духовная энергия



1. Работа с ценностями

2. Что позволяет самореализовываться

3. Любимые дела, которые дарят энергию

4. Творчество

Умственная Энергия



1. Непрерывное развитие

2. Чтение книг

3. Вебинары

4. Концентрация внимания

Живой Эксперимент: 1 минута

Система сверхобучения 3-П

1-П: Что я понял? 3 Главные Идеи

1. _____
2. _____
3. _____

2-П: Что я планирую с этим сделать?

3 Конкретных Действия

1. _____
2. _____
3. _____

3-П: С кем я поделюсь своим пониманием и планом?

1. _____
2. _____
3. _____

ВКЛ свои возможности!

«Мир сегодня – эпоха трансформации городов и конкуренции за главный ресурс : ЧЕЛОВЕКА»