

## **ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ SELF – МЕНЕДЖМЕНТА В ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Кожевникова А.В.**

ФГБОУ ВПО «ТГУ имени Г.Р. Державина»  
студентка 4 курса,  
направления подготовки: 51.03.03  
«Социально-культурная деятельность»,  
профиль: «Менеджмент  
социально-культурной деятельности»

*Научный руководитель:*

**Долженкова М.И.**

ФГБОУ ВПО «ТГУ имени Г.Р. Державина»  
д.пед. н, профессор, профессор кафедры  
культуроведения и социокультурных проектов

Вопросы менеджмента в социально-культурной сфере рассматривали такие исследователи как Галенская Л.Н., Михалева Н.А., Чижиков В.В., Чижиков В.М., Рудич Л.И..

Селф-менеджмент (self-managment), или персональный менеджмент, — является составной частью обширного научного направления, связанного с организацией и управлением человеческого труда — менеджмента. [Кадырова , Немцева, Тульчинский 2013 : 85]

Селф-менеджмент актуален не только у людей управленческих профессий, но и у человека, стремящегося к самосовершенствованию. Управление своей жизнью и работой в руках самого человека. Человек постоянно планирует, организует свою жизнь, поэтому важно научиться управлять собой. Самореализация личности возможна в свободное от работы время.

Досуг — это то время, когда люди не заняты своими делами, работой и прочими заботами. Именно в это время человек может посещать всевозможные

психологические и творческие центры, бизнес - центры, бизнес-инкубаторы. На множестве мероприятиях для активного повышения уровня самореализации, можно использовать различные формы досуга. Развивающие мастер-классы, тренинги, которые помогут эффективно в работе и жизни. Лекции, содержащие в себе психологические игры — например которые научат избегать конфликтных ситуаций, творческие игры — раскрывающие талант, потенциал, скрытый в человеке. Нестандартные методики — это всевозможные инновационные формы досуговой деятельности, которые могут предложить специалисты.

Становлению селф-менеджмента как системы знаний и технологий предшествовали периоды, связанные с накоплением практического опыта. Технологии совершенствования человека присутствуют в ведических знаниях Древней Индии, в «Золотых стихах» Пифагора и сочинениях римского философа Луция Аннея Сенеки. Признаки практического применений приемов самоуправления обнаруживаются в деятельности английского философа, историка и политического деятеля Френсиса Бэкона и американского президента Бенджамена Франклина. [Кадырова, Немцева , Тульчинский 2013. : 85 ]

Среди отечественных исследователей изучающих проблематику селф-менеджмента можно выделить: Андреев В. И., Карпичев В. С. , Хроленко А.Т..

В.Кирпичев считает, что ключевым понятием самоменеджмента является самосознание. Самосознание как форма отражения действительности связано с самопознанием. Самопознание — познавательный процесс, объектом которого выступает субъект. Самопознание является основой управления собой и своим делом. Человек на досуге может заниматься самопознанием, изучая различные методики, посещая лекции и тренинги с физическим и психологическим уклоном.

Самосознание, самопознание — важнейшее условие самовоспитания.

Самовоспитание — это особая, самостоятельная деятельность человека, направленная на самого себя. [Кадырова , Немцева., Тульчинский 2013 : 86]

К методам самовоспитания также можно отнести следующие: самонаблюдение, самоанализ, самооценивание, методы самообладания, методы самостимулирования, мобилизация своей идейно-нравственной воспитанности и эмоционально волевой активности, итоговый самоконтроль, формирование новой адекватной самооценки. Самовоспитание осуществляется путем самоорганизации поведения в соответствии с определенной программой развития. [Кадырова , Немцева , Тульчинский 2013 : 87 ]

В современном мире происходит переосмысление значения досуга как социально-культурной категории в жизни личности и общества. Досуг становится более широкой сферой социально-культурной деятельности, где происходят процессы самореализации потенциала общества . [ Мурзина О.Б. 2013: 111]

Процесс самореализации включает в себя процессы самоопределения, самоактуализации, самосовершенствования, самовыражения, самоутверждения, уверенность в себе, последовательность в достижении цели, адекватное и эластичное поведение, важное для себя и остальных.

Досуг в современном мире предстает как осознанная необходимость, в эффективной организации свободного времени личности.

Саморазвитие личности — это сознательный процесс личностного становления, с целью действенной самореализации на основе духовно значимых устремлений и внешних влияний. [Андреев 2007 : 400 ]

Саморазвитие, самореализацию, самопроектирование можно развить с помощью технологий досуга.

Саморазвитие это непрерывный и многогранный процесс. Он протекает как во время учебы, работы, так и в свободное от образовательной деятельности

время. Мы развиваемся, когда просто общаемся друг с другом – обмениваемся информацией, тем самым перенимаем опыт и делаем определенные выводы для самореализации.

Слушая музыку и проигрывая различные образы, мы создаем идеал к которому в последствии стремимся. Любая деятельность человека, в свободное время является способом саморазвития.

Человек, если он действительно чего-то хочет, стать космонавтом или пилотом, поваром или шпионом, адвокатом или архитектором, заработать миллион, всегда найдет возможности для достижения своих целей. Потратив эффективно свое свободное время, сходя в театр, кино, на тренинг, мастер-класс и другие мероприятия в ходе досуговой деятельности, человек познает, самореализуется, учиться самопроектированию.

Таким образом, селф-менеджмент включает такие особенности как, постановку цели для выполнения, принятие решений, разработка плана и графика времени. Самореализация, самоактуализация, самопроектирование, самоуправление и самовоспитание являются составляющими селф-менеджмента. Процесс саморазвития включает в себя все сферы деятельности человека. И только работая над собой одновременно во всех направлениях (образование, досуг и яркость жизни, работа и карьера и др.) можно стать полноценной личностью, умеющей справляться с любыми проблемами и ставить и достигать цели.

#### **Список использованных источников:**

1. *Андреев, В. И.* Саморазвитие менеджера / В.И. Андреев. – М. : Нар. Образование, 2007. – 400 с.
2. *Кадырова С.В., Немцева Е.А., Тульчинский Г.Л.* Self-managment в сфере культуры и искусства. Учебное пособие. СПб.: Планета Музыки, 2013. 83-85 с.

3. *Мурзина О.Б.* Формирование навыков самоорганизации досуга студенческой молодежи//Молодежь и социум. 2013. № 2 (14). С. 111-114.