

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/esse/220575>

Тип работы: Эссе

Предмет: Менеджмент

1 Гигиена умственного труда руководителя 3
2 Способы повышения личной эффективности 6
Список используемой литературы 13

1 Гигиена умственного труда руководителя

Гигиена умственного труда руководителя включает в себя заботу о своей нервной системе, работоспособности, умственном потенциале.

Психологическая подготовка руководителя к работе рассматривает развитие особого управленческого мышления, самосовершенствование, умение управлять своими чувствами и эмоциями.

Начинать надо с формирования психологической установки на необходимость и возможность повышения своей работоспособности. С этой внутренней убежденностью начинается все. Без этого нет смысла браться за дело.

Далее нужно критически оценить свои привычки, выявить те, которые следует изменить.

Следующий этап - организация собственных знаний, приведите их в единую систему, отвечающую профессии «менеджер».

Затем нужно браться за организацию здоровья. Особое значение имеет формирование волевых качеств, факторов эмоциональной мобилизации.

Важнейшим качеством руководителя является умение организовать работу всего коллектива для достижения определенных целей. Но, чтобы умело организовать других людей, надо быть организованным прежде всего самому руководителю. Самоорганизация руководителя осуществляется в двух направлениях: технологическом (организация руководителем своего личного труда, управленческой деятельности) и психологическом.

Важно учиться управлять своими действиями, поступками, возможностями произвольного и эффективного управления своей эмоциональной сферой, искать ресурсы для того, чтобы поступала соответствующая поддержка, важно формировать свой стиль саморегуляции и самоэффективности.

Это также может быть психокоррекция, которая реализуется как индивидуально, так и в группах.

Это также использование аутогенной тренировки, которая успешно применяется специалистами в разных сферах.

Важно уметь переключаться между разными видами деятельности. Важно уметь адекватно распределять нагрузку, нужным образом соотноситься со своими ресурсами и не концентрироваться на конфликтных моментах.

Конструктивные направления развития подразумевают трансформацию мотивационных, интеллектуальных, аффективных личностных структур .

Кроме того, систематическая двигательная тренировка формирует физиологические механизмы, расширяющие возможности организма, его готовность к адаптации, что обеспечивает в различные периоды фазы развертывания приспособительных физиологических процессов . Известный спортивный физиолог, специалист по адаптации А.В. Коробков выделял несколько таких фаз начальная, переходная, устойчивая, дезадаптация и повторная адаптация. Под готовностью к адаптации понимается такое морфофункциональное состояние организма, которое обеспечивает ему успешное приспособление к новым условиям существования. Для готовности организма к адаптации и эффективности в ее осуществлении значительную роль играют факторы, укрепляющие общее состояние организма, стимулирующие его неспецифическую резистентность устойчивость:

- 1) Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2019.
- 2) Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий. М. 2019.
- 3) Волков, А.С. Бизнес-планирование: Учебное пособие / А.С. Волков. - М.: ИЦ РИОР, Инфра-М, 2018.
- 4) Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: «Питер», 2019. См. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса, М.: «Наука», 1983.

5) Франк Я. Муза и чудовище. Как организовать творческий труд. -М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/esse/220575>