



## День открытых дверей



**КАК НАЙТИ И ПОСТАВИТЬ СВОИ ЦЕЛИ  
В ЖИЗНИ И В ПРОФЕССИИ:**

*СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ЭФФЕКТИВНОЙ МОТИВАЦИИ И САМОРАЗВИТИЮ*



## День открытых дверей



**Как определить жизненные цели  
и выбрать свой путь  
для профессионального развития**

*СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ЭФФЕКТИВНОЙ МОТИВАЦИИ И САМОРАЗВИТИЮ*



"Мудрость в том, чтобы знать свое назначение и средства исполнять его"

"Имей цель для всей жизни, цель для известного времени, цель для года, для месяца, для недели, для дня и для часу, и для минуты, жертвуя низшие цели высшим".

*Лев Николаевич Толстой*



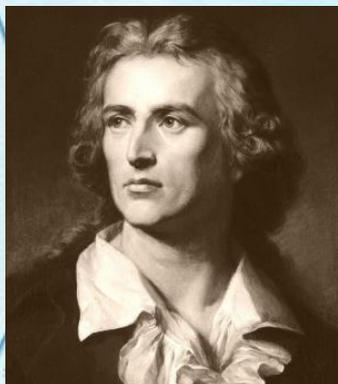
"Пусть Ваши мечты будут глобальны, ибо мелочные мечты не обладают силой влияния на сердце человека"

*Иоганн Вольфганг Гёте*



"Если вы хотите достичь цели, не старайтесь быть деликатным или умным. Пользуйтесь грубыми приемами. Бейте по цели сразу. Вернитесь и ударьте снова. Затем ударьте еще — сильнейшим ударом плеча..."

*Уинстон Черчилль*



"Человек вырастает по мере того, как растут его цели"

*Фридрих Шиллер*



"Великие умы ставят перед собой цели, остальные люди следуют своим желаниям"

*Вашингтон Ирвинг*



# ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА Кафедра государственного управления и политических технологий



**МГРИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГЕОЛОГОРАЗВЕДОЧНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ СЕРГО ОРДЖОНИКИДЗЕ



Университет  
Правительства  
Москвы  
им. Ю.М. Лужкова



## Соколов Николай Николаевич

**E-mail: [Nikolai.Sokolow \[at\] mail.ru](mailto:Nikolai.Sokolow@mail.ru)**

канд. социол. наук, доцент кафедры Государственного управления и политических технологий ГУУ (Государственного университета управления), научный руководитель лаборатории-музея "Занимательная физика", дипл. инженер-физик (МИФИ), сотрудник кафедры общей-физики МГРИ, почет. профессор МГА, чл.-корр. РАЕН, член Экспертного Совета по вопросам профессиональных стандартов и независимой оценки квалификации Комитета по труду, социальной политике и делам ветеранов Государственной Думы ФС РФ

[www.iguip.narod.ru/sokolov.html](http://www.iguip.narod.ru/sokolov.html)

[www.Facebook.com/Nikolai.Sokolow](https://www.facebook.com/Nikolai.Sokolow)

Видеовизитка: [cloud.mail.ru/public/4UGr/38jiddjb8D](https://cloud.mail.ru/public/4UGr/38jiddjb8D)

Лекция и презентация в интернете:  
**[www.iguip.narod.ru/sokolov.html](http://www.iguip.narod.ru/sokolov.html)**



# ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ

## ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА

### Кафедра государственного управления и политически технологий





**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
УПРАВЛЕНИЯ**



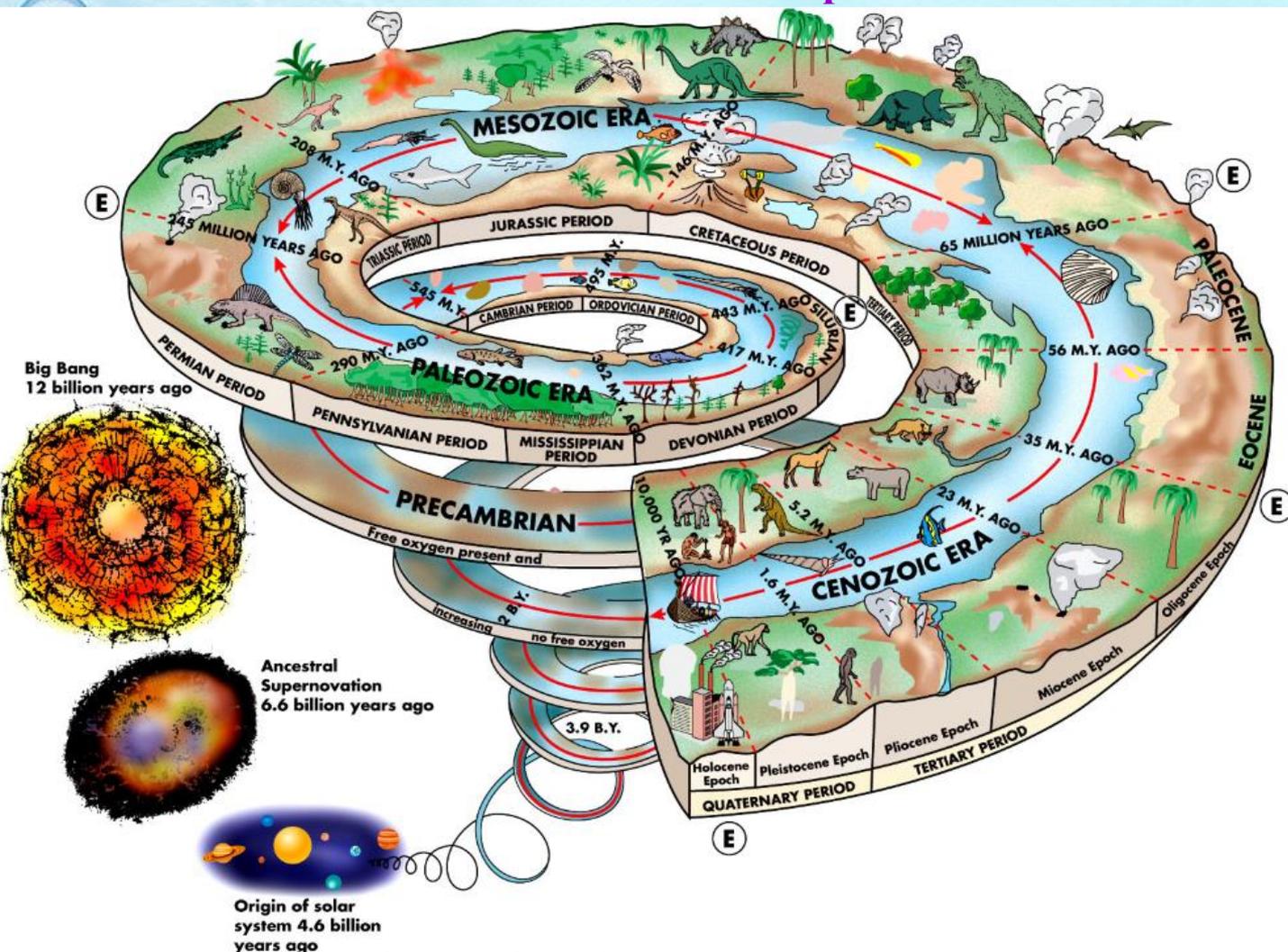
Университет  
Правительства  
Москвы  
им. Ю.М. Лужкова

## Вид на Землю с Луны





## Естественная логика развития человека как части биосферы и планетарной эволюции



- Человек
- Семья
- Род
- Племя
- Община
- Поселение
- Область
- Край
- Регион
- Государство

Человек – как  
пример развития  
организации



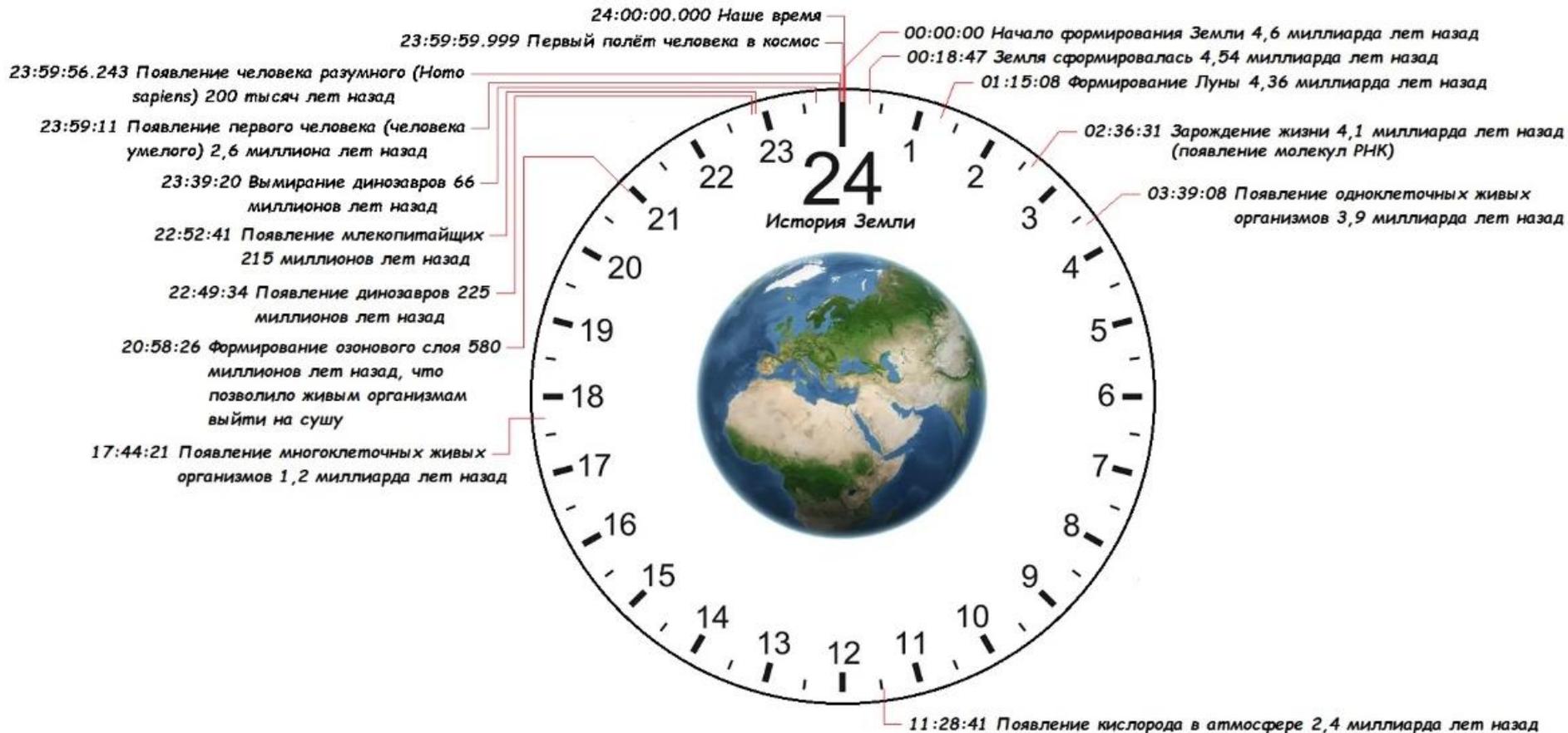
# ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ

## ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА

### Кафедра государственного управления и политически технологий

### Эволюция Земли за 24 часа

- если уложить 4,6 миллиарда лет истории Земли в 24 часа, то получится, что жизнь появилась через 2 часа 36 минут после начала формирования планеты, а кислород через 11 часов 28 минут.
- динозавры заселили Землю в 22 часа 49 минут, а вымерли через пятьдесят минут — в 23:39.
- современные люди появились всего за 4 секунды до полуночи, а первый полёт человека в космос произошёл за одну миллисекунду до конца суток.





*Флагманский центр занятости населения  
«Моя Работа»  
(взгляд с обратной стороны)*



[czn.mos.ru](http://czn.mos.ru)  
м. Проспект мира



**Мастер-классы, тренинги, обучение, семинары:**

[https://czn.mos.ru/content/расписание мастер классов и тренингов](https://czn.mos.ru/content/расписание_мастер_классов_и_тренингов)

**Онлайн тест "Определение сферы деятельности":** <https://onlinetestpad.com/hnifntlvtcozy>

# РАСПИСАНИЕ СЕМИНАРОВ-ТРЕНИНГОВ



Расписание на декабрь | Щепкина, 38с1

Понедельник	29 ноября	Вторник	30 ноября	Среда	1 декабря	Четверг	2 декабря	Пятница	3 декабря
				10.30-12.00 Расскажите о себе	14.00-15.30 Топ-10 вопросов на собеседовании	10.30-12.00 Как найти работу мечты	14.00-15.30 Поиск работы в социальных сетях	10.30-12.00 Почему меня не выбирают?	14.00-15.30 Выгорание: перезагрузка
Понедельник	6 декабря	Вторник	7 декабря	Среда	8 декабря	Четверг	9 декабря	Пятница	10 декабря
10.30-12.00 Презентация своих профессиональных компетенций или как победить на собеседовании	14.00-15.30 Выгорание: перезагрузка	10.30-12.00 Как влиться в новый коллектив: основные правила общения	14.00-15.30 Собеседование онлайн: ты готов?	10.30-12.00 Поиск работы в социальных сетях	14.00-15.30 Резюме – визитная карточка соискателя	10.30-12.00 Выгорание: перезагрузка	14.00-15.30 Твое «продающее» резюме	10.30-12.00 Почему меня не выбирают?	14.00-15.30 Я и мой стресс
Понедельник	13 декабря	Вторник	14 декабря	Среда	15 декабря	Четверг	16 декабря	Пятница	17 декабря
10.30-12.00 Резюме – визитная карточка соискателя	14.00-15.30 Собеседование онлайн: ты готов?	10.30-12.00 Презентация своих профессиональных компетенций или как победить на собеседовании	14.00-15.30 Рынок труда сегодня: поиск вакансий	10.30-12.00 Поиск работы в социальных сетях	14.00-15.30 Успешное собеседование: советы HR-специалиста	10.30-12.00 Резюме – визитная карточка соискателя		10.30-12.00 Топ-10 вопросов на собеседовании	14.00-15.30 Собеседование: твой шаг к успеху



# Моя работа

## "Определение сферы деятельности"

Проориентация и оценка  
личных компетенций граждан

### СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА

**Социальная сфера** - Вы ориентированы на взаимодействие с людьми и установление межличностных контактов. У Вас преобладают коммуникативные способности и презентационные навыки. Вы способны на грамотную работу с информацией, дипломатичность и выстраивание крепких межличностных связей.

**Профессиональная среда:** Вам подойдет образовательная среда, социальное обеспечение, сфера обслуживания. У Вас есть способность к решению проблем, связанных с умением разбираться в поведении людей, требующих постоянного личного общения и умения убеждать.



### ТВОРЧЕСКАЯ СФЕРА

**Творческая сфера** - Вы ориентированы на творческие подходы в работе, на работу над созданием нового и уникального. У Вас преобладает гибкое и оригинальное мышление, есть умение работать с информацией, выявлять проблемы и видеть ситуацию с разных сторон.

**Профессиональная среда:** Вам подойдут творческие сферы - изобразительное искусство, музыка, литература. Вы нацелены на решение проблем, требующих художественных способностей и воображения.



### ПРАКТИЧЕСКАЯ СФЕРА

**Практическая сфера** - Вы ориентированы на работу в настоящем времени, на конкретные задачи и действия. Вам лучше удаются задачи и занятия, требующие моторной ловкости, конкретности.

**Профессиональная среда:** Вам подойдет техническая сфера, сельское хозяйство, военное дело. Вы нацелены на решение конкретных задач, требующих подвижности, двигательных умений и физической силы, где социальные навыки нужны в минимальной мере и связаны с приемом-передачей ограниченной информации.



### ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ СФЕРА

**Исследовательская сфера** - Вы ориентированы на интеллектуальный труд, разработку новых концепций и идей, а также на решение задач, требующих абстрактного мышления и математических способностей. У Вас преобладают способности к аналитической, исследовательской деятельности и разработке новых или оптимизации существующих решений.

**Профессиональная среда:** Вам подходит научная сфера, а также работа, представляющая возможность решать задачи, требующие абстрактного мышления и творческих способностей. В работе межличностные отношения для Вас играют незначительную роль, хотя необходимо уметь передавать и воспринимать сложные идеи.



### СИСТЕМНАЯ СФЕРА

**Системная сфера** - Вы ориентированы на четко выстроенную, структурированную деятельность с определенными алгоритмами, обработкой и систематизацией информации. У Вас есть способности к работе с конкретной, цифровой информацией. В работе преобладает аккуратность, внимательность к деталям, соблюдение регламентов и правил.

**Профессиональная среда:** Вам подойдут такие профессии как: статист, бухгалтер, делопроизводитель. Вам необходимо рассматривать сферы, требующие способностей к обработке рутинной информации и числовых данных.



## Моя работа

Центр занятости населения города Москвы



Личный кабинет

  
  
 [Забыли пароль?](#)  
[Создание](#) [Активация](#)  
Войти через  госуслуги или  mos.ru

[Гражданам](#) [Работодателям](#) [Служба занятости](#) [Новости](#)

[Главная](#) / [Как найти работу](#)

## Как найти работу

Центр занятости «Моя работа» предоставляет расширенный спектр услуг, направленный на эффективное трудоустройство мотивированных соискателей



Запишись к карьерным экспертам и составь сценарий трудоустройства



Проверь навыки и компетенции



Стань самозанятым или открой собственное дело



Пройди мастер-классы и тренинги от карьерных экспертов



Приходи на открытый отбор крупных работодателей

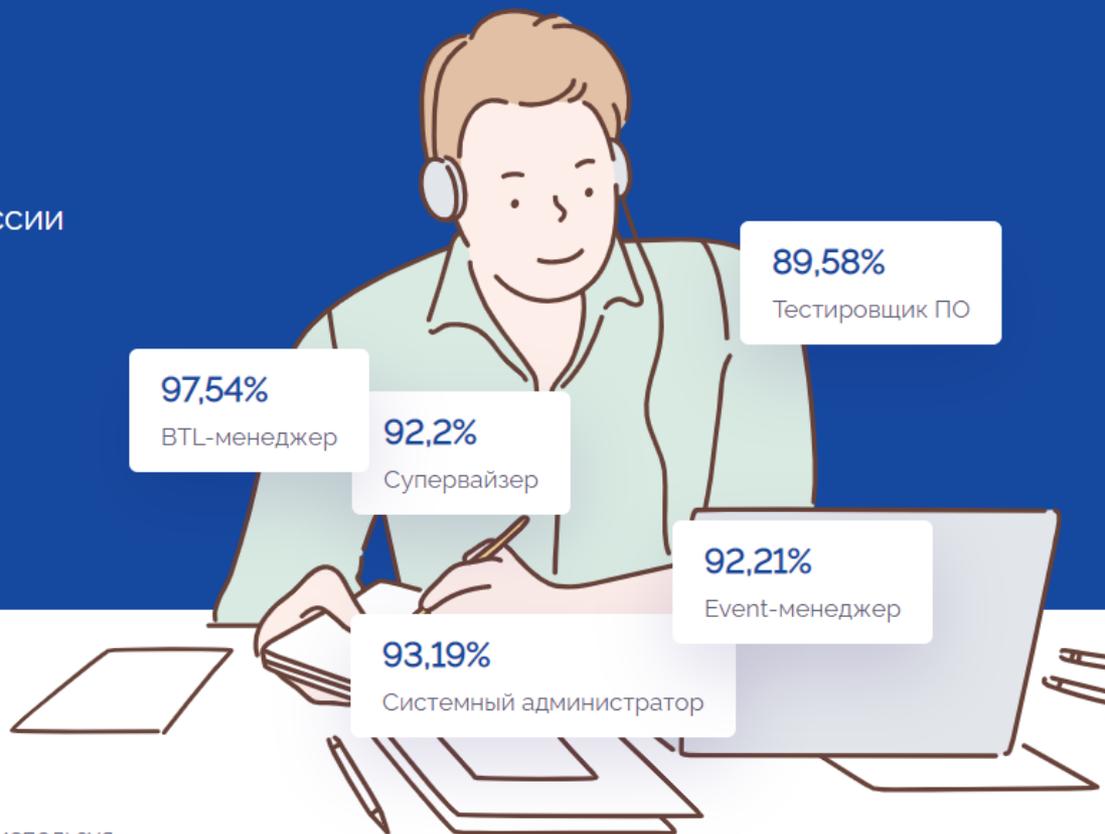


Найди подходящую вакансию



# Профориентация детей и взрослых!

Профессиональная помощь в выборе профессии для взрослых людей и старшеклассников ещё никогда не была такой доступной!

[ПРОЙТИ ТЕСТ](#)[УЗНАТЬ БОЛЬШЕ](#)

Профориентационный тест составлен опытным психологом-профконсультантом Уральского Федерального Университета имени первого Президента России Б.Н. Ельцина используя исключительно известные и проверенные временем методики.

# Бесплатные тесты на профориентацию



## Определение профессиональных склонностей

Определение профессиональных склонностей Л.Йовайши - известный профориентационный тест, отличающийся простотой прохождения и достоверностью результатов. Подходит для школьников, выпускников школ, абитуриентов и даже взрослых людей. Исследует 6 склонностей к различным направлениям профессиональной деятельности с учётом степени их выраженности.

[ПРОЙТИ ТЕСТ](#)

🕒 Займёт 5 - 10 минут



## Тест Холланда

Тест Холланда - крайне популярный тест на профориентацию от известного профессора из США. Широко известен и часто используется как в России, так и других странах. Определяет 6 профессионально-ориентированных типов личности. Подходит для школьников, выпускников и взрослых людей.

[ПРОЙТИ ТЕСТ](#)

🕒 Займёт 5 - 10 минут



## Якоря карьеры

Якоря карьеры – профориентационный тест от одного из основателей современной организационной психологии Эдгара Шейна. Рассматривает 8 якорей, которых придерживается человек при построении карьеры и выборе профессии. Подобные якоря формируются в самом начале карьеры или ранее и остаются стабильными на протяжении долгого времени.

## Типичные ошибки выбора профессии



- Незнание мира профессий
- Ориентация на престижность профессии
- Выбор под давлением окружающих
- Идти по стопам своего кумира
- Пойти учиться за компанию
- Желание учиться только в определённом месте
- Неправильная или устаревшая информация о профессии
- Учитывание только видимой стороны
- Отсутствие желания разобраться в себе
- Неправильная оценка своих способностей

- 
- Привязанность к школьному предмету
  - Незнание требований местного рынка труда и открывающихся перспектив
  - Игнорирование собственных интересов и способностей
  - Слушать некомпетентных в проблемах выбора профессии людей
  - Продолжать семейные традиции против своего желания
  - Относиться к профессии, как к единственно возможной
  - Поспешность определения или выбор легкого пути (н-р, по легкости экзаменов)
  - Ориентироваться только на заработную плату
  - Выбор профессии назло или вопреки кому-нибудь
  - Учиться ради диплома о высшем образовании



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ  
ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА  
Кафедра государственного управления и политически технологий

Характерная черта современного управленца - **ПРОактивность**





## Робот-юрист Сбербанка → сокращение 3.000 сотрудников

LEGAL TECH | 12 ОКТЯБРЯ 2020, 18:35

### Робот «Сбербанка» сделал более 2,5 млн юридических заключений

«Сбербанк» изобрёл робота, который меньше чем за год успел сделать 2,5 млн всего за восемь месяцев работы. Система проверяет юридические лица и составляет детальный отчёт о рисках. В самой финансовой организации утверждают, что их разработка – первая в мире.

«Сбербанк» создал и запатентовал систему проверки юрлиц на правоспособность, которая работает на основе искусственного интеллекта. Об этом говорится в [пресс-релизе финансовой организации](#).

#### В ЭТОМ СЮЖЕТЕ

- **Робот-судья и адвокат-голограмма: какими станут суды после коронавируса**

8 МАР, 10:32

позволяет избежать ошибок, которые появляются при ручной обработке больших объёмов информации. А такая обработка необходима при проверке данных о контрагентах. Одно юридическое лицо робот проверяет в среднем за семь минут.

«Он берёт на себя рутинные процессы, освобождая время сотрудников на новые задачи, связанные с ростом бизнеса, на интеллектуальную и творческую работу. Разработка и патентование робота – это не только путь к повышению эффективности процессов, но и прорыв на рынке LegalTech», – говорит первый заместитель

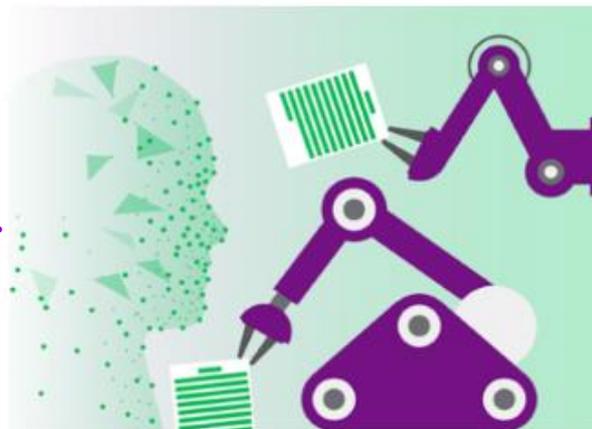
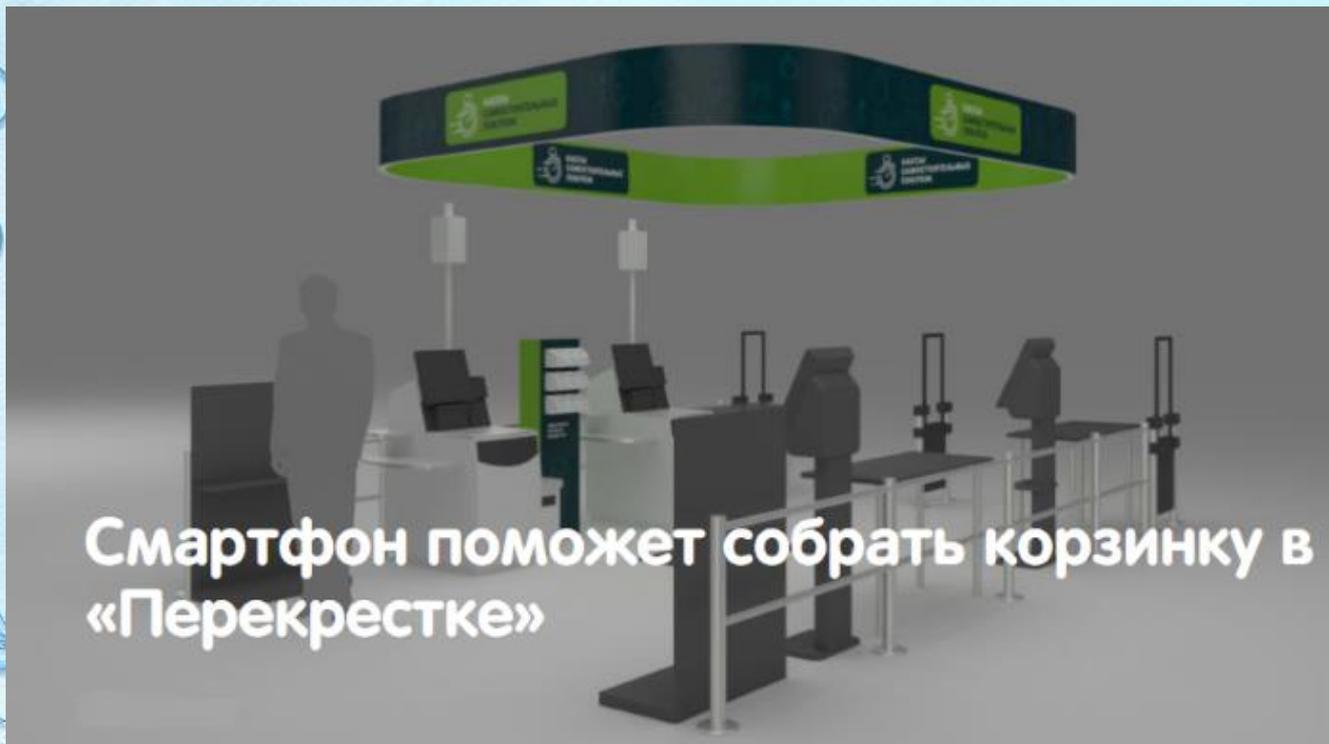


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ПРАВО.РУ/ПЕТР КОЗЛОВ

Такого робота разработал Правовой департамент «Сбербанка». За восемь месяцев он подготовил свыше 2,5 млн юридических заключений. Как говорят в организации, эта система ускоряет бизнес процессы и



## Смартфон поможет собрать корзинку в «Перекрестке»



Приложение  
«Перекресток.  
Сканер в  
телефоне»



Основная функция – дать всем пользователям смартфонов возможность самостоятельно собрать корзинку и расплатиться на кассе

На входе в супермаркет необходимо считать QR-код, затем просканировать штрих-коды товаров, пройти на кассу самообслуживания, считать ее код, после чего чек будет доступен к оплате. Таким образом, «мобильный» покупатель не будет зависеть от загрузки кассиров, а также сможет самостоятельно контролировать состав и сумму покупки.



## ВкусВилл – магазины без сотрудников

Бизнес, 26 ноя, 09:00 | 34 410 | Поделиться

### Основатель «Вкусвилла» назвал супермаркеты устаревшим форматом

«Вкусвилл» намерен отказаться от активной экспансии традиционной розницы и направить усилия в развитие онлайн-торговли. Сеть будет открывать дарксторы, а единичные новые магазины появятся только в регионах



Фото: Сергей Карлухин / ТАСС

Ретейлер «Вкусвилл», который сегодня управляет около 1,3 тыс точек, нацелен на преобразование в онлайн-ретейлера и почти не будет открывать новых традиционных магазинов, рассказал в интервью РБК основатель компании Андрей Кривенко. По его словам, уже сейчас вся команда работает над развитием онлайн-канала.

«Десять лет назад мы уже прошли одну трансформацию. Была сеть киосков «Избенка», но в какой-то момент команда поняла, что этот формат уже устарел, современный — супермаркет. То же самое произошло и в прошлом году. Компания поняла, что супермаркет — это формат прошлого, мы ими больше не занимаемся», — объясняет Кривенко. Новые магазины компании по одной-две точки будут открываться только в регионах.

Подробнее на РБК: <https://www.rbc.ru/business/26/11/2021/619f29839a7947659e09d38d>

## Современный среднестатистический человек



– живет в окружающем со всех  
сторон мощном, навязываемом  
информационном поле:  
ТВ/WEB/радио/электр. гаджеты и др.  
Часто применяется «мягкая сила»  
*Это приводит – к туннельному мышлению*

**Задача:** перестать потреблять поток чужой бесполезной  
информационной "каши" / обдумывать, продумывать,  
многократно прокручивать «чужие и навязанные»  
проблемы в голове

→ сразу делать, действовать, двигаться  
в направлении своих целей



Современные СМИ увеличивают искусственный поток негатива, сильно уменьшая поток всего хорошего и положительного в мире и вокруг

*Зачастую психика сильно подавлена негативными новостями, заторможена «вирусами сознания»*

**Для восстановления → отключение от негативной, вытеснение ее хорошей позитивной или хотя бы нейтральной информацией!**

*Экоминимализм жизни, включая цифровой минимализм*

При просмотре на экране – фокусировка глаз не меняется!

→ Мозг переходит в гипнотический режим (Альфа-волны)

= появляется эффект присутствия/отождествление с показываемой реальностью

## ШАГ № 1

**Отключиться от потока навязываемой  
ненужной информации.**

**Выйти из туннельного стереотипного мышления.**



Перестать смотреть ТВ, сериалы, видео, СМИ, соцсети и др. контент, который ничего не дает Вам для личного развития, отнимает Ваше драгоценное жизненное время и энергию, Вас не развивает.





**Глобально – выявить свою  
стратегическую «тягу»/»поле»**

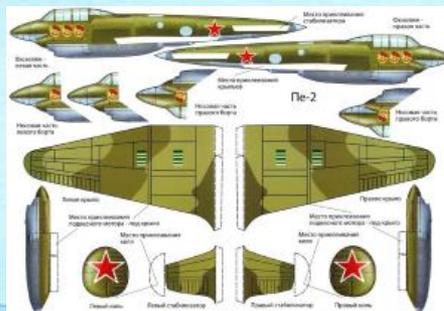
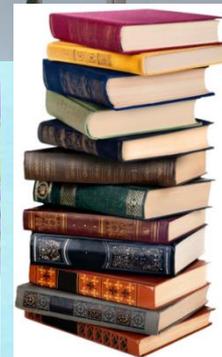


**Ощутить/почувствовать  
Свои ЦЕННОСТИ**



# ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА ГУУ

## Кафедра государственного управления и политических технологий



***Мои ЦЕННОСТИ – поле тяготения, куда тянет***

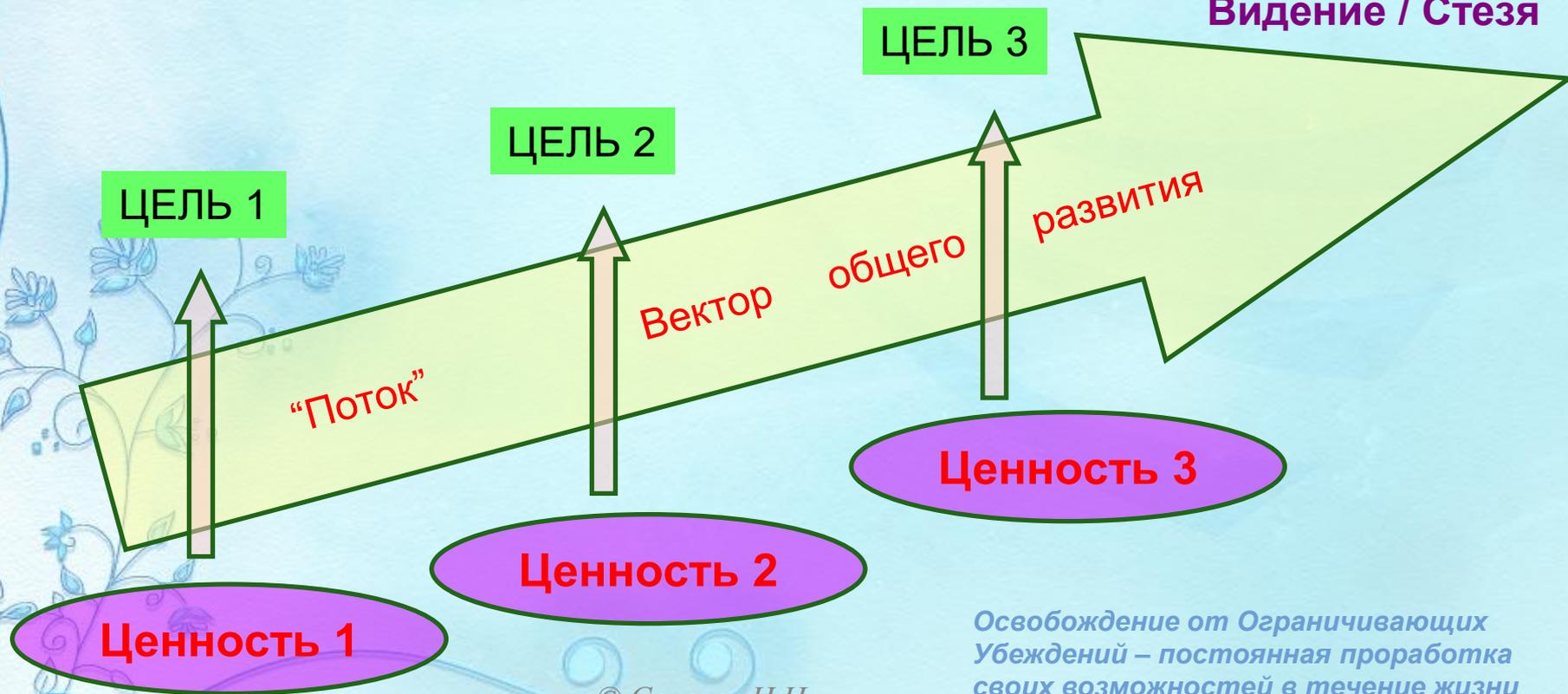


## Системный подход

Через меньшие цели проявляется вектор общего развития

Ставить бoльшие цели! Автоматически  
включают менее значимые!

Миссия / Путь  
Предназначение /  
Видение / Стезя



Цель – к чему стремимся

Миссия – что отдаем окружающему миру

Закон сохранения энергии



Что я хочу

Что я даю  
миру



Гармония / баланс

Сначала отдаем миру = Мир отражает и дает нам



*Как мы сами выбираем?*



*Выставочная площадка деревянных домов*



*Wildberries*



*Выбор автомобиля в автосалоне*



*Зарплата по итогам месяца*



## Учитывать гендерную мотивацию М - Ж

**У мужчин** – целевая/карьерная мотивация  
(логика, достижения, карьера)

**У женщин** – процессная/поточная мотивация  
(эмоции, чувства, отношения)



## Составляем письменно 2 списка

**Что я Люблю ?**

**Что мне нравится делать?**

1.

2.

3.

4.

5.

.

.

.

**Что я умею Делать  
очень хорошо, легко  
и лучше всех?**

1.

2.

3.

.

.

.

.

*Составляем  
самостоятельно*

*Дополнительно спросить  
у окружающих*



## Что я Люблю ?

1. Фотографировать разных людей, только портреты.
2. Проводить лотереи, где обязательно много хороших призов (начала делать это еще в начальной школе, тащила в школу все свои ценности и разыгрывала в бесплатных лотереях вреди одноклассников :)).
3. Вдыхать запах своих младенцев.
4. Плыть в теплом море часами.
5. Срываться и ехать в какое-то новое место.
6. Слушать, как смеются мои дети.
7. Жить без планирования.
8. Покупать одежду себе, мужу, детям, друзьям.
9. Делать сюрпризы и исполнять мечты.
10. Смотреть на море и ощущать его запах.
11. Пить кофе с молоком по утрам.
12. Ходить в рестораны и есть вкусную и красивую еду.
13. Делиться впечатлениями, показывать красоты.
14. Играть в Румми и жарить мясо в нашем дворе.
15. Ехать в машине с семьей, не зная точного маршрута - просто ехать и радоваться пути.
16. Обсуждать с мужем всех наших знакомых.
17. Гладить нашу кошку и слушать ее тарактение.
18. Жару.
19. Пить мятные коктейли.
20. Носить шелковую одежду.
21. Синий цвет.
22. Улыбаться незнакомым людям.
23. Фотографироваться.
24. Узнавать, что я кого-то вдохновляю изменить свою жизнь.
25. Мечтать о выигрыше в лотерею и о том, как я всем накуплю подарков на эти деньги.
26. Прикасаться к гладким камушкам.
27. Испытывать страстное влечение.
28. Пить неразбавленный черный ром.
29. Флиртовать.
30. Успешно завершать рабочие проекты.
31. Зарабатывать деньги.
32. Ощущать азарт.
33. Читать описания текущей жизни моих друзей.
34. Танцевать.
35. Раздавать свои вещи.
36. Смотреть, как Женя ведет машину и как он фотографирует.
37. Принимать участие в сложных, напряженных переговорах и выходить из них победителем.
38. Знакомиться с новыми людьми.
39. Греться на солнышке.
40. Смотреть кино с мужем.
41. Видеть красивые волосы у женщин.
42. Шутки на грани фолы и собеседников, которые их адекватно воспринимают.
43. Откровенные разговоры на сложные темы.
44. Спать на новом постельном белье из сатина.
45. Когда мне делают массаж.
46. Онлайн-шопинг.
47. Покорять и соблазнять.
48. Трудные цели.
49. Менять место жительства.
50. Помогать людям, которые оказались в трудной ситуации.

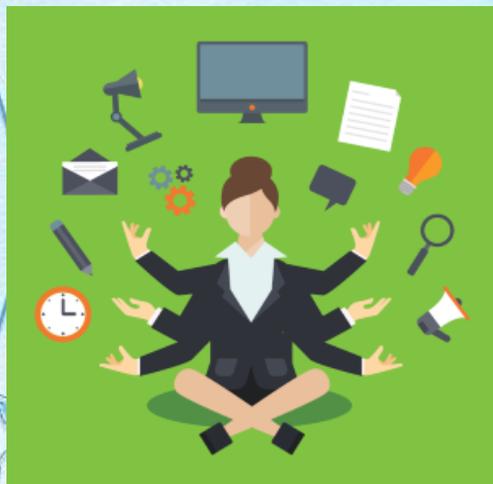


## Что я Люблю ?

51. Невесомые теплые одеяла.
52. Новые кухонные гаджеты.
53. Чтоб дома было много видов чая и вкусный мед.
54. Творожную выпечку и пирожки с мясом.
55. Выбирать и покупать детские книги.
56. Быть загорелой.
57. Давать интервью.
58. Радоваться чему-то вместе с друзьями.
59. Удивлять.
60. Помнить утром свои сны.
61. Чтоб дома было тепло.
62. Носить шапки.
63. Покупать дочери платья.
64. Загадывать желания при разных совпадениях.
65. Ощущать взаимосвязанность действий и последствий.
66. Арбузы кушать - только нарезанными кубиками.
67. Худеть.
68. Осознавать, что мои действия были четкими и обдуманнами тогда, когда сама от себя я ожидала паники.
69. Получать добрые комментарии в ЖЖ и ФБ.
70. Понимать английскую речь.
71. Чтоб на песчаном пляже были краники для мытья ног и дорожки прямо к морю.
72. Аромат мужского парфюма на своем теле.
73. Настольные игры с деревянными деталями.
74. Встречать людей, которые сильнее меня.
75. Запах в метро.
76. Идти с любимым за руку.
77. Видеть пожилые пары, от которых исходит любовь друг к другу.
78. Аютины глазки.
79. Получать подарки.
80. Галечные пляжи.
81. Стейки средней прожарки.
82. Шампанское Асти Мартини в красивом бокале.
83. Принимать очень горячую ванну - долго и с книжкой.
84. Чтоб в туалете обязательно были неп прочитанные журналы.
85. Делиться опытом, когда у меня спрашивают совета.
86. Большие и мощные автомобили (Сашуль, как у тебя :)).
87. Чтоб все желания исполнялись очень быстро.
88. Наблюдать счастье моих друзей и близких. Да и неблизких тоже. Счастье всегда прекрасно.
89. Запах хвои.
90. Концерты живой музыки в небольших клубах с хорошим звуком.
91. Когда кто-то близкий мне гладит меня по голове под сериал.
92. Места, где есть дыхание древности.
93. Красивые летящие и струящиеся платья, как у танцовщиц и принцесс.
94. Маленькие уютные комнаты.
95. Лежать на упругом зеленом газоне.
96. Вдыхать соленый воздух у моря.
97. Переживать рождение ребенка.
98. Быть нужной.
99. Просить прощения, когда мучает вина.
100. Чтоб муж и дети были рядом.



## Что я умею делать очень хорошо?



1. Я умею быстро печатать на клавиатуре.
2. Я умею полоть огород. Мои грядки могут быть идеальными.
3. Я умею вязать крючком и спицами.
4. Я умею заниматься развивашками с маленькими детьми.
5. Я умею красить заборы.
6. Я умею любить и ценить людей.
7. Я умею быть гостеприимной.
8. Я умею выбирать книги для чтения и находить настоящие жемчужины.
9. Я умею собирать домашнюю библиотеку.
10. Я умею варить брусничное варенье.
11. Я умею делать перевязки.
12. Я умею петь песни на английском языке.
13. Я умею пасти овец.
14. Я умею делать уборку и мыть посуду в частном доме без удобств.
15. Я умею накрывать на стол.
16. Я умею генерировать идеи.
17. Я умею писать без орфографических ошибок.
18. Я умею быть одна.
19. Я умею вкладывать душу в то, что делаю.
20. Я умею работать длительное время без перерывов и отдыха.
21. Я умею не спать, когда это нужно.
22. Я умею не обращать внимания на обиды и быть вежливой, несмотря ни на что.
23. Я умею готовить простые блюда.
24. Я умею путешествовать налегке.
25. Я умею быть хорошим гостем.
26. Я умею ухаживать за младенцами и развлекать малышей.
27. Я умею быть хорошей соседкой.
28. Я умею оказывать помощь, когда она нужна.
29. Я умею быть благодарной.
30. Я умею понимать чувства других людей.



*Упрощенно*

«Когда начинаешь жить с целью, все моментально становится на свои места.

Жить с целью означает делать то, что любишь, то, что хорошо умеешь, и то, что считаешь для себя важным».

*Джек Кэнфилд*



Концепция "ежа" Дж. Коллинза  
(из книги "От хорошего к великому")



## Составляем письменно 2 списка

**Что я Люблю ?**

**Что мне нравится делать?**

1.

2.

3.

4.

5.

.

.

.

**Что я умею Делать  
очень хорошо, легко  
и лучше всех?**

1.

2.

3.

.

.

.

**Ищем пересечения**

*Составляем  
самостоятельно*

*Дополнительно спросить  
у окружающих*



# ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ

## ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА

### Кафедра государственного управления и политически технологий

## Что я Люблю ?

## Что я умею делать очень хорошо?

1. Фотографировать разных людей, только портреты.
2. Проводить лотереи, где обязательно много хороших призов (начала делать это еще в начальной школе, ташита в школу все свои ценности и разыгрывала в бесплатных лотереях вреди одноклассников,)).
3. Вдыхать запах своих младенцев.
4. Плыть в теплом море часами.
5. Срываться и ехать в какое-то новое место.
6. Слушать, как смеются мои дети.
7. Жить без планирования.
8. Покупать одежду себе, мужу, детям, друзьям.
9. Делать сюрпризы и исполнять мечты.
10. Смотреть на море и ощущать его запах.
11. Пить кофе с молоком по утрам.
12. Ходить в рестораны и есть вкусно и красиво еду.
13. Делиться впечатлениями, показывая красоты.
14. Играть в Думми и жарить мясо в нашем дворе.
15. Ехать в машине с семьей, не зная точного маршрута - просто ехать и радоваться пути.
16. Обсуждать с мужем всех наших знакомых.
17. Гладить нашу кошку и слушать ее тараканье.
18. Жару.
19. Пить мятные коктейли.
20. Носить шелковую одежду.
21. Синий цвет.
22. Улыбаться незнакомым людям.
23. Фотографировать.
24. Удивляться, что кто-то абсолютно изменил свою жизнь.
25. Мыслить о вышних в лотерею и о том, какя всем куплю подарков на эти деньги.
26. Привыкаться к глазам камушкам.
27. Испытывать страстное влечение.
28. Пить неразбавленный черный ром.
29. Флиртовать.
30. Успешно завершать рабочие проекты.
31. Зарабатывать деньги.
32. Ощущать азарт.
33. Читать описания текущей жизни моих приятелей.
34. Танцевать.
35. Раздавать свои вещи.
36. Смотреть, какЖеня ведет машину и какон фотографирует.
37. Принимать участие в сложных, напряженных переговорах и выходить из них победителем.
38. Знакомиться с новыми людьми.
39. Греться на солнце.
40. Смотреть кино с мужем.
41. Видеть красивые волосы у женщин.
42. Шутки на грани фола и собеседников, которые их адекватно воспринимают.
43. Откровенные разговоры на сложные темы.
44. Спать на новом постельном белье из сатина.
45. Когда мне делают массаж.
46. Онлайн-шопинг.
47. Покорять и соблазнять.
48. Трудные цели.
49. Менять место жительства.
50. Помогать людям, которые оказались в трудной ситуации.

51. Невесомые теплые одеяла.
52. Новые кулонные гаджеты.
53. Чтоб дома было тепло.
54. Творческую выпечку и пирожки с яблоком.
55. Выбирать и покупать детские книги.
56. Быть загорелой.
57. Давать интервью.
58. Радоваться чему-то вместе с друзьями.
59. Удивлять.
60. Понимать утром свои сны.
61. Чтоб дома было тепло.
62. Носить шапки.
63. Покупать дочери платья.
64. Загадывать желания при разных совпадениях.
65. Ощущать взаимосвязанность действий и последствий.
66. Арбузы кушать - только нарезанными кубиками.
67. Худеть.
68. Осознавать, что мои действия были четкими и обдуманными тогда, ко ожидается реакция.
69. Ощущать добрые комментарии в ЖЖ и ФБ.
70. Понимать английскую речь.
71. Чтоб на пляжном пляже были крапки для мытья ног и дорожки прямк.
72. Аромат духов, который на своем теле.
73. Настольные игры с деревянными деталями.
74. Встречать людей, которые сильнее меня.
75. Запах в метро.
76. Идти с любимым за руку.
77. Видеть пожилые пары, от которых исходит любовь друг к другу.
78. Анютини глаза.
79. Получать подарки.
80. Галечные пляжи.
81. Стейки средней прожарки.
82. Шампанское Ади Мартини в красивом бокале.
83. Принимать очень горячую ванну -долго и с южикой.
84. Чтоб в туалете обязательно были непрочитанные журналы.
85. Делиться опытом, когда у меня спрашивают совета.
86. Большие и мощные автомобили (Сашуля, как у тебя,)).
87. Чтоб все желания исполнялись очень быстро.
88. Наблюдать очисти моих друзей и близких. Да и неблизких тоже. Онис прекрасно.
89. Запах хвоя.
90. Концерты живой музыки в небольших клубах с хорошим звуком.
91. Когда кто-то близкий мне гладит меня по голове под сериал.
92. Места, где есть дыхание древности.
93. Красивые летящие и струящиеся платья, как у танцовщиц и принцесс.
94. Маленькие уютные комнаты.
95. Лежать на упругом зеленом газоне.
96. Вдыхать соленый воздух у моря.
97. Переживать рождение ребенка.
98. Быть мужной.
99. Просить прощения, когда мучает вина.
100. Чтоб муж и дети были рядом.

1. Я умею быть гостеприимной.
2. Я умею полоть огород. Мои грядки могут быть идеальными.
3. Я умею вязать крючком и спицами.
4. Я умею заниматься развивашками с маленькими детьми.
5. Я умею красить заборы.
6. Я умею любить и ценить людей.
7. Я умею быстро печатать на клавиатуре.
8. Я умею выбирать книги для чтения и находить настоящие жемчужины.
9. Я умею собирать домашнюю библиотеку.
10. Я умею варить брусничное варенье.
11. Я умею делать перевязки.
12. Я умею петь песни н английском языке.
13. Я умею пасти овец.
14. Я умею делать уборку мыть посуду в частном доме без удобств.
15. Я умею накрывать на стол.
16. Я умею генерировать идеи.
17. Я умею писать без орфографических ошибок.
18. Я умею быть одна.
19. Я умею вкладывать душу в то что делаю.
20. Я умею работать длительное время без перерывов и отдыха.
21. Я умею не спать когда это нужно.
22. Я умею не обращать внимания на обиды и быть вежливой несмотря ни на что.
23. Я умею готовить простые блюда.
24. Я умею путешествовать налегке.
25. Я умею быть хорошим гостем.
26. Я умею ухаживать за младенцами и развлекать малышей.
27. Я умею быть хорошей соседкой.
28. Я умею оказывать помощь когда она нужна.
29. Я умею быть благодарной.
30. Я умею понимать чувства других людей.

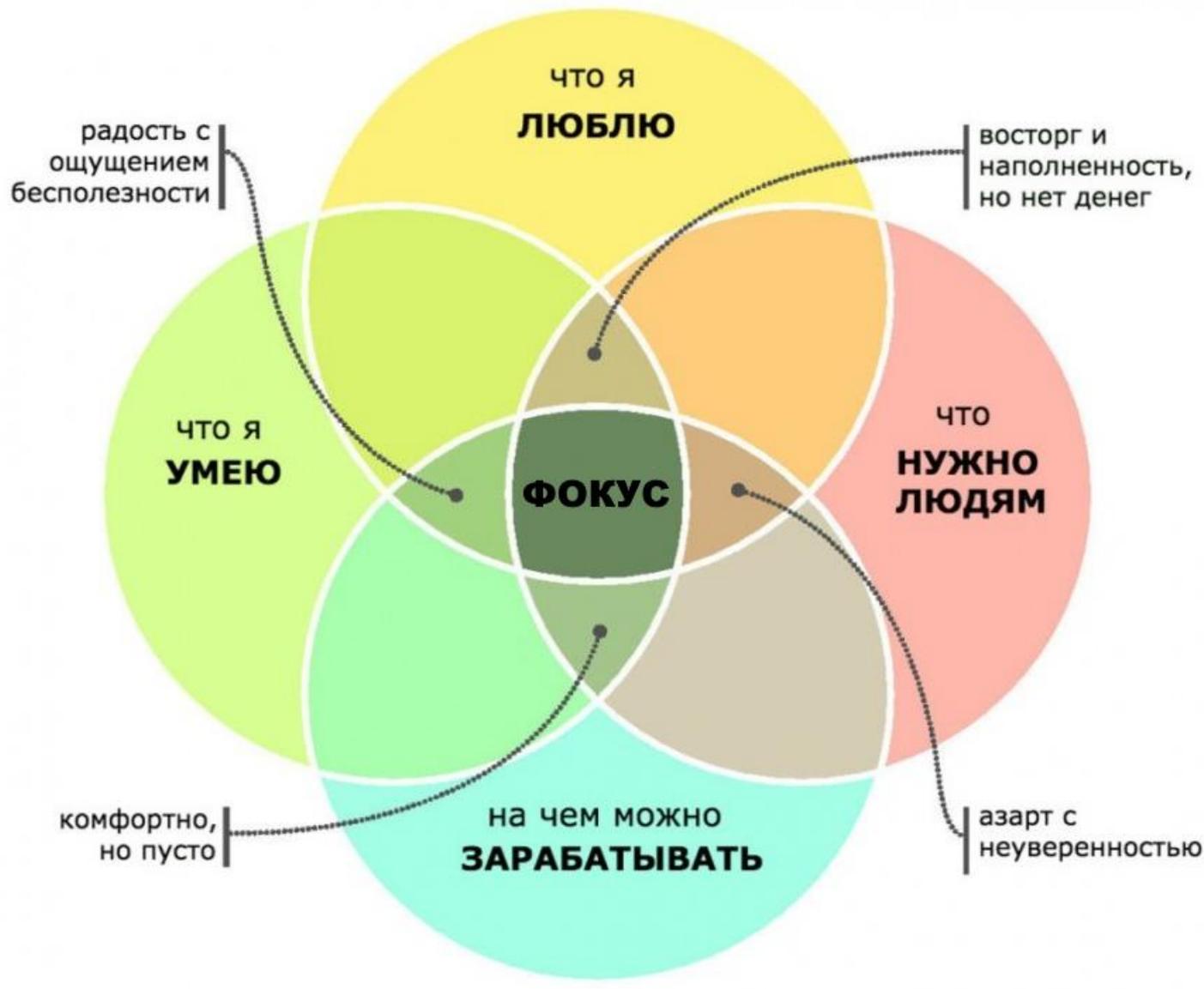
Ищем пересечения

Ставить как задачу –  
могут быть не сразу  
видными



**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ**  
**ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА**  
Кафедра государственного управления и политически технологий

Икигай





**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ**  
**ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА**  
Кафедра государственного управления и политически технологий



## Принципы работы с целями из тренинга Виталия Сундакова “Инструкция по эксплуатации судьбы” [www.sundakov.ru/instruction](http://www.sundakov.ru/instruction)



- Манифестировать
- Фиксация результата
- Резонировать с Миром
- Атомарная честность
- Освободить пространство



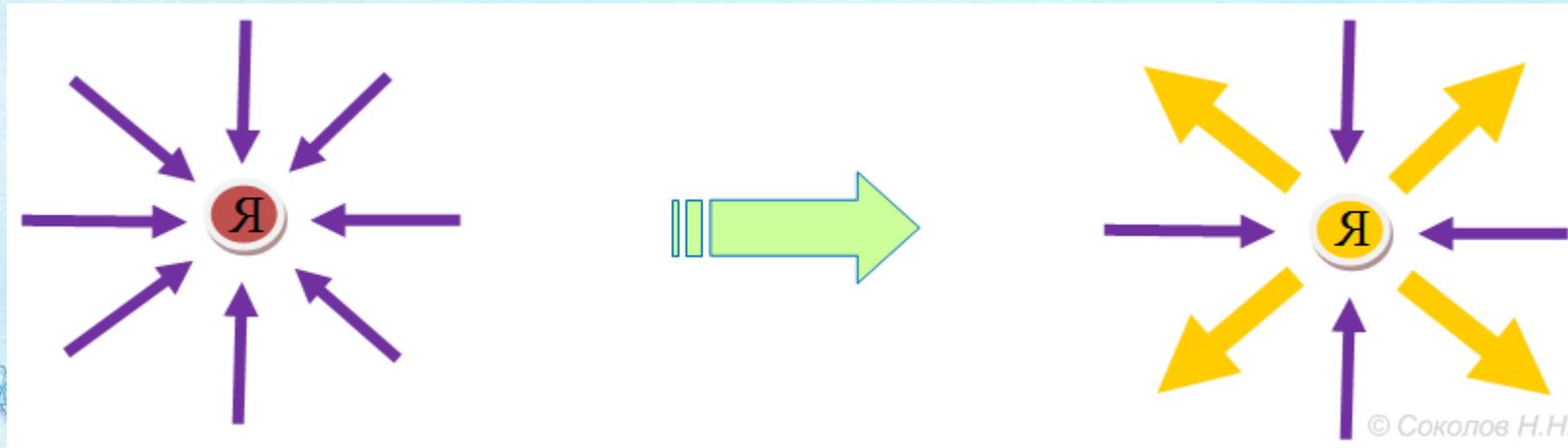


## Учитывать изменение мотивации на 4х стадиях Жизни Человека (и типы поколений – X, Y, M, Z, Æ)

- **Детство** → познание материального мира, физический опыт (поддержка от малого окружающего “мира”);
- **Юношество** → накопление информации, получение навыков, поиск себя в разных сферах (“исследование“ большого внешнего мира);
- **Зрелость** → осознанный созидательный труд, семейные ценности, фаза материального накопления, ответственность (баланс в “потреблении и отдаче” миру) ;
- **Наставничество** → духовный рост (осознавание полной картины мира), передача опыта и знаний (“служение” и выражение “благодарности” миру)



## Изменение мотивации (внутреннего “движка”) в зависимости от становления зрелости Человека



от 100%  
потребительства  
(всё себе)

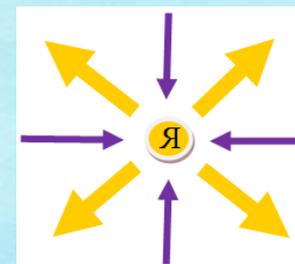
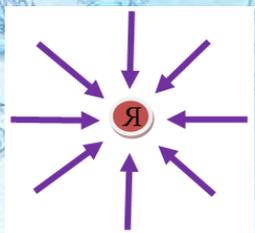
Мотивация – часто от Я = ЭГО /  
страха / обеспечения  
выживания

до 20/80%  
20% – себе / 80% - внешнему “миру”  
(служение обществу)

Мотивация – от ДУШИ = этический бизнес /  
социальные , волонтерские проекты /  
некоммерческие фонды / меценатство



# Изменение сознания потребительства по мере реализации базовых потребностей пирамиды Маслоу от 100% в сторону бóльшей отдачи миру



*шкала развития личности*

от 100%  
потребительства  
(всё себе)

до 20/80%  
20% – себе / 80% - внешнему “миру”  
(служение обществу)



## 4 уровня управленческого мышления

Глобальное понимание закономерностей функционирования и развития жизни на Земле, Меценатство, спонсорство, Фонды, сильные психологи, понимание поведения людей, тонко чувствующие острые мыслители, мощная логика

**Я меняю Внешний мир!** Генерит новые направления во внешней среде  
**По природе – “предприниматель”,**  
Хороший коммуникатор, переговорщик, умеет публично выступать, договариваться, НЛП, контроль эмоций, думает над проблемами других людей и т.д.

Взаимодействие с внешним миром, коммуникация, НЛП, контроль эмоций, сложные переговоры  
**Умение делиться, поддерживать доведение проектов до конца**  
Есть тактика, четкие цели, план по достижению

ЭГО – цели  
ЭГО-интересы  
**“Внешний Мир” должен мне дать**  
Нет сильных решений, действий, дисциплины и контроля

Нет стратегии, нет тактики, нет четких целей, нет плана по достижению, жизнь “по течению”

Планетарное мышление / Ноосферное видение  
Глобальные проекты, ищет “Собственников Дела”, Часто продвигает глобальные социально значимые проекты

**“Наставник”**

Делится философией, знаниями, опытом, навыками

**Есть Стратегия / Перспективы / Видение**  
**Я веду и отвечаю полностью за всё Направление / Дело**

**“Инвестор”**

Всегда Проактивность / “лишняя миля” / Подъем над процессом / ясное, острое и чистое критическое мышление / ТРИЗ  
Гибкость / легкость на подъем / быстрое изучение нового, перестройка себя, адаптация  
**Проактивность / подъем над процессом / прохождение “лишней мили”**

**“Собственник своего Дела”**

с “0” - от линейного менеджера – руководителя проектов (Agile) до



**“Руководитель”**

Как правило, нет подъема над процессом и желания “подъема”, нет прохождения “лишней мили”

Генерация авторских мыслей, сильных решений

Цель – план – действия – мотивация других - контроль  
**Взятие ответственности на себя (можно услышать – “Моя ошибка”, “моя недоработка”, “сегодня сделаю” и т.д.)**

**“Исполнитель”**

**Часто ожидает задачи от других людей**  
Часто не хочет генерить авторские идеи / мысли

Сотрудник / менеджер



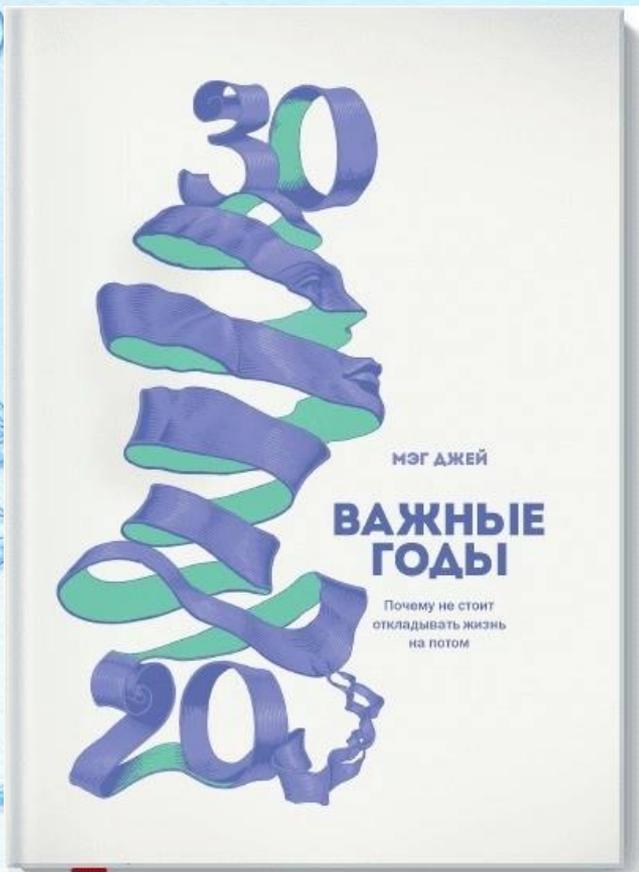
## Книга Мэг Джей "Важные годы" ("The Defining Decade")

Книга о десятилетии, определяющем судьбу человека.

О наработке «капитала идентичности».

Инвестиции, сделанные в этот период в собственное развитие во всех сферах жизни, принесут максимальную отдачу.

Мэг Джей объясняет, почему не стоит откладывать начало взрослой жизни на потом, и рассказывает, что нужно делать в это лучшее время жизни человека.





## TED Talk – Mag Jay

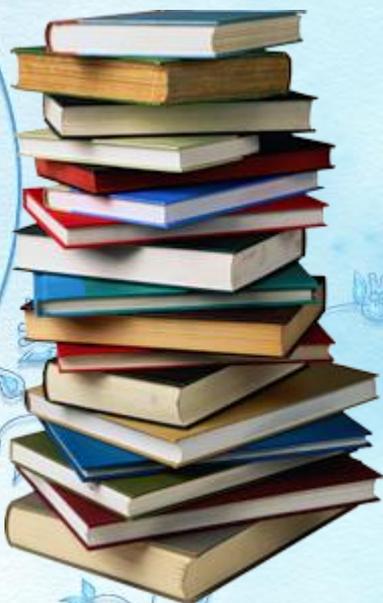


Выступление Мэг Джей о кризисе личности и наработки личного капитала идентичности

[https://www.ted.com/talks/meg\\_jay\\_why\\_30\\_is\\_not\\_the\\_new\\_20](https://www.ted.com/talks/meg_jay_why_30_is_not_the_new_20)

## 4 простых способа эффективного саморазвития

### 1. Книги, аудио-курсы, видео-информация



- Информация, получаемая в одностороннем порядке, когда нет обратной связи или контроля со стороны других людей.
- Информацию выбираете, потребляете и "перевариваете" лично Вы сами.
- В этом случае, свой прогресс, развитие или неразвитие Вы оцениваете самостоятельно - нет прямой обратной связи со стороны других людей, компетентных в Вашей области.



## Примеры мотивационного мировоззрения



- **Андрей Кривенко (Вкус Вилл):**

<https://www.youtube.com/watch?v=2VDKQZXQDDM>

- **Игорь Рыбаков (Рыбаков фонд):**

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7HV-DHYjqo&t=2151s>

- **Оскар Хартманн – "Атланты":**

<https://www.youtube.com/watch?v=-5DWh2cfLhE>

- **Стив Джобс -** <https://www.youtube.com/watch?v=Kc5xspiv8tg>

- **Виталий Сундаков:** <https://www.youtube.com/watch?v=E7IyrYxMz4o>

- **Михаил Фридман:** [https://youtu.be/E\\_ffUKI5xX8](https://youtu.be/E_ffUKI5xX8)

- **Общие рекомендуемые факультативные материалы для личного развития и расширения кругозора:**

[http://iguip.narod.ru/sokolov/Fakultativnie knigi dlya krugozora UR.pdf](http://iguip.narod.ru/sokolov/Fakultativnie_knigi_dlya_krugozora_UR.pdf)

- **Книга "Мартин Иден" - Джек Лондон**

- **Книга "Клибе" – Вадим Зеланд**

- **ТВ Успех / Синергия-ТВ /**

- **Библиотека Г. Грефа / 10knig.com**



# Лучшие книги: Личная эффективность

1. Стивен Кови "7 навыков"
2. Мэг Джей "Важные годы"
3. Барбара Шер "Мечтать не вредно"
4. Марк Уильямс "Осознанность"
5. Брайан Трейси "Выйди из зоны комфорта"
6. Денис Букин "Развитие памяти по методикам спецслужб"
7. Джош Кауфман "Сам себе MBA" (конспект)
8. Петр Людвиг "Победи прокрастинацию"
9. Лес Хьюитт "Цельная жизнь"

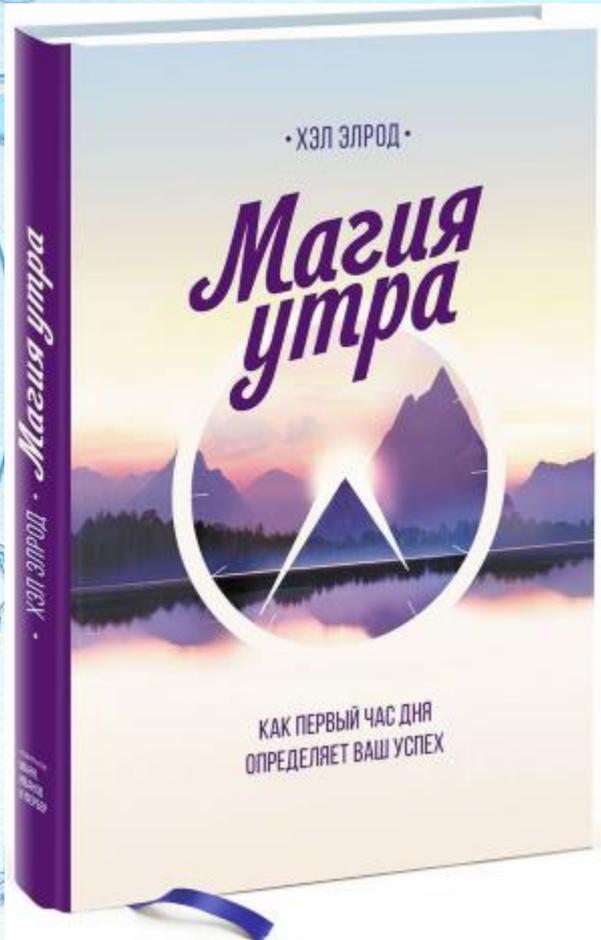


## Книга Хэл Элрод "Магия утра"

**"The Miracle Morning: The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life (Before 8AM)"**



*Человеку под силу решить любые психологические и физические проблемы. Нужно быть целеустремленным и осмелиться выйти из зоны комфорта.*



### 6 ритуалов «Чудесного утра»

Вы заводите будильник на час раньше, чем вы привыкли вставать. И в течение часа выполняете 6 техник, которые оказывают мощное влияние на вашу жизнь:

- занимаетесь спортом,
- проговариваете аффирмации,
- медитируете,
- визуализируете свои мечты и цели,
- ведёте дневник,
- читаете книги.



## 2. Тренинги



- Выбор и прохождение тренингов по интересующей тематике.
- На тренинге человек получает психо-эмоциональный толчок, сдвигку, посыл в выбранном им самим заданном направлении.
- после прохождения тренинга часто → спад эйфории от результатов, вхождение в привычный круг будничных дел, быстрое снижение мотивации и "угасание" оптимизма
- Постоянно поддерживать себя в "фазе/тоне"
- Например, "Сити-класс": <http://cityclass.ru>
- Free Shows (беспл. события в Москве): [www.freeshows.ru](http://www.freeshows.ru)



### 3. Путешествия



- Любые путешествия как на микроуровне, так и на макроуровне.
- выход в лес, поездка в деревню, на дачу, прогулка в парке.
- происходит "отход" от повседневной суеты и проблем, появляется отстраненный взгляд со стороны на себя, ситуацию в которой находишься
- Здравая и объективная оценка себя в окружающем мире
- Важно выходить из своего окружения - путешествия без своих коллег и знакомых - иначе они будут продолжать "тащить" и постоянно подтверждать "ту рабочую атмосферу" и обыденный круг вращения, из которого как раз важно и необходимо выйти



**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ**  
**ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА**  
**Кафедра государственного управления и политически технологий**





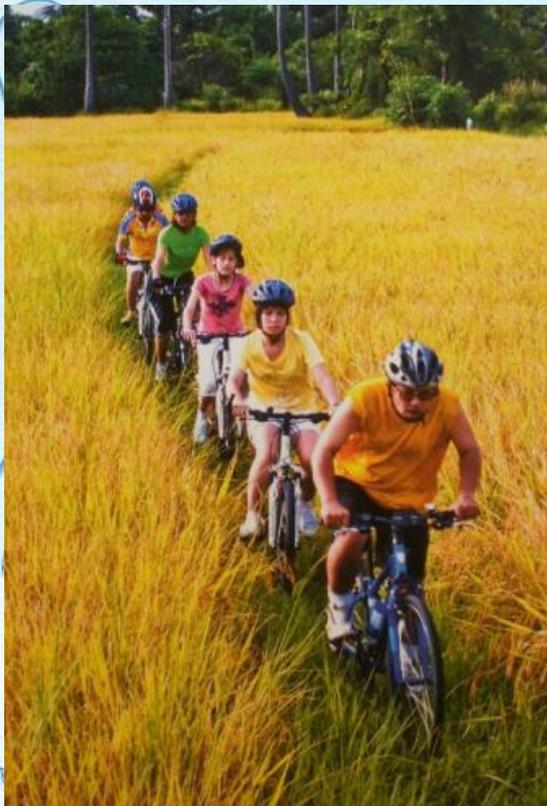
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ**  
**ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА**  
**Кафедра государственного управления и политически технологий**

---





## 4. "Создание" окружения своей мечты или общение с "более компетентными людьми"



- та точка, в которую Вы хотите попасть, предполагает наличие и "других" людей - людей с другими взглядами, знаниями, мировоззрением, навыками, активностью и иными отличительными чертами.
- окружите себя людьми, которые уже хорошо знают то, что Вам нужно, и на практике многого достигли - и учитесь у них, берите пример, усваивайте манеры их поведения, считывайте их образ и общение с окружающим миром, помогайте им, работайте с ними и т.д. - т.е. "живите" вместе с ними.
- такие люди будут "автоматически" тянуть Вас к себе, подтягивать на свой уровень



## Moscow Language Exchange Meeting

[www.facebook.com/MoscowLEM](http://www.facebook.com/MoscowLEM)





**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ**  
**ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА**  
Кафедра государственного управления и политически технологий

**Создание" окружения своей мечты  
или общение с "более компетентными людьми"**





## Резюмируя - Ключевые шаги

- Определить свои ценности (что я, действительно, люблю) и реальные навыки (что я умею делать очень хорошо)
- Поставить цель - важно! – в письменном виде + визуализировать (рисунок, график, картинка) => транслировать Ваш образ в мир
- Составить пошаговый план действий
- Внутренне “отпустить” цель (*не "цепляться" за цель / допускать разные возможные варианты развития ситуации*)
- **Сразу действовать** (*не привязываясь к результату действий*)
- Смотреть на открывающиеся возможности / обстоятельства / людей
- **Каждый день что-то делать / действовать согласно плану по направлению к цели, корректируя план на ходу по открывающимся обстоятельствам**
- Постоянно развивать себя, расширять мировоззрение, периодически перепросматривать поставленные цели (*корректировать их при необходимости, ставить новые, выявлять и снимать ограничивающие убеждения*)
- Проактивность – экспериментировать с новыми направлениями / навыками / людьми



## Грант Кардон



Выступление Гранта  
Кардона- о работе,  
упорстве и успехе  
(для взрослых):

<https://www.youtube.com/watch?v=MpRpULzmtmE>



**«Успех — это ваш долг, ваша обязанность и ваша ответственность!»**

«Никогда не следуйте советам тех, кто сдался!»

«Занимайтесь тем, что требуется!»

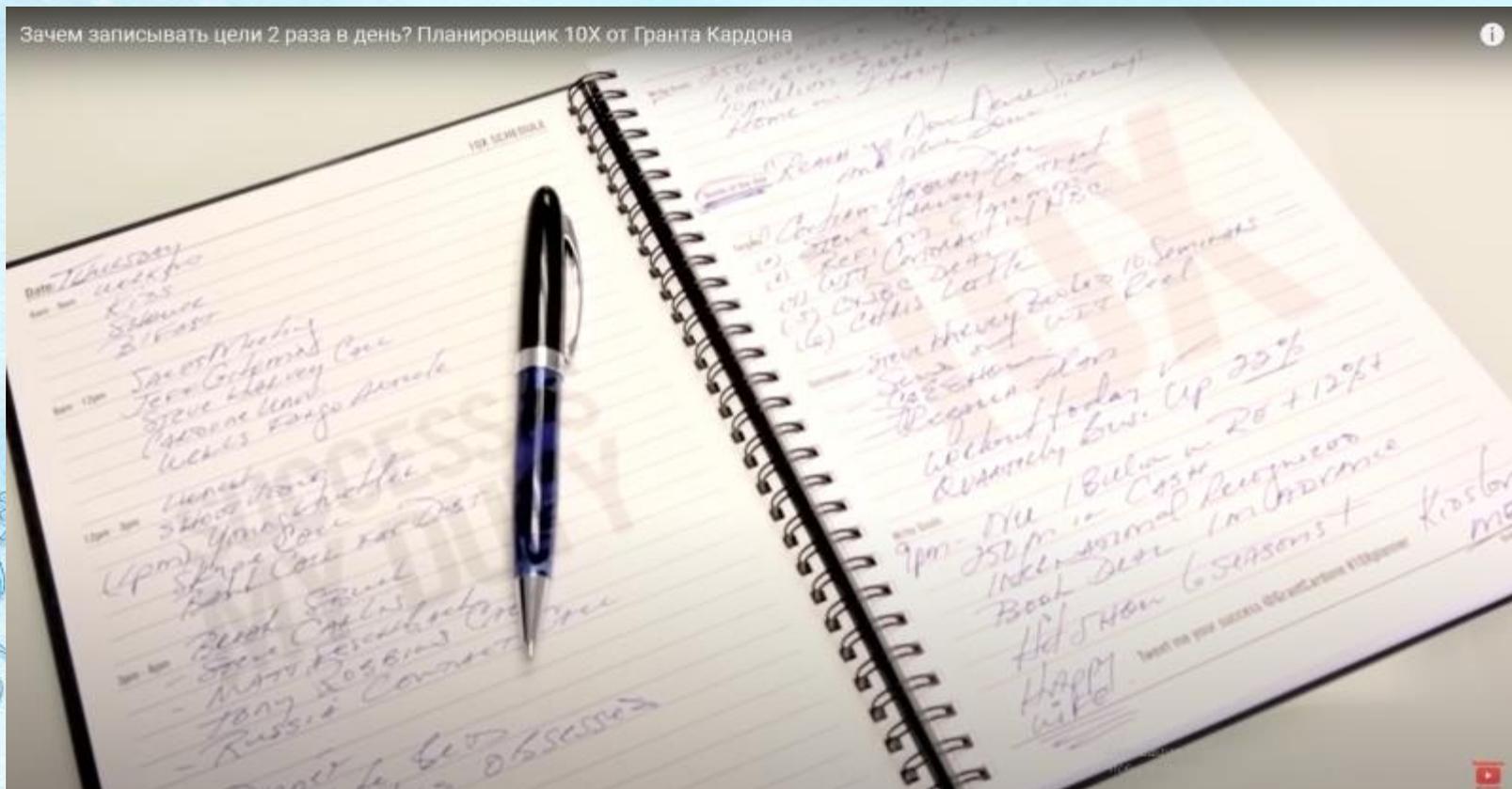


**Планировщик 10X - Зачем записывать цели 2 раза в день?**

*Грант  
Кардон*



## Планировщик 10X - Зачем записывать цели 2 раза в день?



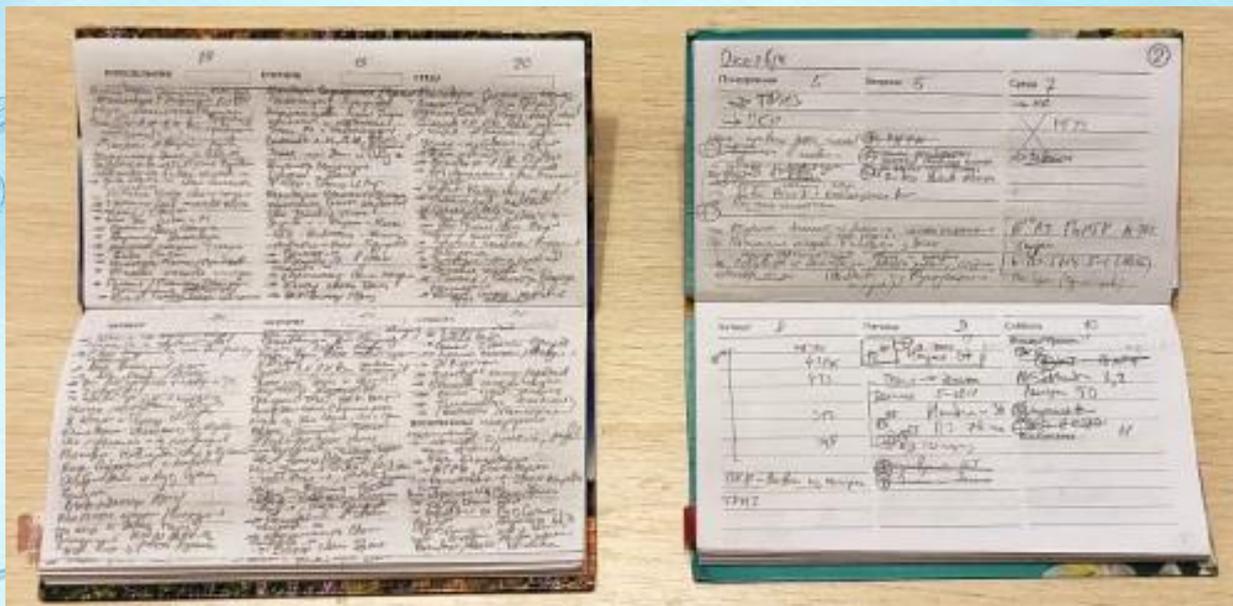


ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ  
ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА  
Кафедра государственного управления и политически технологий

**Зачем записывать цели 2 раза в день?**



*Авторский вариант*



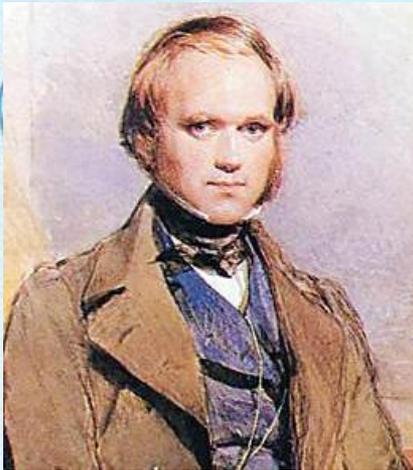


ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ  
ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА  
Кафедра государственного управления и политически технологий

**TED**

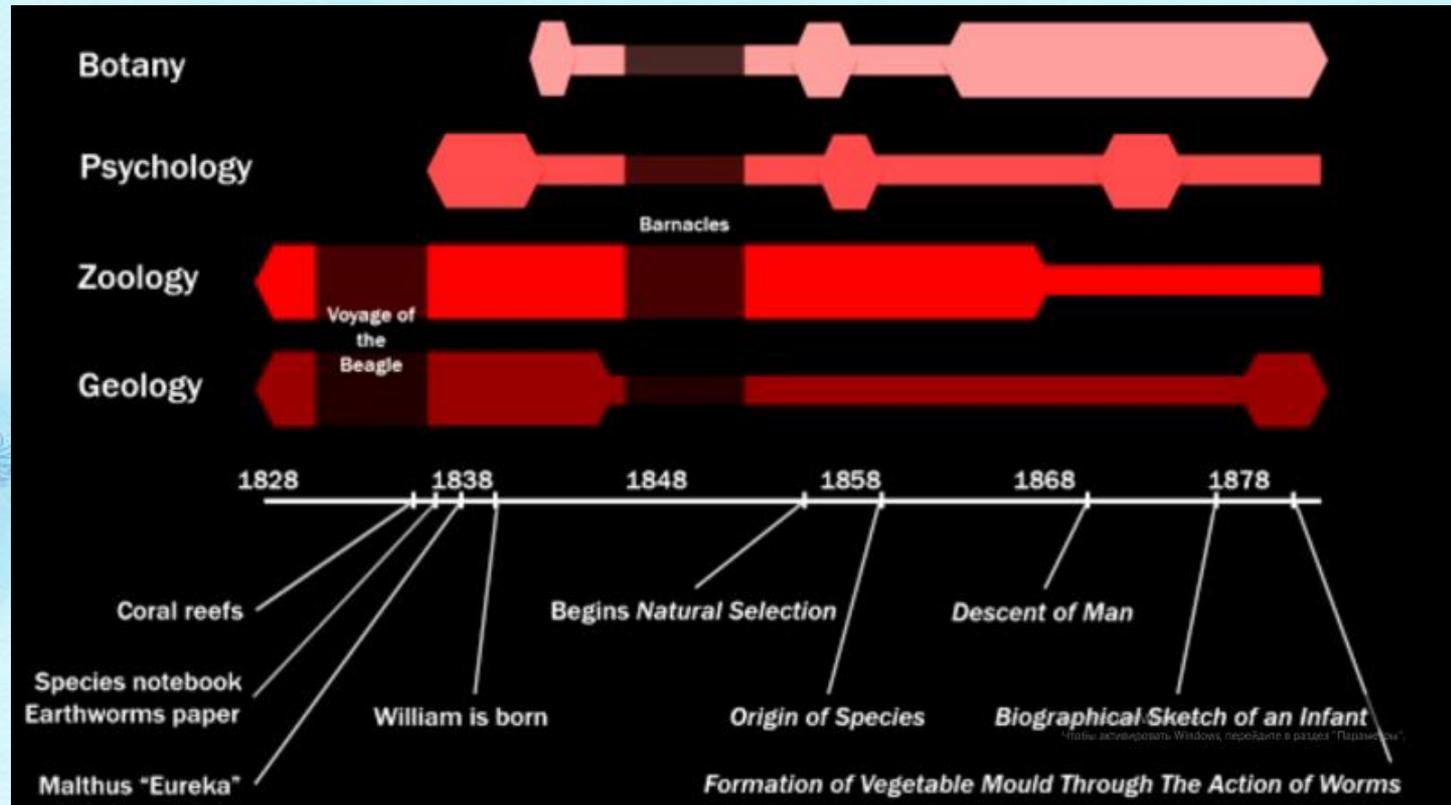
Ideas worth spreading

Тим Харфорд «A powerful way to unleash your natural creativity» на **TED Talk** (Darmstadt, Germany)

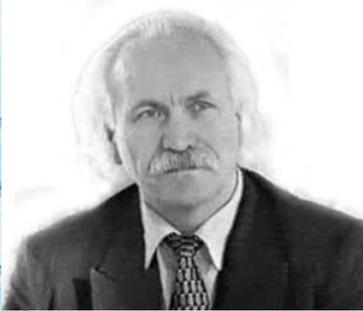


Чарльз Дарвин

«Происхождение видов путём естественного отбора, или сохранение благоприятствуемых пород в борьбе за жизнь»



[https://www.ted.com/talks/tim\\_harford\\_a\\_powerful\\_way\\_to\\_unleash\\_your\\_natural\\_creativity/transcript](https://www.ted.com/talks/tim_harford_a_powerful_way_to_unleash_your_natural_creativity/transcript)



## Михаил Петрович Щетинин

Величайший педагог-новатор - основатель уникальной школы(лицея)-интерната для всестороннего развития детей в п. Текос Краснодарского края.

Разработанная Михаилом Щетининым система обучения три раза признавалась ЮНЕСКО как самая лучшая в мире.

Школа призвана сотворить цельную, творческую, обладающую системным мышлением личность (бытие человека как элемента космоса).



В опыте М.П. Щетинина заложена идея **целостного восприятия и понимания учеником всего годовичного курса в короткий срок**. Организационно это достигается:

- 1) путем концентрированного изучения одного предмета в возможно короткий срок;
- 2) путем четырехкратной повторяемости в течение учебного года на более высоком уровне — от ориентировочного до творческого.

Обязательное чередование в течение дня изучаемых предметов с физической нагрузкой (спорт, танцы, борьба, пение и др.) и кружковой и внеучебной деятельностью.

**Фильмы о школе М.П. Щетинина: "Загадка Светопода", "Школа будущего" :**  
<https://www.youtube.com/watch?v=SdBfyRzMp-k>      <https://youtu.be/X2T0HKQPerQ>





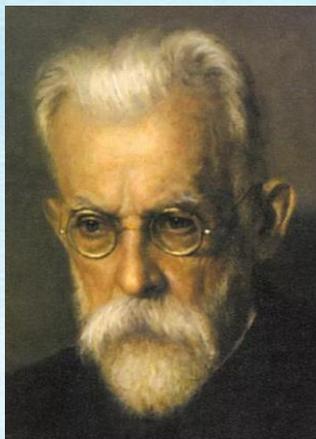
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ**  
**ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА**  
Кафедра государственного управления и политически технологий

**Школа Михаила Петровича Щетинина в Текосе**



**С сыном - Петром Щетининым**





## Владимир Иванович Вернадский

Обосновал планетарный ноосферный подход к развитию человека.

**Задачами осознанного человека являются:**

- Максимальное развитие себя как творческой личности (творца);
- Гармоничное развитие окружающего, мира, планеты (социосферы и ноосферы);
- Глобальное ноосферное планетарное мышление.



## Иван Антонович Ефремов

В своих реалистично-провидческих фантастических произведениях рассматривал концепцию развития общества как биологическую, социальную и информационную эволюцию единого космического процесса развития цивилизации на планете.

Переход от Эры разобщённого мира к Эре мирового воссоединения и Эре всеобщего труда (по сути, глобализации) и, далее, переход человечества на планете Земля к **Эре Великого кольца**, когда люди на всей планете подходят к жизни самоосознанно, дисциплинированно, экологично и находятся в постоянном саморазвитии и созидательном труде.



**ОЧЕНЬ ВАЖНО !!!**

**СРАЗУ, НЕМЕДЛЕННО, ПРЯМО СЕЙЧАС**

**ДЕЙСТВОВАТЬ!**

**без какого-либо обуславливания!**

из той точки, в которой находитесь, и с теми ресурсами,  
которые есть в настоящий момент.

Проактивность через Усилие



**ДЕЙСТВОВАТЬ!**

**Неэффективно**

**ДЕЙСТВОВАТЬ!**

**неоптимально**



**ДЕЙСТВОВАТЬ!**

**неуклюже, некрасиво, с ошибками**

**ДЕЙСТВОВАТЬ!**

**прямо, тупо, криво**

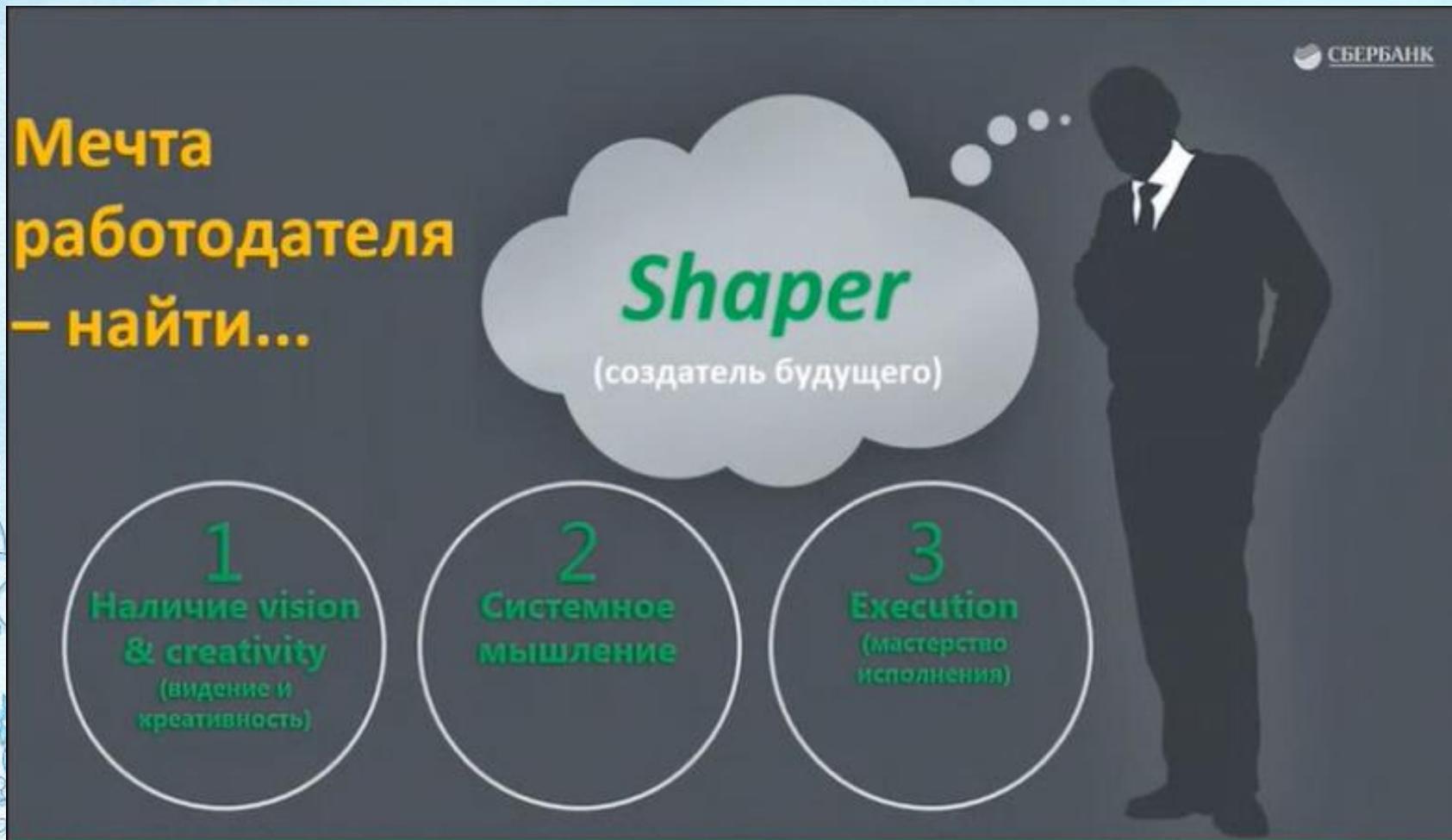


**ДЕЙСТВОВАТЬ!**

**ДЕЙСТВОВАТЬ!**

**ДЕЙСТВОВАТЬ!**

## из презентации Германа Грефа



Мечта  
работодателя  
– найти...

**Shaper**  
(создатель будущего)

**1**  
Наличие vision  
& creativity  
(видение и  
креативность)

**2**  
Системное  
мышление

**3**  
Execution  
(мастерство  
исполнения)

СБЕРБАНК



# ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА Кафедра государственного управления и политически технологий

## Курьер-бизнесмен Сергей Ночовный: зачем предприниматель с оборотом в \$2 млн развозит еду по московским квартирам

# Forbes

Новое Бизнес Финансы Миллиардеры Общество Технологии Рейтинги Мнения Карьера и с

### Популярное

Человек со \$100 000 наличными: британские власти объяснили обыск в бывшей компании Дерипаски

Собак разбирают из приютов, итальянцы едят борщ, коты выходят в онлайн: новости недели, которые сделали мир...

«Бюджеты треснуть»: Собянин объяснил невозможность раздавать деньги россиянам

Правительство запретило распространять фейкньюс о режиме чрезвычайной ситуации

Ошибка Путина: какие последствия будет иметь обращение президента к нации

### Курьер-бизнесмен: зачем предприниматель с оборотом в \$2 млн развозит еду по московским квартирам

Из-за пандемии коронавируса тысячи предпринимателей теряют заказчиков, выручку и смысл что-либо делать в условиях тотального карантина. Чтобы не впасть в депрессию, погулять по пустой Москве и немного подзаработать, владелец агентства «Руки» Сергей Ночовный устроился работать курьером в «Яндекс.Еду». В колонке для Forbes он подробно рассказал о своем опыте

Сергей Ночовный, 3 апреля 2020



Меня зовут Сергей Ночовный, мне 38 лет, и я курьер службы доставки «Яндекс.Еда».

Работать курьером я пошел потому, что это возможность посмотреть на жизнь с нового ракурса, а еще единственный способ больше двигаться в карантин. Физическая активность помогает мне думать.

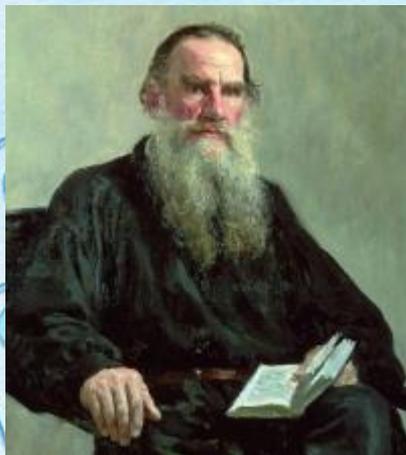
Новая реальность подарила мне время, которым я хотел правильно распорядиться. Да, я знаю, что такое онлайн-обучение, Netflix, YouTube, уборка квартиры, йога, разбор фотографий на смартфоне, чтение толстых книг. Но у меня много энергии, я привык регулярно заниматься спортом, поэтому перспектива сидеть 24 на 7 взаперти один на один с компьютером меня не вдохновляла. Я слежу за ситуацией в Европе, моя семья живет в Барселоне в режиме карантина уже больше двух недель. Понятно, что эта история надолго, а курьер — одна из немногих профессий со свободным выходом. И я решил совместить приятное с полезным.

<https://yandex.ru/turbo/s/forbes.ru/karera-i-svoy-biznes/396839-kurer-biznesmen-zachem-predprinimatel-s-oborotom-v-4-mln-razvozit-edu-po>



**План  
Действия  
Контроль**

**Цель  
Принятие  
Решения  
Тактика  
Стратегия**



"Мудрость в том, чтобы знать свое назначение и средства исполнять его"

"Имей цель для всей жизни, цель для известного времени, цель для года, для месяца, для недели, для дня и для часу, и для минуты, жертвуя низшие цели высшим".

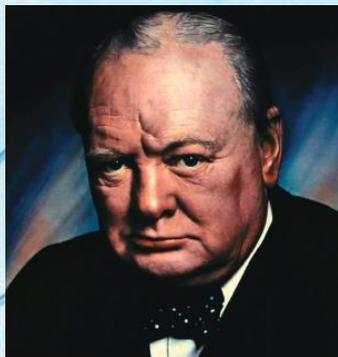
*Лев Николаевич Толстой*



"Пусть Ваши мечты будут глобальны, ибо мелочные мечты не обладают силой влияния на сердце человека"

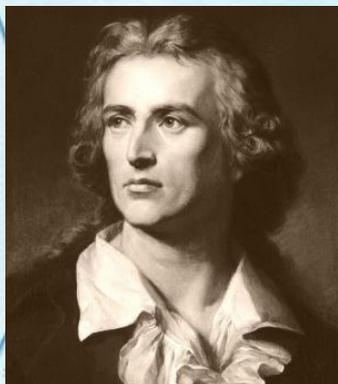
*Иоганн Вольфганг Гёте*

*Тренинг Александра Любимова по выявлению и освобождению от ограничивающих убеждений:*  
<http://trenings.ru/treningi/opisaniya-treningov/838-trening-izmenenie-ubezhdenij.html>



"Если вы хотите достичь цели, не старайтесь быть деликатным или умным. Пользуйтесь грубыми приемами. Бейте по цели сразу. Вернитесь и ударьте снова. Затем ударьте еще — сильнейшим ударом плеча..."

*Уинстон Черчилль*



"Человек вырастает по мере того, как растут его цели"

*Фридрих Шиллер*



"Великие умы ставят перед собой цели; остальные люди следуют своим желаниям"

*Вашингтон Ирвинг*



## Что учитывать при постановке целей

Постановка Целей и Движение к ним  
→ дают Энергию

**Но!**

Жесткая привязка к цели и Долженствование достижения →

могут приносить беспокойство, ментальную тяжесть, тягостный эмоциональный настрой, чувство неудовлетворения  
(и, даже, в конечном счете – приводит к недостижимости цели)

*Все равновероятно!*

- Помните счастливые моменты из детства
- Когда было ощущение радости и восторженности?
- Были ли привязка в тот момент к обязательности достижения результата?
- А когда были ощущения неудовлетворенности и "обида/разочарования"?





## Что учитывать при постановке целей

**поэтому - Важно!**

- внутренне “отпустить” цель
- на ментальном уровне не “цепляться” за цель
- не привязываться к результату
- “забыть” про значимость достижения цели
- допускать разные возможные варианты развития ситуации и обстоятельств

*Получится – хорошо! / не получится – тоже хорошо!*

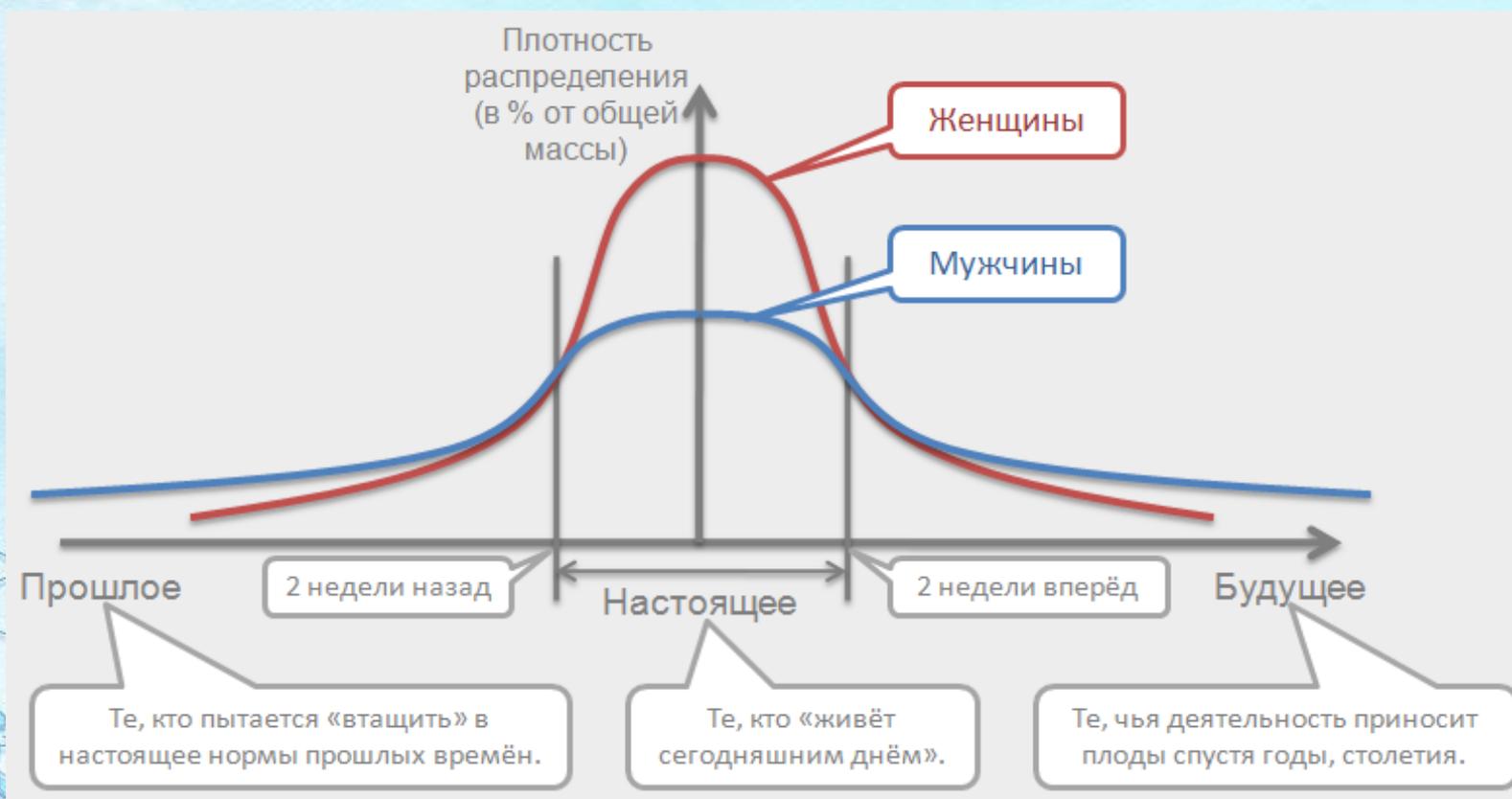
*Все равновероятностно!*

*Русские пословицы: как Бог даст, Бог дал, Бог и взял, все мы под Богом ходим, Человек предполагает, а Бог располагает и др.*



# Жить и действовать в «настоящем» моменте – быть «здесь и сейчас»!

*Закон нормального распределения*



**«Настоящим» живет только около 20% людей**



## Жить и действовать в «настоящем» моменте – быть «здесь и сейчас»!

Проживание в прошлом  
обидами, сожалениями,  
ненавистью, чувством вины  
в прошлом, прокручиванием  
мыслей о несправедливости,  
воспоминаниями лучшего  
/радостного только в  
прошлом (не сейчас) и пр.

VS



Переживания за будущее,  
беспокойство, уныние, страх  
ухудшения качества жизни,  
безденежья, страх старости,  
беспомощности,  
ожидание лучшего только впереди  
(не сейчас) и т.д.

**→ Вся энергия 80% людей уходит  
на проживание / прокручивание прошлого  
и переживание / беспокойство за будущее  
на Настоящее - не остается или мало**



*Что учитывать при постановке целей*

**Таким образом!**

Постановка Целей, Самоограничение (отказ от неэффективных действий/процессов), непрерывное Движение / Делание/ постоянные пошаговые Действия  
«в настоящем моменте»

без Привязки к результатам достижений  
и при снижении значимости целей

→ дают Энергию и Силы на Пути  
и достижимость Целей

*Мотивация следует за действием! А не наоборот.*



## Основные общечеловеческие цели (обобщенно)

- "Здоровье" в глобальном смысле - т.е. хорошее самочувствие/ жизненный тонус (в большом городе), правильное здоровое питание, вода, сон, спорт, физиологический отдых.
- Профессия, финансы (доход) и карьера. Социальный статус.
- Материальные блага: условно - "машина, квартира, дача".
- Отношения. Большая и малая семья - род, родители, родственники, семья - партнер, дети, далее социальное окружение - друзья, коллеги, знакомые. Настоящая истинная ценность - в общении друг с другом.
- Личностный рост, непрерывное обучение в течение всей жизни (Long life education), образование и самообразование, духовность, путь к себе, самопознание, творчество.
- Любимое дело, занятие для души /хобби, путешествия, культурные мероприятия и познавательный отдых, развивающие игры, развлечения.



## Настоящие ценности...

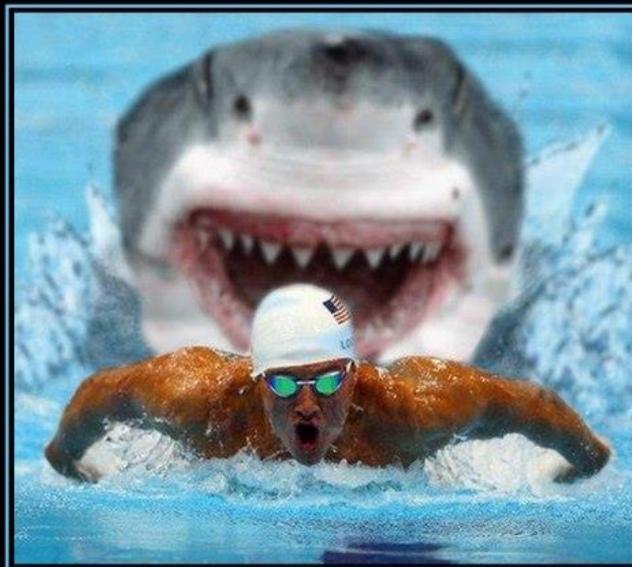




**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ**  
**ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА**  
Кафедра государственного управления и политически технологий

**Важно найти – действующую, живую, по-настоящему цепляющую и увлекающую точку мотивации внутри себя!**

**А если ее нет – Просто начинать Действовать из той точки и того момента, в которых Вы находитесь и теми средствами, которые есть под рукой! Важно запустить «энергетический процесс движения»!**



**МОТИВАЦИЯ**

залог успеха



## Примеры мотивационного мировоззрения



- **Андрей Кривенко (Вкус Вилл):**

<https://www.youtube.com/watch?v=2VDKQZXQDDM>

- **Игорь Рыбаков (Рыбаков фонд):**

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7HV-DHYjqo&t=2151s>

- **Оскар Хартманн – "Атланты":**

<https://www.youtube.com/watch?v=-5DWh2cfLhE>

- **Стив Джобс -** <https://www.youtube.com/watch?v=Kc5xspiv8tg>

- **Виталий Сундаков:** <https://www.youtube.com/watch?v=E7IyrYxMz4o>

- **Михаил Фридман:** [https://youtu.be/E\\_ffUKI5xX8](https://youtu.be/E_ffUKI5xX8)

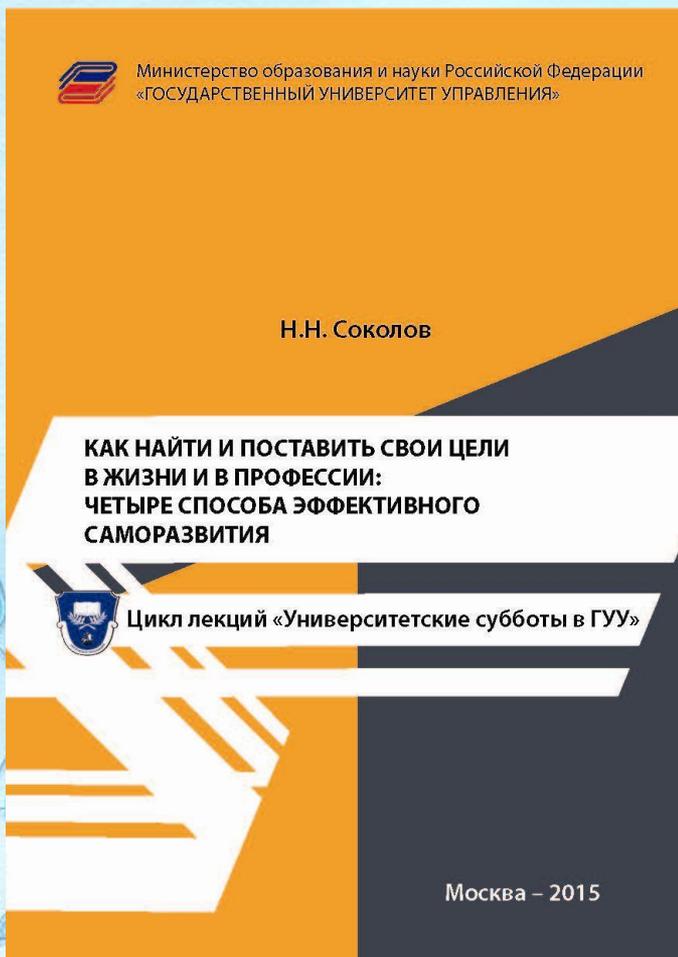
- **Общие рекомендуемые факультативные материалы для личного развития и расширения кругозора:**

[http://iguip.narod.ru/sokolov/Fakultativnie knigi dlya krugozora UR.pdf](http://iguip.narod.ru/sokolov/Fakultativnie_knigi_dlya_krugozora_UR.pdf)

- **Книга "Мартин Иден" - Джек Лондон**
- **Книга "Клибе" – Вадим Зеланд**
- **ТВ Успех / Синергия-ТВ /**
- **Библиотека Г. Грефа / 10knig.com**



**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ**  
**ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА**  
**Кафедра государственного управления и политически технологий**



Электронную версию печатной бумажной брошюры Вы можете скачать в интернете по адресу:

[http://iguip.narod.ru/sokolov/Univer\\_subbota\\_1ecture\\_Sokolov.pdf](http://iguip.narod.ru/sokolov/Univer_subbota_1ecture_Sokolov.pdf)



**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ**  
**ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА**  
Кафедра государственного управления и политически технологий



**Большое Спасибо за Ваше Внимание!!!**



# ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА Кафедра государственного управления и политических технологий



**МГРИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГЕОЛОГОРАЗВЕДОЧНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ СЕРГО ОРДЖОНИКИДЗЕ



Университет  
Правительства  
Москвы  
им. Ю.М. Лужкова



## Соколов Николай Николаевич

**E-mail: [Nikolai.Sokolow \[at\] mail.ru](mailto:Nikolai.Sokolow@mail.ru)**

канд. социол. наук, доцент кафедры Государственного управления и политических технологий ГУУ (Государственного университета управления), научный руководитель лаборатории-музея "Занимательная физика", дипл. инженер-физик (МИФИ), сотрудник кафедры общей-физики МГРИ, почет. профессор МГА, чл.-корр. РАЕН, член Экспертного Совета по вопросам профессиональных стандартов и независимой оценки квалификации Комитета по труду, социальной политике и делам ветеранов Государственной Думы ФС РФ

[www.iguip.narod.ru/sokolov.html](http://www.iguip.narod.ru/sokolov.html)

[www.facebook.com/Nikolai.Sokolow](https://www.facebook.com/Nikolai.Sokolow)

Видеовизитка: [cloud.mail.ru/public/4UGr/38jddjb8D](https://cloud.mail.ru/public/4UGr/38jddjb8D)

Лекция и презентация в интернете:  
**[www.iguip.narod.ru/sokolov.html](http://www.iguip.narod.ru/sokolov.html)**



## Рекомендуемые факультативные книги и видео-материалы для личного развития и расширения кругозора

### *Книги по реальному управленческому опыту*

Б. М. Шпотов. Генри Форд: жизнь и бизнес. Изд-во: КДУ, 2005.

Генри Форд. Моя жизнь, мои достижения. Минск: Изд-во: Попурри, 2011.

Ли Якокка. Карьера менеджера. Изд-во: Попурри, 2012.

Акио Морита. SONY. Сделано в Японии. Изд-во: [Альпина Паблишер](#), 2009.

Дж. Коттер. Лидерство Мацуситы: Уроки выдающегося предпринимателя XX века. М.: Альпина Паблишерз, 2011.

Рэй Крок. McDonald's: Как создавалась империя. Изд-во: [Альпина Паблишер](#), 2008.

Леннарт Дальгрэн. Вопреки абсурду. Как я покорял Россию, а она - меня. Изд-во: [Юнайтед Пресс](#), 2010.

[Бертил Торекюль](#). Сага об ИКЕА. Издательство: [Астрель](#), 2006.

Олег Тиньков. Я такой как все. Издательство: [Эксмо](#), 2010.

[Надежда Копытина](#). Не сдаваться! Не сдаваться! Не сдаваться! Как достичь успеха в бизнесе и личной жизни. Издательство: [Альпина Паблишер](#), 2010.

[Александр Кравцов](#). Бизнес как экспедиция. Честные истории для героев и волшебниц. Издательство: [МФЮА](#), 2011.

В.К. Тарасов. Технология жизни. Книга для героев. М.: Изд-во "Добрая книга", 2013.

Ли Куан Ю. «Из третьего мира в первый. История Сингапура» // М.: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2018.

Щепин Е. ВкусВилл: Как совершить революцию в ритейле, делая все не так // М.: Альпина Паблишер, 2019.

Безручко П. Практики регулярного менеджмента: Управление исполнением, управление командой // М.: Альпина Паблишер, 2019.

Игорь Рыбаков. «Жажда» // Изд-ая группа «точка», 2019.



## *Книги по мотивации, коммуникации и личностному росту*

Оскар Хартманн «Просто делай! Делай просто!» // Изд-во «Бомбора», 2019.

Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Лес Хьюитт. Сила фокуса. Изд-во: Питер, 2005.

Стивен Кови. «7 навыков высокоэффективных людей» // Изд-во «Альпина Паблишер», 2019.

Юрий Мороз. Бизнес. Пособие для гениев. Издательство: Феникс, 2003.

Джим Рон. 7 стратегий для достижения богатства и счастья. Изд-во: ФАИР, 2010.

Наполеон Хилл. Думай и богатей. Изд-во: Попурри, 2009.

Андрей Парабеллум. Бизнес и Жизнь. Правда, о которой не говорят. Изд-во: Феникс, 2012.

Бодо Шефер, Борис Грундль. Простое лидерство. Изд-во: Попурри, 2009.

Александр Любимов. Мастерство коммуникации. Изд-во: КСП+, 2002.

Аллан Пиз, Барбара Пиз. Язык телодвижений. Изд-во: Эксмо, 2012.

Аллан Пиз, Барбара Пиз. Язык взаимоотношений мужчина-женщина. Изд-во: Эксмо-Пресс, 2010.

Игорь Манн. Маркетинг на 100%. Ремикс. Как стать хорошим менеджером по маркетингу. Изд-во: Манн, Иванов и Фербер, 2011.

Ричард Брэнсон. К черту все! Берись и делай! Изд-во: Юнайтед Пресс, 2011.

Ирина Хакамада. Дао жизни. Мастер-класс от убежденного индивидуалиста. Изд-во: Альпина Паблишер, 2012.

Николай Мрочковский. Правила успеха. 50 необходимых навыков. Изд-во: Питер, 2012.

Рэнди Гэйдж. Почему вы глупы, больны и бедны... И как стать умным, здоровым и богатым! Изд-во: Диля, 2012.

Джек Кэнфилд. Правила. Реальные и четко сформулированные законы достижения успеха. Изд-во: Эксмо, 2012.

Джо Витале. Руководство к жизни, которое вам забыли выдать при рождении. Изд-во: София, 2012.

А. Парабеллум, Н. Мрочковский, А. Толкачев, О. Горячо. Прорыв! 11 лучших тренингов по личностному росту. Изд-во Питер, 2012.

Уильям Уокер Аткинсон. Закон притяжения и сила мысли. М.: Изд-во "София", 2012.



### *Художественные книги*

Джек Лондон. Мартин Иден. Издательство: Азбука, 2011.  
Теодор Драйзер. Финансист - Титан - Стоик. Издательство: Эксмо, 2011.  
И.А. Гончаров. Обыкновенная история. Издательство: Азбука, 2012.  
Владимир Серкин. Свобода шамана. Изд-во: АСТ, 2017.  
Александр Бек. Волоколамское шоссе. Изд-во Республика, 1995.

### *Видео-материалы личному развитию и управленческим навыкам*

1. Тематический телевизионный канал "Успех". В интернете <http://uspeh-tv.ru> ,  
<http://www.youtube.com/user/uspehtv>, Яндекс ТВ: <https://www.yandex.ru/uspeh>
2. Бизнес-секреты с Олегом Тиньковым: <http://tinkov.com/bizsekrety>, <http://www.youtube.com/user/BiZSekrety>.
3. Интернет-канал «Синергия ТВ»: <https://synergytv.ru>
4. ТВ-канал «PRO Business»: <https://www.yandex.ru/probusiness>

### *Другие источники (журналы, книги, мероприятия)*

Библиотека «ЭкоПси-Консалтинг». Журнал «HR-Times»: <https://www.ecopsy.ru/about/library>  
Подборка лучших книг деловой литературы по категориям «10 лучших книг»: <http://www.10knig.com>  
Самая большая подборка по Soft Skills: <https://vc.ru/education/101011-samaya-bolshaya-podboroka-po-prokachke-soft-skills-hvatit-na-vsyu-zhizn>  
Материалы по мастерству коммуникации и коммуникативным навыкам тренингового центра Александра Любимова: <https://trenings.ru/materialy.html>



## Дополнительно

### Развивающие видео интервью / выступления сильных управленцев

1. Оскар Хартманн

Выступление на форуме «Атланты»: <https://www.youtube.com/watch?v=pDI-gSzvD08>

10 правил Оскара Хартманна: <https://www.youtube.com/watch?v=CvRI8y4S9O0>

Канал Оскара Хартманна: <https://www.youtube.com/channel/UCFJnZHIusOIHr-pbYVHmr-A>

2. Михаил Кучмент (Hoff)

Интервью с «Трансформатором»: [https://youtu.be/kvD7ncnj6\\_I](https://youtu.be/kvD7ncnj6_I)

С Оскаром Хартманном: <https://www.youtube.com/watch?v=zu0duuGX620>

3. Игорь Рыбаков

интервью с Максимом Спиридоновым: <https://www.youtube.com/watch?v=Y7HV-DHYjqo>

День с Рыбаковым: <https://www.youtube.com/watch?v=Phh2iCsSX90>

Отношения с детьми (займы): <https://www.youtube.com/watch?v=83MxhEwgVm4>

Канал Игоря Рыбакова: <https://www.youtube.com/channel/UCdOUvNFp8y6KTkswzeu7naQ>

4. Сергей Гордеев (группа «ПИК»)

Интервью Олега Тинькова: [https://www.youtube.com/watch?v=ai9qV\\_8GGQc](https://www.youtube.com/watch?v=ai9qV_8GGQc)

5. Сергей Галицкий (экс «Магнит»)

Интервью Олега Тинькова: <https://www.youtube.com/watch?v=9pq9DzQOpKk>

6. Знаменитое выступление Стива Джобса в Стенфорде: <https://www.youtube.com/watch?v=Kc5xspiv8tg>

7. Олег Тиньков

Один день из жизни Олега Тинькова: <https://www.youtube.com/watch?v=TOElgwFgVqM>

В программе РБК ТВ «Попутчики»: <https://www.youtube.com/watch?v=nWttyVB7JC4>

Канал Олега Тинькова «Бизнес-секреты»: <https://www.youtube.com/user/BiZSekrety>



**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ**  
**ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА**  
**Кафедра государственного управления и политически технологий**

---

8. Уникальные подходы к школьному образованию выдающегося педагога Михаила Щетинина (школа Щетинина признана ЮНЕСКО одной из лучших педагогических систем мира).

"Загадка Светопада»: <https://www.youtube.com/watch?v=eQzGwSHYTt0>

Статья: <https://poleznoeznanie.ru/3817.htm>

9. Андрей Кривенко (Вкусвилл): <https://youtu.be/2VDKQZXQDDM>

10. Ричард Брэнсон. Интервью с Олегом Тиньковым: <https://www.youtube.com/watch?v=5H7FCbMEG3o>

11. БМ – встреча с Владимиром Тарасовым: <https://www.youtube.com/watch?v=NshVMC-1Ajs>