



## **Памятка студентам: «Как развить в себе активную жизненную позицию»**

### ***1. Научитесь ставить цели***

С чего следует начинать любую деятельность в первую очередь? С формулировки цели. Размытость ожидаемых результатов, нежелание разбираться в себе провоцируют сложности в постановке адекватных целей. Обратите внимание на правила формулировки цели. Цель должна быть

- ! конкретной;
- ! измеримой;
- ! мотивирующей;
- ! реалистичной;
- ! ограниченной по сроку достижения.

### ***2. Избавьтесь от вредных привычек***

Под вредными привычками здесь подразумевается не только злоупотребление алкоголем и курение, речь идёт о том, что способно отнять у вас много времени без какой-либо пользы. Например, бесцельное времяпровождение в социальных сетях, многочасовое «зависание» в on-line-играх. Это вовсе не значит, что вам следует полностью перестать появляться в социальных сетях или любимой игре, просто знайте меру, ведь сэкономленное время можно потратить ещё на что-то.

### ***3. Читайте***

Расширяйте свой кругозор. Читайте книги, научно-популярные журналы, Интернет-блоги успешных людей и т.д. Получайте полезную информацию в различных сферах: экономике, политике, социологии, психологии и др.

### ***4. Проводите с толком каждые выходные***

Основная цель выходных не в том, чтобы выспаться и «ничего не делать». Отдыхайте активно: посещайте музеи, выставки, театры, общайтесь с интересными людьми, заводите

новые знакомства. Чем больше вы получите впечатлений, тем лучше начнёте разбираться во многих вещах.

### ***5. Овладейте тайм-менеджментом***

Тайм-менеджмент – это технология организации времени и повышения эффективности его использования. В некотором роде это не столько набор техник, сколько стиль жизни и философия ценности времени в быстром потоке информации и постоянно меняющемся мире. Научитесь планировать своё время, это будет очень полезно на разных этапах профессионального роста.

### ***6. Привнесите новизну в свою жизнь***

Рискните изменить имидж, сделайте в своей комнате перестановку. Проявите интерес к тем видам искусства, о которых пока мало знаете. Поиск чего-то нового позволит вам развить в себе творческий потенциал.

### ***7. Инвестируйте в себя***

Сегодня получить только одно образование недостаточно. Повсюду требуются знания во многих областях. Конечно, если вы обучаетесь только в одном техникуме, то получить все необходимые знания для дальнейшей работы будет для вас проблематично. Поэтому следует подумать о получении дополнительного образования. Вы можете посещать всевозможные тренинги, семинары. И помните о том, что обучаться по дополнительным образовательным программам можно ещё будучи студентом.

### ***8. Боритесь со страхами***

Постарайтесь преодолеть страх того, что из ваших идей может ничего не получиться. Успешные люди всегда рискуют. Невозможно узнать, удачная ли была идея, не попробовав.

### ***9. Окружайте себя успешными людьми***

Учитесь на примерах успешных людей. Просите у них совета. Общайтесь с ними, насколько это возможно. Приобретайте знания, которые в дальнейшем могут очень пригодиться.

### ***10. Оставьте негативные переживания в прошлом***

Живите в настоящем и задумывайтесь о будущем. Из прошлого возьмите только ценный опыт, а все негативные переживания следует отпустить. Иначе вместо того, чтобы идти вперёд, вы будете постоянно оглядываться назад.

**Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.**

*(использована информация из Интернет-источников)*