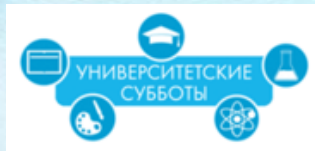




Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

Проект Департамента Образования и Науки г. Москвы «Университетские субботы»



ДЕПАРТАМЕНТ
ОБРАЗОВАНИЯ
И НАУКИ
ГОРОДА МОСКВЫ



СУББОТЫ
МОСКОВСКОГО
ШКОЛЬНИКА

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

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ЭФФЕКТИВНОЙ МОТИВАЦИИ
И САМОРАЗВИТИЮ

Москва - МГРИ-РГГРУ - 2020



Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)



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.Sokolov \[at\] mail.ru](mailto:Nikolai.Sokolov@mail.ru)

научный руководитель лаборатории-музея "Занимательная физика", дипл. инженер-физик (МИФИ), сотрудник кафедры общей-физики МГРИ, канд. социол. наук, доцент кафедры Государственного управления и политических технологий ГУУ (Государственного университета управления), 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

**Музей-лаборатория
«Занимательная физика»
им. проф. Н.Н. Соколова
www.SokolovNN.narod.ru**

www.iguip.narod.ru/sokolov.html

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

Скачать данную презентацию: http://sokolovnn.narod.ru/index_files/Univer_subbota_Presentation_Upravlencheskie_navyki.pdf



Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)





Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

Современный среднестатистический человек



– живет в окружающем со всех сторон мощном, навязываемом информационном поле: ТВ/СМИ/WEB/соцсети/радио/электр. гаджеты и др.

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



Современные СМИ увеличивают искусственный поток
негатива, сильно уменьшая поток всего хорошего и
положительного в мире и вокруг
Зачастую психика сильно подавлена/заторможена
негативными новостями

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

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 не дает ничего Вашему личному развитию.

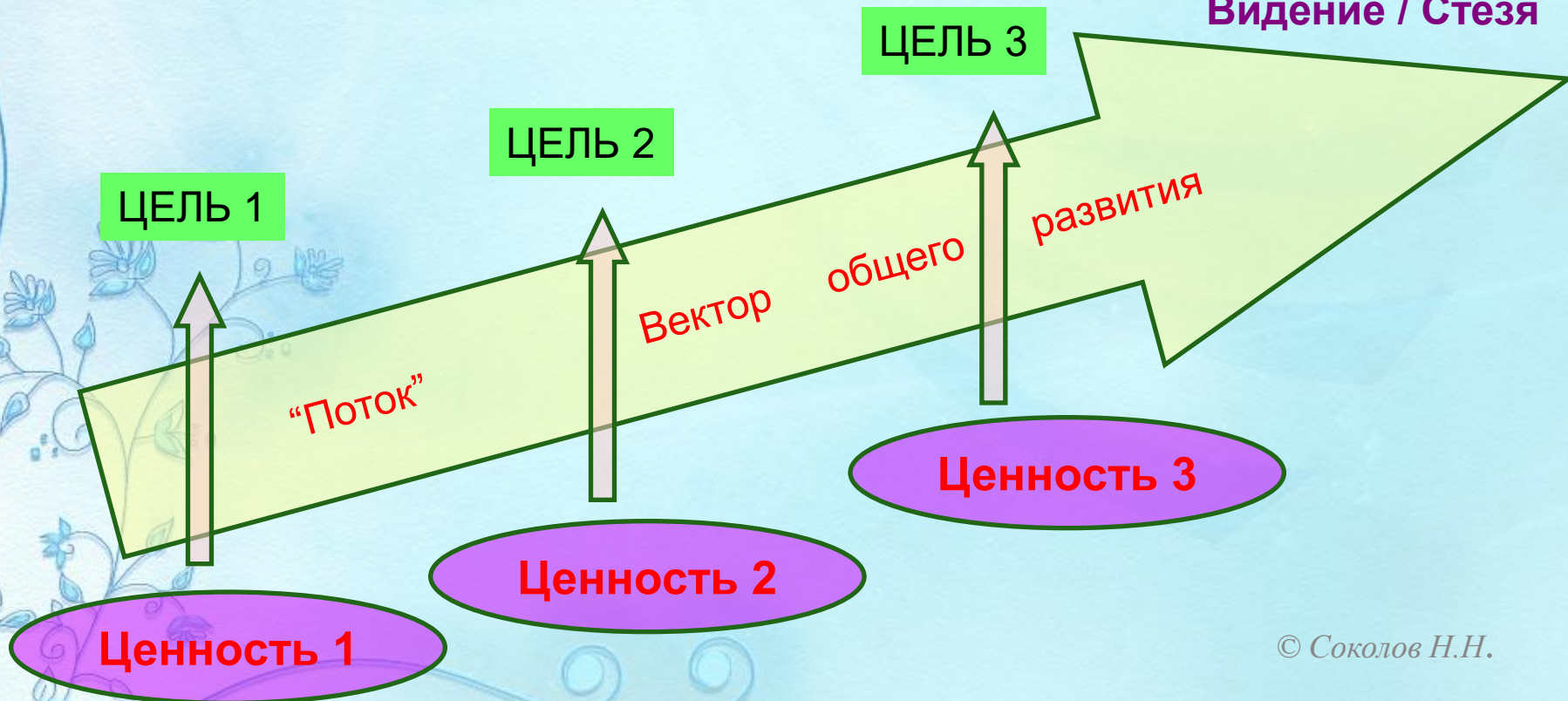


Системный подход

Ставить бoльшие цели! Автоматически включают менее значимые!

*Освобождение от Ограничивающих Убеждений –
постоянная проработка своих возможностей
в течение жизни*

Миссия / Путь
Предназначение /
Видение / Стезя





Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

Цель – что стремимся получить себе

Миссия – что отдаем окружающему миру



Гармония / баланс



Сначала отдаем миру = Мир отражает и дает нам



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*

*Можно спросить
у окружающих*



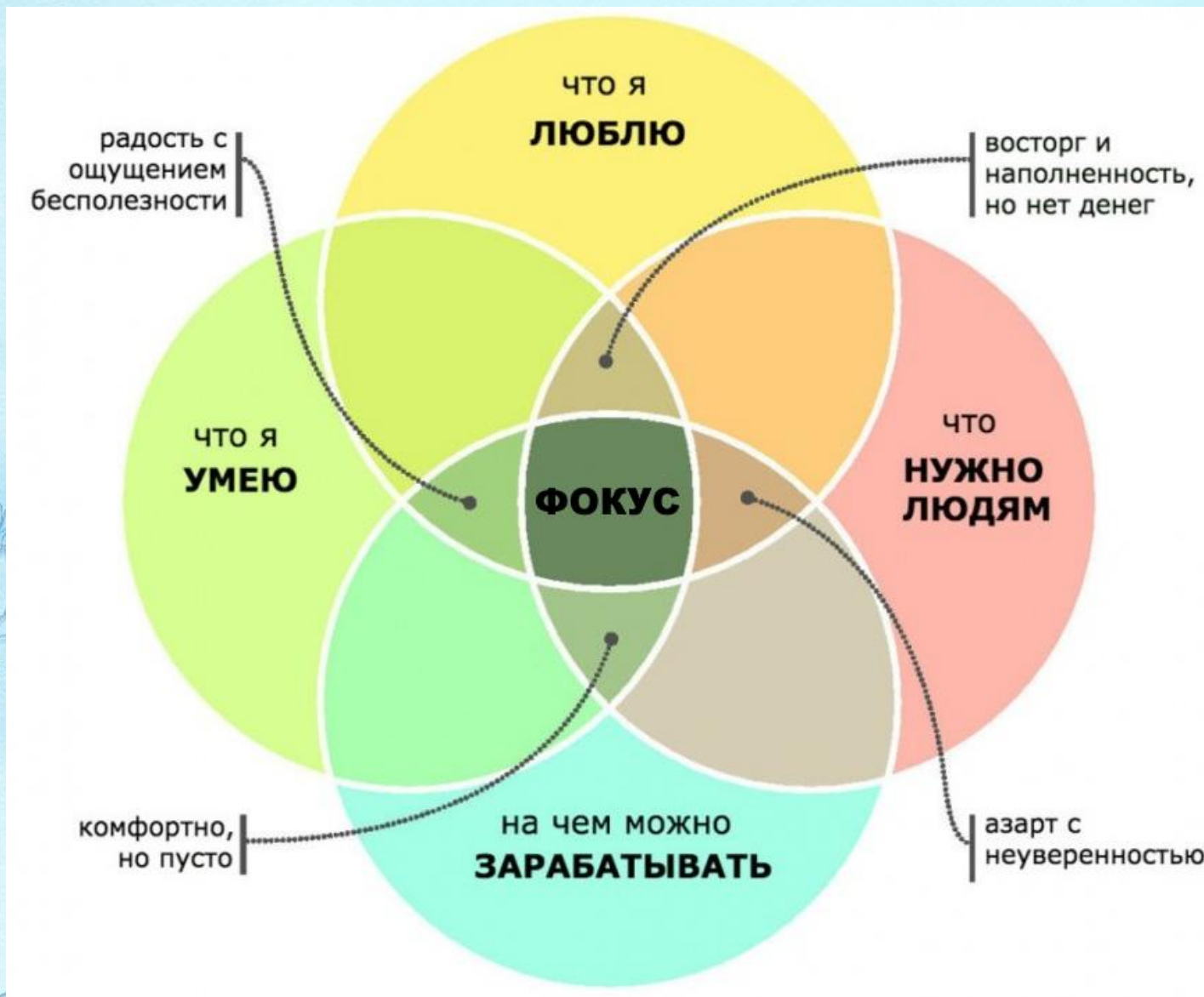
Упрощенно



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



Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)





Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)





Принципы работы с целями

из тренинга Виталия Сундакова “Инструкция по эксплуатации судьбы”
www.sundakov.ru/instruction



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



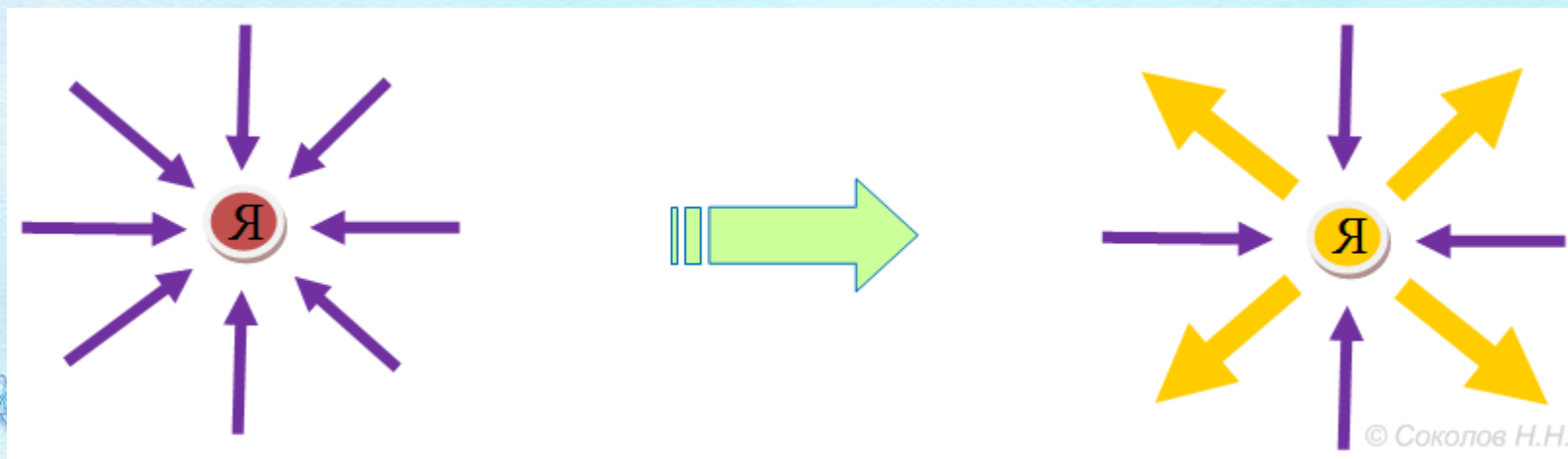


Учитывать изменение мотивации на 4х стадиях Жизни Человека

- **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)

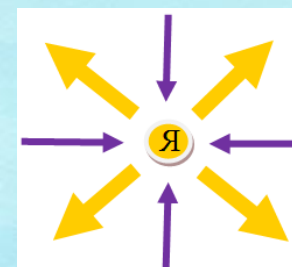
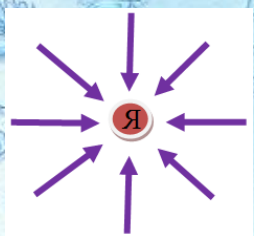
Мотивация – часто от Я = ЭГО /
страха / обеспечения
выживания

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)



Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

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

“Наставник”

Делится философией, знаниями, опытом, навыками

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

“Инвестор”

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

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

“Собственник своего Дела”

Проактивность / подъем над процессом / прохождение “лишней мили”

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



“Руководитель”

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.)

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

“Исполнитель”

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

Сотрудник / менеджер

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



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.





Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)



TED Talk – Mag Jay



Выступление Мэг Джей о кризисе личности и наработки личного капитала идентичности

https://www.ted.com/speakers/meg_jay



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>

- **Андрей Калетин:** <https://www.youtube.com/watch?v=5E8xBGzZSXU>

- **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"



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>



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



Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)





Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)





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



Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)



Moscow Language Exchange Meeting www.facebook.com/MoscowLEM





Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

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





Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

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!»



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



Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

TED

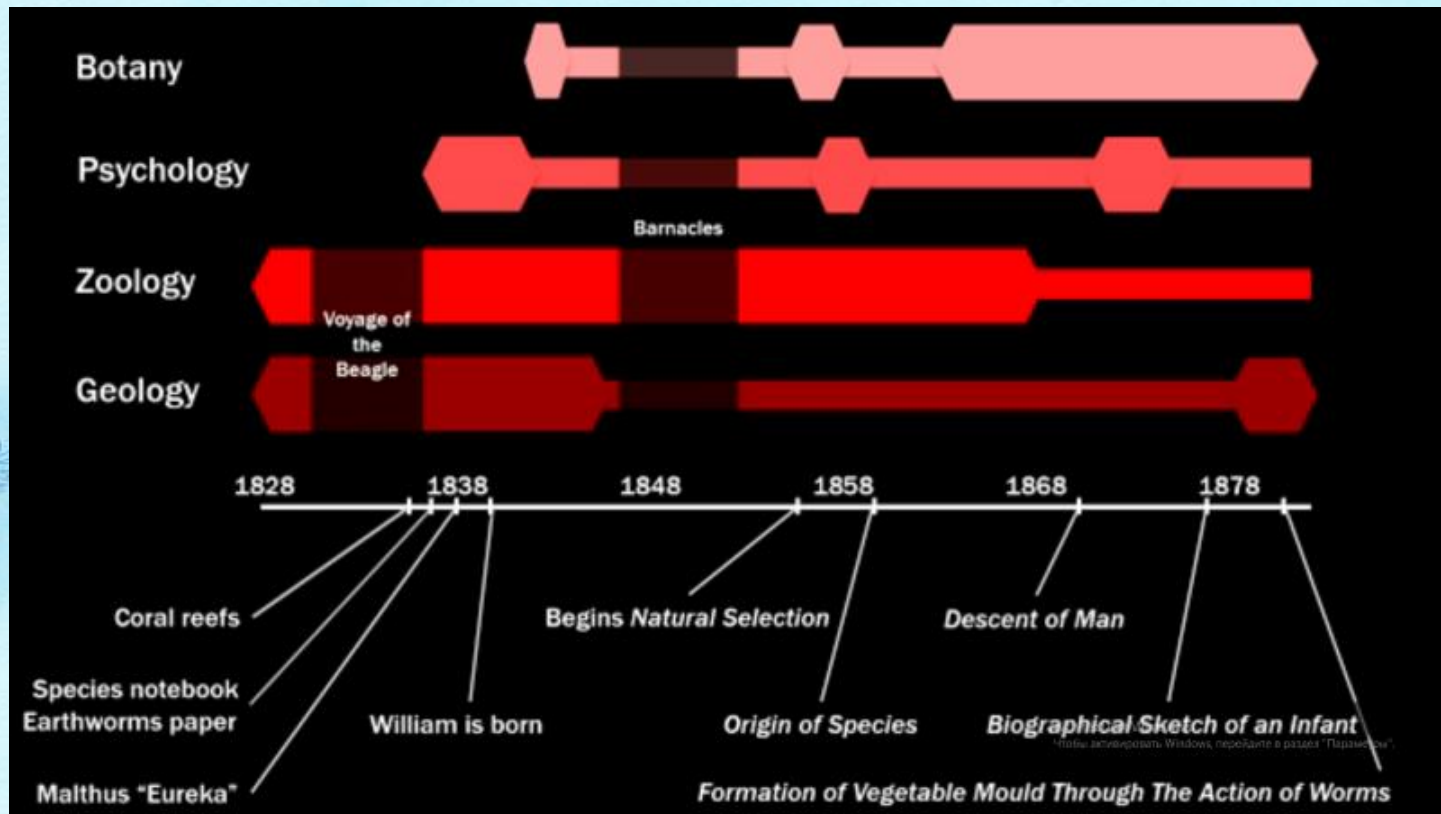
Ideas worth spreading

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

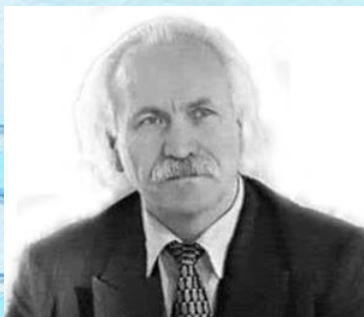


Чарльз Дарвин

«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



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 годичного курса в короткий срок**. Организационно это достигается:

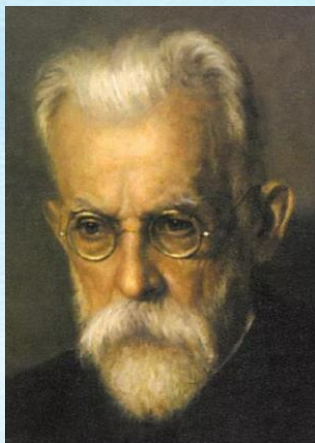
- 1) путем концентрированного изучения одного предмета в возможно короткий срок;
- 2) путем четырехкратной повторяемости в течение учебного года на более высоком уровне — от ориентировочного до творческого.

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

Короткий фильм о школе М.П. Щетинина - "Загадка Светопада":

<https://www.youtube.com/watch?v=SdBfyRzMp-k&t=1055s>





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.



Российский государственный геологоразведочный
университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

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



Российский государственный геологоразведочный
университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

ДЕЙСТВОВАТЬ!

Неэффективно

ДЕЙСТВОВАТЬ!

неоптимально



Российский государственный геологоразведочный
университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

ДЕЙСТВОВАТЬ!

неуклюже, некрасиво, с ошибками

ДЕЙСТВОВАТЬ!

прямо, тупо, криво



Российский государственный геологоразведочный
университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

ДЕЙСТВОВАТЬ!

ДЕЙСТВОВАТЬ!

ДЕЙСТВОВАТЬ!



Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)



**План
Действия
Контроль**

**Цель
Принятие
Решения
Тактика
Стратегия**



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

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>



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 – приводить к недостижимости цели)

- Помните счастливые моменты из детства
- Когда были ощущения радости и восторженности?
- Была ли привязка в тот момент к обязательности достижения результата?
- А когда были ощущения неудовлетворенности и "обиды/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!

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.



Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

КОЛЕСО ЖИЗНИ





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.



Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

Настоящие
ценности...





Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

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>

- **Андрей Калетин:** <https://www.youtube.com/watch?v=5E8xBGzZSXU>

- **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**



Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)



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

http://iguip.narod.ru/sokolov/Univer_subbota_1ecture_Sokolov.pdf



Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)



Большое Спасибо за Ваше Внимание!!!



Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)



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.Sokolov [at] mail.ru

Мобил. тел.: (916) 249-60три-восемь

научный руководитель лаборатории-музея "Занимательная физика", дипл. инженер-физик (МИФИ), сотрудник кафедры общей-физики МГРИ, канд. социол. наук, доцент кафедры Государственного управления и политических технологий ГУУ (Государственного университета управления), 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

**Музей-лаборатория
«Занимательная физика»
им. проф. Н.Н. Соколова
www.SokolovNN.narod.ru**

www.iguip.narod.ru/sokolov.html
[www.Facebook.com/Nikolai.Sokolov](https://www.facebook.com/Nikolai.Sokolov)



Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

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.



Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

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.



Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

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>



Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

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

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

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>



Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе (МГРИ)

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>