

УДК 338. 24: 159

Д.О.Тарушкина (3 курс, каф. УМО), Т.А.Макарова, к.э.н., доц.

## РОЛЬ ВНУШЕНИЯ В САМОМЕНЕДЖМЕНТЕ

Благополучие любой организации и эффективность управления во многом зависят от качества взаимодействия между сотрудниками.

Менеджеру необходимо уметь оказывать влияние на персонал, воодушевлять, мотивировать и побуждать подчиненных к действиям. Для того чтобы эффективно действовать на других и производить на них благоприятное впечатление важно уметь оказывать влияние на самого себя. Внушение и самовнушение являются намеренно применяемыми способами оказания такого влияния.

Профессиональные навыки и знания, их гармония с духовным богатством личности руководителя в целом составляют потенциальный ресурс менеджера. Успешность деятельности менеджера во многом связана с процессами самореализации этого потенциального ресурса, то есть с самоменеджментом.

При самовнушении формируется определенное представление, под влиянием которого проявляются все способности, соответствующие ему, при условии, если речь идет о положительном самовнушении. Самовнушение может быть применено в процессе самовоспитания любых качеств личности. Оно особенно эффективно в процессе аутогенной тренировки. С внушения себе желаний стать более совершенной личностью начинается формирование определенного представления, под влиянием которого проявляются все способности для того, чтобы ему соответствовать.

Эффективность самовнушения увеличивается, когда начинающий самовоспитание руководитель знаком со случаями его успешного применения.

В выработке нравственной культуры, мужества, в формировании эрудиции, в умении руководить людьми немалую роль играют такие приемы самовоспитания, как самооценка, самоприказ, самоодобрение, самостимуляция и другие.

Внушение представляет собой целенаправленное психологическое воздействие на личность. Путем внушения могут вызываться ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказываться воздействие на вегетативные функции без активного участия личности, без логической переработки воспринимаемого.

Эффект самовнушения состоит в том, что, представляя что-то, человек часто произносит про себя слова, соответствующие тем мыслям, которые возникают при ощущениях, сопровождающих данные представления. Чем ярче образы, которые использует человек для воспроизведения того или иного состояния, чем точнее слова, соответствующие его ощущениям в этом состоянии, тем с большей эффективностью человеку удастся добиться желаемого результата.

Самовнушение оказывают словами, интонацией, мимикой и жестами, поступками и действиями. Основывается внушение на вере человека, складывающейся под влиянием общественного положения, обаяния, интеллектуального и волевого развития.

Внушаемость присуща каждому человеку, в той или иной степени. Научные исследования показали, что внушаемость выше у людей со слабым типом нервной системы; медленным типом психической деятельности; экстравертов; обладающих низкой способностью к переключаемости и устойчивостью внимания, доверчивых; тревожных; податливых; исполнительных; имеющих низкий уровень стремления к самовыражению; для которых характерно репродуктивное мышление (женщин, детей, малообразованных людей, а также у привыкших на службе делать то, что велит начальник). Деятельность, связанная с

выполнением приказов и требований (солдаты, спортсмены, партийные функционеры) развивает внушаемость. Утомление и стресс также ее повышают.

Труднее проводить внушение людям с сильным типом нервной системы; быстрым темпом психической деятельности; высокой переключаемостью, неустойчивостью внимания, скептическим, ригидным, необязательным, имеющим высокий уровень стремления к самовыражению, для которых характерно творческое мышление.

Необходимо для техник самовнушения		Помогает самовнушению
Осознание цели	Настрой на успех	Правильно составленные формулы
Сосредоточение	Время, воля	Краткость формул
Повторение «формул»	Расслабление	Четкие формулы
Положительные эмоции	Яркие образы	Положительные формулы

Способы психологического воздействия являются важнейшими составляющими психологических методов управления.

Самовнушение является одним из главных способов управления собой и своими способностями. С одной стороны оно безопасно при правильном применении. С другой – эффективно, но при условии постоянного их использования. То есть использовать формулы самовнушения, как помощь, требующую длительного применения, а в качестве неотложной помощи лучше выполнять дыхательные упражнения. В острой критической ситуации использовать формулы самовнушения бесполезно, они не действуют. Формулы самовнушения дают желаемые результаты благодаря постоянному их повторению, поскольку они способствуют постепенному изменению личности. Формулы самовнушения не смогут помочь в критической ситуации мгновенно.

Принципы влияния, как внушения, так и самовнушения на человеческое подсознание еще не до конца изучены и открывают много возможностей для научных исследований. Тем не менее, можно прийти к выводу, что роль этих методов воздействия играет важную роль, особенно в процессе управления.

Таким образом, внушение и самовнушение – необходимые составляющие для эффективной управленческой деятельности. Они позволяют контролировать процесс работы, бесконфликтным путем получать желаемое, самосовершенствоваться, тем самым открывать новые потенциалы и достигать успеха, к чему без сомнения стремится каждый из нас.