**План самообразования**



Зачем нужен план самообразования? Может показаться, что это излишняя работа, ведь можно попросту купить 3-4 книги по теме и начать их изучать, так? А вот и нет. Одна из основных проблем самообразования в том, что, не имея четкого плана и понимания того, что и как учить, очень легко запутаться и бросить всю затею. Вот почему нужна первичная проработка тематики и создание плана – он будет своеобразным компасом, с которым вы начнете путешествие.

Кроме того, план:

* мотивирует;
* помогает бороться с неорганизованностью;
* служит визуальным напоминанием.

Составление плана самообразования – хоть и энергозатратный процесс, но окупается с лихвой. Самое главное, что он дает – это [мотивация](https://4brain.ru/emotion/optimizm.php) и организованность. Легко найти тысячи отговорок, если в мыслях хаос.

Стоит также отметить, что план самообразования составляют себе учителя. Подобный инструмент может пригодиться любому человеку, который занимается самообучением и повышает свои навыки.

Четыре типа планов

Мы расскажем о четырех типах планов, каждый из которых вы можете использовать самостоятельно, либо же комбинировать. Создайте нечто свое, что подходит именно вам.

План, основанный на времени

Этот план универсален: он подойдет тем, кто хочет изучить что-либо одно или сразу несколько предметов.

Здесь все просто: вы «бронируете» определенное количество времени утром, днем и/или вечером, после чего создаете свой график, вешаете его на стену и придерживаетесь.

**План, основанный на месте**

Это хитрый план, потому что он ставит вас в то положение, в котором вы не можете не учиться.

Места могут быть самыми разными:

* парк;
* библиотека;
* любимое кафе;
* общественный транспорт.

Суть таких планов в том, что вы целенаправленно идете туда, чтобы учиться. Удивительно, но порой проще себя мотивировать на то, чтобы делать это в библиотеке, а не в соседней комнате.

И, разумеется, его можно комбинировать с первым планом.

**Свободный план**

Свободный план принципиально отличается от остальных тем, что никаких целей в процессе обучения не ставится. Вместо этого нужно вести дневник, в котором вы будете записывать, что изучили, каких успехов достигли и куда двигаетесь.

При таком подходе вы чаще удивляетесь, потому что просто выделяете себе, скажем, два часа времени, не зная, что же будете изучать. Остается некоторая свежесть и повышается мотивация.

Недостаток такого плана кроется в его же достоинстве: вы можете потратить огромное количество времени на ненужные вещи.

**План, основанный на целях**

Чтобы составить этот план, необходимо найти три основные цели, которых вы хотите достичь. Исходя из них выстраивается вся программа обучения.

Этот план можно объединять с другими в поиске идеального баланса и удовлетворенности.

Теперь давайте выясним, как составить план самообразования.

Как составить план самообразования

1

Выясните, почему хотите изучить именно этот навык

Это подготовительный шаг, к которому стоит отнестись очень серьезно. Мы часто делаем необдуманные поступки, которые стоят много: как времени, так и денег. В плане обучения все еще критичней: вы можете потерять впустую несколько месяцев, а то и лет.

Это особенно актуально в том случае, если вы хотите изучать программирование. Для того чтобы начать зарабатывать в этой сфере, говорят, нужно обучаться от шести месяцев до полутора лет. Поэтому если вы не чувствуете достаточной мотивации и не переполняетесь энтузиазмом, то, возможно, это не ваше.

Все дело в том, чтобы быть внутренне мотивированным. Вот некоторые вопросы, которые стоит себе задать:

* Вы хотите найти работу, которая будет более значимой и важной, чем нынешняя?
* Вы хотите найти более высокооплачиваемую работу?
* Вы хотите изменить мир?

Даже если ответы будут немного пафосными, важно, чтобы вы понимали, что они честные и откровенные.

Подготовительный этап завершен. На втором этапе вам потребуется лист бумаги А4 или электронный файл. Это обязательное условие. Вам нужно создать пошаговую инструкцию для себя, чтобы она постоянно маячила перед глазами и не позволяла отвлечься на что-либо несущественное.

2

Составьте список целей

Это не так просто, как может показаться на первый взгляд. Вы должны придумать как можно больше целей, чтобы иметь возможность позже их сравнить и выбрать наиболее важную (важные). Так что не ограничивайтесь чем-то вроде «Я хочу научиться создавать сайт на WordPress» или «Хочу научиться вязать свитер».

Итак, список целей готов. Как выбрать самые важные? В первую очередь нужно выяснить, есть ли среди них комбинированные.

Комбинированная цель – это такая цель, которая открывает перед вами большее количество возможностей:

* Изучение нового языка может помочь вам переехать в другую страну или получить более высокооплачиваемую работу.
* Изучение языка Java увеличит ваш доход в несколько раз.

Если же вы научитесь вязать свитер, то, скорее всего, это будет самоцель.

Поэтому в идеале вы должны выбирать те цели, которые значительно продвинут вас вперед. Это также положительно влияет на мотивацию.

Выберите от одной до трех целей. Их не должно быть слишком много. При этом они могут быть достаточно амбициозными, но не запредельными.



3

Составьте список ресурсов

Вы можете либо найти все необходимое в интернете. Вот ресурсы, на которые вам стоит обратить внимание:

* МООК-курсы;
* книги;
* журналы;
* блоги;
* образовательные видео;
* посещение конференций и лекций;
* стажировка;
* волонтерская работа;
* путешествия;
* нахождение наставника.

При этом вы должны понимать, что на все времени не хватит. Важно выбрать 3-5 основных ресурсов и сделать на них упор. Остальным стоит заниматься лишь в том случае, если вы целенаправленно выделите время на то, чтобы попробовать что-нибудь новое.

4

Установите ключевые моменты в обучении

Это те моменты, по которым вы можете отслеживать прогресс. Обучение – процесс долгий, а порой и скучный, но главная сложность заключается в том, что вы не сразу будете получать результаты.

К тому же амбициозная цель может легко подавить вашу психику, особенно в моменты, когда мотивация будет стремиться к нулю. Поэтому установите ключевые моменты:

* определенное количество написанных страниц;
* создание сайта;
* уровень Intermediate в английском языке;
* создание приложения для телефона.

5

Установите расписание и распорядок дня

Обучение – это не то, что можно впихнуть в свою жизнь и надеяться, что такой способ сработает. Это основа, Солнце, вокруг которого должны крутиться все планеты. Не забывайте, что вы учитесь, чтобы сделать свою жизнь значительно лучше, а значит, именно это становится главным приоритетом.

**Создайте временные рамки для каждой цели**. Что вы собираетесь делать сегодня, завтра, на следующей неделе, через полгода, чтобы достичь своей цели? Убедитесь, что овладели навыками [тайм-менеджмента](https://4brain.ru/lnd/index.php?cb=time&ici_medium=link&ici_source=middle_skill_noatt_nodesc) и научились правильно распоряжаться своим временем.

**Создайте распорядок дня**. Вы должны изменить свою жизнь, потому что прежней уже не будет – наивно надеяться на это. Многое изменится, потому что вы будете выделять большое количество времени на обучение.

Итак, повторим: вы должны изменить распорядок дня, забронировать время на обучение своему навыку. А также установить крайний срок для того, чтобы держать себя в тонусе.

6

Отслеживайте прогресс

Отслеживание прогресса – это тот самый процесс, который положительно влияет на уровень мотивации. Как уже было сказано, в процессе обучения вы далеко не сразу начнете получать практические результаты, а значит, можете в любой момент опустить руки. Но не в том случае, если отслеживаете свои успехи.

Под отслеживанием стоит понимать в первую очередь ведение дневника. Вы записываете в него все, что и как изучали, а также, сколько времени на это ушло. Документируйте любые мелочи. Спустя несколько недель можно будет делать определенные выводы на основе этой информации. Вы научитесь выявлять тенденции, понимать свои сильные и слабые стороны, плохие и хорошие привычки. И наконец, станете делать правильные выводы, корректируя как свое поведение, так и план самообразования.

Англоязычный интернет предлагает большое разнообразие приложений, которые можно использовать для отслеживания прогресса в обучении, чтобы корректировать свой план в том случае, если в нем имеются неточности и пробелы.

* [Degreed](https://degreed.com/). Учащиеся используют Degreed для количественной оценки, отслеживания и организации обучения из любого источника: как формального, так и неформального.
* [Diigo](https://www.diigo.com/). Упрощает работу вашей информационной системы и улучшает производительность. Также добавляет цифровые отметки и заметки в PDF-файлы, сохраняет ссылки, изображения и страницы, а также поощряет сотрудничать и делиться информацией с другими учениками.
* [TopTracker](https://www.toptal.com/tracker/). Это приложение можно использовать для отслеживания времени, которое вы проводите в Photoshop или других цифровых инструментах (а значит, подойдет для веб-дизайнеров и программистов).

Говорят, однажды писатель Айзек Азимов сказал: «Самообразование – это единственное образование, которое у вас есть». Тяжело с этим спорить, ведь именно вам лучше знать, что вы хотите изучать. Главное – создать эффективный план и неукоснительно ему следовать.

Желаем вам удачи!

Советуем также прочитать:

* [Лучшие техники самообразования](https://4brain.ru/lnd/?cb=lifelearning&ici_source=relatedposts&ici_medium=related51)
* [Правила и секреты самообразования](https://4brain.ru/blog/pravila-i-sekrety-samoobrazovanija/)
* [Руководство по созданию личного плана развития](https://4brain.ru/blog/%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B0-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F/)
* [Как конвертировать свои способности в деньги](https://4brain.ru/blog/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8-%D0%B2-%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%B3%D0%B8/)
* [Должен ли у вас быть план Б?](https://4brain.ru/blog/%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B6%D0%B5%D0%BD-%D0%BB%D0%B8-%D1%83-%D0%B2%D0%B0%D1%81-%D0%B1%D1%8B%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD-%D0%B1/)
* [Планирование личных финансов: 11 советов](https://4brain.ru/blog/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D1%84%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BE%D0%B2/)
* [Секреты самообразования](https://4brain.ru/blog/sekrety-samoobrazovaniya/)
* [Планирование на случай непредвиденных обстоятельств](https://4brain.ru/blog/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BE%D0%B1%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2/)
* [Четыре шага для создания персонального плана развития](https://4brain.ru/blog/%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B0-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F/)
* [Лучшее за год. Часть третья](https://4brain.ru/blog/%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B5%D0%B5-%D0%B7%D0%B0-%D0%B3%D0%BE%D0%B4-3/)
* [Модель бизнес-мотивации](https://4brain.ru/blog/%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8C-%D0%B1%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D1%81-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/)