

Тренинг личностного роста

(семинар с элементами тренинга)



**«Кто не знает в какую гавань он
плывет,
для того нет попутного ветра».**

Сенека

Цель. Содействие индивидуальному саморазвитию личности.

Задачи:

- Углубить представление о самоактуализации личности, основных характеристиках успешных людей.
- Расширить сведения о тайм-менеджменте
- Определить перспективные жизненные и профессиональные цели.

Правила:

1. Мы слушаем и слышим друг друга.
2. Каждый имеет возможность высказаться.
3. Учитываются все мнения и предложения.
4. Поддерживается атмосфера дружелюбия и уважения.
5. Обсуждение не выходит за рамки выбранной темы.

Личность педагога-психолога в условиях модернизации образования:

Носитель культуры и ее творец

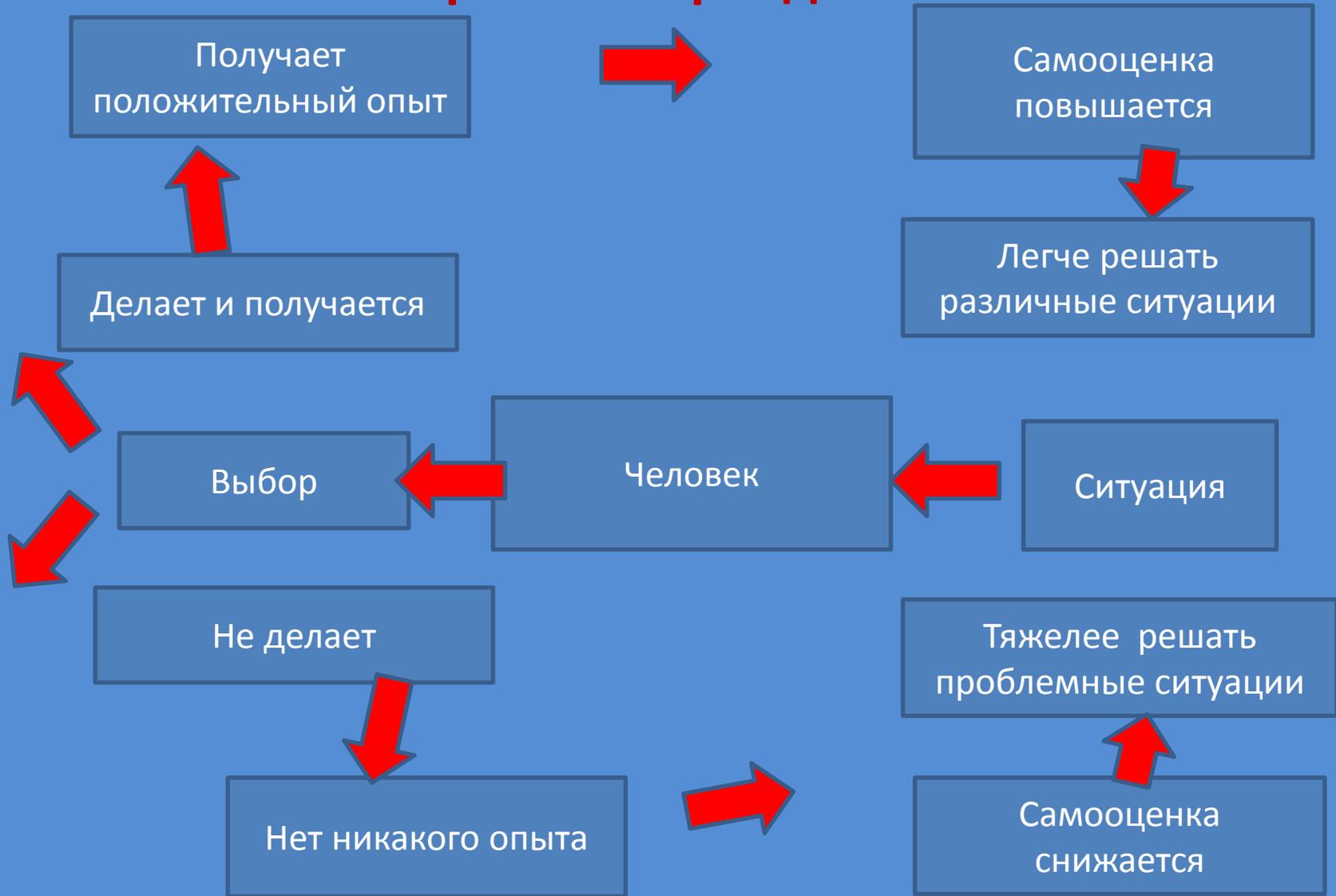
Индивидуальность, обладающая
критическим мышлением,
рефлексивными способностями

Создатель многовариантных
программ, опирающийся на
мировой опыт и новые технологии

Согласно К. Роджерсу, важнейший мотив жизни человека — это актуализировать, то есть сохранить и развить себя, максимально выявить лучшие качества своей личности, заложенные в ней от природы.

Согласно К. Роджерсу, люди, которые открыты переживаниям, полностью доверяют им и свободно движутся в направлении актуализации себя — это «полноценно функционирующие» личности.

Стратегия преодоления



Стратегия избегания

Успех (словарь Ожегова):

1. Удача в достижении чего-нибудь.
2. Общественное признание.
3. Хорошие результаты в работе.

— *Что, с вашей точки зрения, значит “успешный человек”?*

Качества:

- дух соперничества,
- чувство товарищества,
- способность к творчеству,
- любознательность,
- озабоченность материальным успехом,
- порядочность,
- честность,
- доброта,
- независимость,
- интеллектуальная развитость,
- послушание,

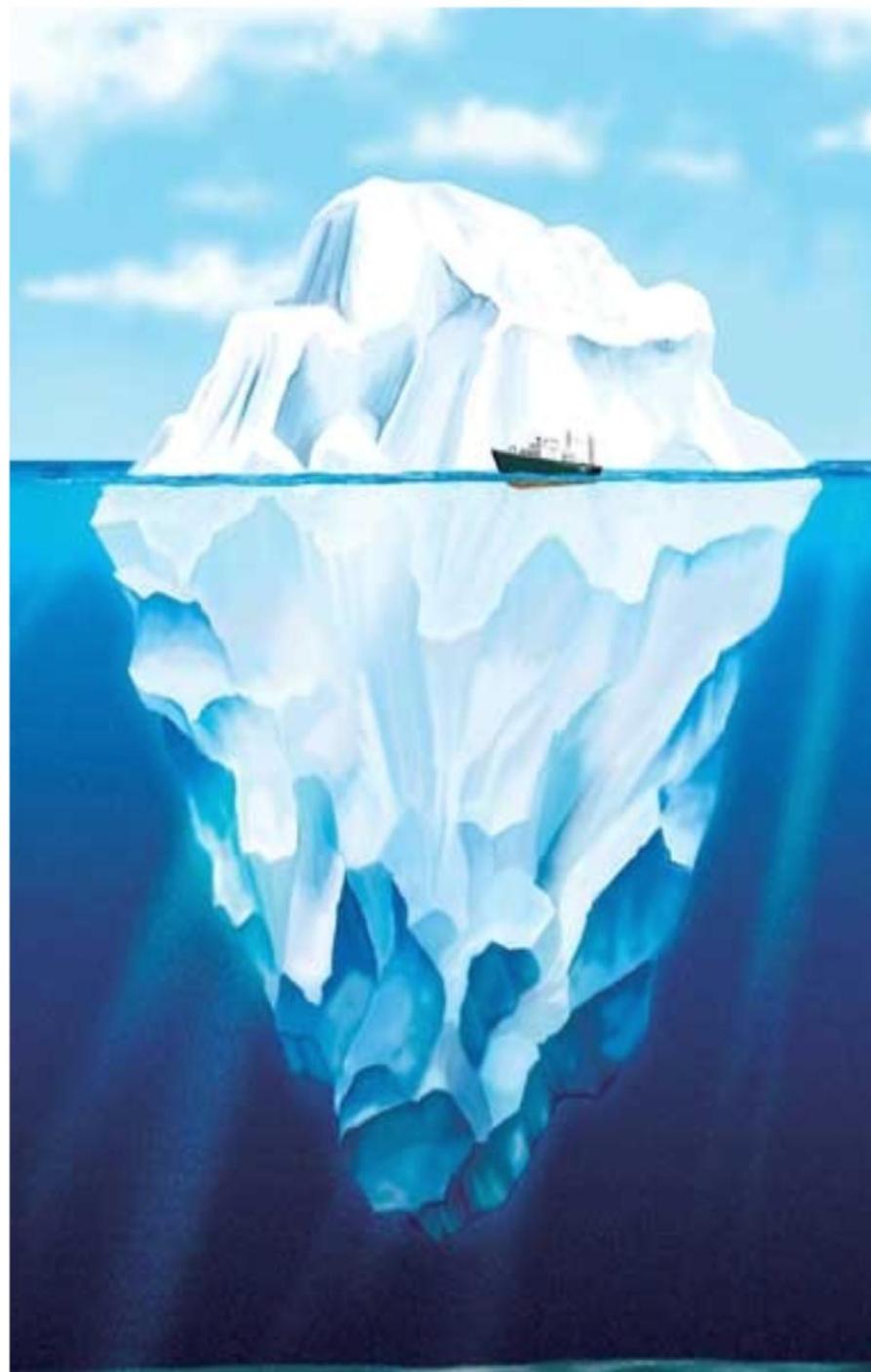
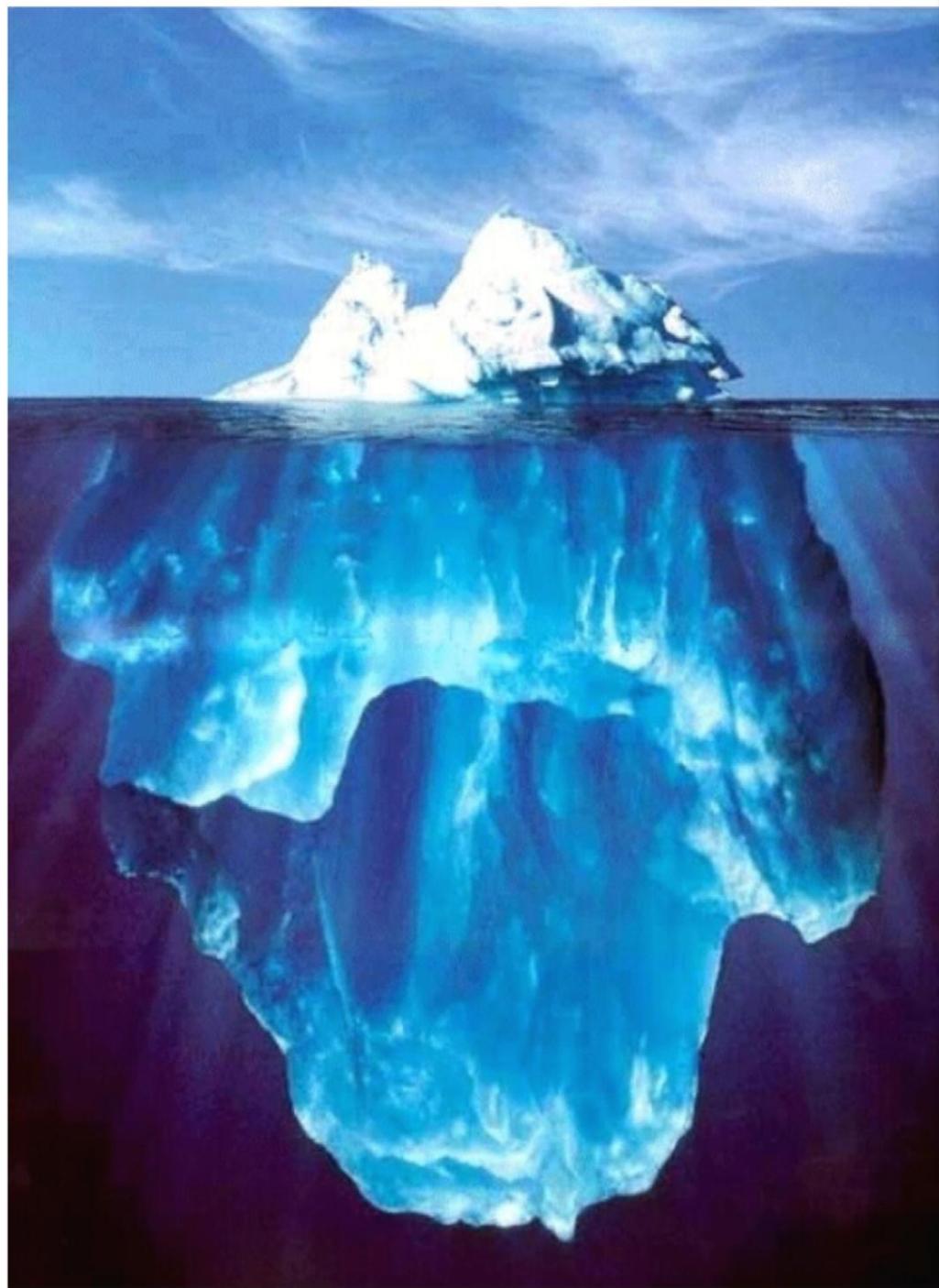
- предприимчивость,
- открытость,
- наличие собственных убеждений,
- уравновешенность,
- организованность,
- чувство юмора,
- эмоциональность,
- искренность,
- способность адаптироваться,
- воспитанность,
- настойчивость

Мнение психологов

Пять качеств успешных людей

активность

- креативность
- ответственность
- уверенность
- коммуникабельность.



Моя Вселенная:

1. Какие способности я у себя нахожу?
2. Какие фильмы я люблю смотреть?
3. О чем я мечтаю?
4. О чем мне приятно вспоминать?
5. Что я умею делать лучше всех?
6. Что в жизни мне кажется наиболее привлекательным ?
7. Чем я люблю заниматься больше?
8. Люблю ли я и умею ли я трудиться?
9. Часто ли я в чем-либо сомневаюсь?
10. Понимаю ли я юмор, шутки?
11. Испытываю ли я иногда чувство стыда, раскаяния?
12. Ощущаю ли я в себе хотя бы минутную злобу, зависть, подозрительность?
13. Как я отношусь к себе?

Маслоу предложил восемь путей самореализации:

- раскрывать и выражать себя с детским простодушием, без застенчивости и без самомнения;**
- представлять себе жизнь как процесс постоянного выбора**
- давать возможность своему «Я» проявляться;**
- брать на себя ответственность за происходящее с тобой, за свои достижения и промахи;**
- быть способным честно высказывать собственное мнение, независимое от мнения окружающих;**
- развивать свои способности, трудиться ради того, чтобы сделать хорошо то, что хочешь сделать;**
- стремиться к высшим переживаниям (любовь или вдохновение нельзя купить или получить, дождавшись своей очереди);**
- познавать самого себя, пытаться понять: что для тебя хорошо, а что плохо, какова цель твоей жизни.**

Мой дом



Социальные роли:

Руководитель – подчиненный

Жена - муж

Мать - отец

Дедушка – бабушка

Сестра – брат

Друг – подруга

Дядя – тетя

Коллега по работе

Любовник – любовница

Оцените свое умение рационально использовать свое время

Поставьте баллы для каждого вопроса:

0 – почти никогда; 1 – иногда; 2 – часто; 3 – почти всегда.

1. Я резервирую в начале рабочего дня время для подготовительной работы, планирования.
2. Я перепоручаю все, что может быть перепоручено.
3. Я письменно фиксирую задачи и цели, с указанием сроков их реализации.
4. Каждый официальный документ я стараюсь обрабатывать за один раз и окончательно.
5. Каждый день я составляю список предстоящих дел, упорядоченный по приоритетам. Важнейшие вещи я делаю в первую очередь.
6. Свой рабочий день я освобождаю от посторонних телефонных разговоров незапланированных встреч, неожиданных совещаний.
7. Свою дневную нагрузку я распределяю в соответствии с графиком моей работоспособности.
8. В моем плане всегда есть окна, позволяющие реагировать на актуальные проблемы.
9. Я направляю свою активность таким образом, чтобы в первую очередь концентрироваться на немногих, «жизненно важных» проблемах.
10. Я умею говорить «нет», когда на мое время претендуют другие, а мне необходимо делать более важные дела.

Итог:

0-15 – Вы не планируете свое время и находитесь во власти внешних обстоятельств. Вы добьетесь своих целей, если составите список приоритетов и будете придерживаться его.

16-20 – Вы пытаетесь овладеть своим временем, но не всегда достаточно последовательны, чтобы иметь успех.

21-25 баллов – У вас достаточно высокий уровень самоорганизации.

26-30 баллов – Вы можете служить образцом каждому, кто хочет научиться рационально использовать свое время. У вас стоит поучиться.

Рекомендации:

- Помните, что большой ошибкой является попытка делать крупное дело мелкими порциями. Крупные дела требуют времени (*невозможно создать цельную скульптуру из кусочков мрамора*).
- Отделите важное дело от срочного и найдите время для обоих.
- *Создавайте свой список «Что сделать» на ежедневной основе.*
- Расположите по приоритетам все его пункты.
- *Проанализируйте задачи, какие из них можно поручить выполнять другим людям?*
- Посмотрите на список своих дел и объедините их в группы так, чтобы количество групп уложилось в число 7 2
- *Определите оптимальный отрезок времени в течение которого можете работать наиболее продуктивно.*
- Ведите дневник учета времени, анализ которого позволит выявить утечки времени.
- *Выявите и устраните те виды деятельности, которые не приносят никаких результатов, но отнимают время.*

«Пирамида продуктивности»



Формулирование цели- 5 принципов:

- Цель должна быть **конкретной**.
- Цель должна быть сформулирована в **утвердительной форме**, то есть в формулировке необходимо исключить частицу «не».
- Должен быть указан **предполагаемый срок**, к которому необходимо достичь цели.
- Достижение цели должно **зависеть от самого человека**, то есть в формулировке цели не должны фигурировать другие люди.
- Достижение поставленной цели не должно **принести никому вреда**.

7 шагов построения цели:

- 1. Определяем критерии достижения цели. (Как я узнаю, что моя цель достигнута?)**
- 2. Соглашаемся с ценой вопроса. (Чем и сколько я готов заплатить за это?)**
- 3. Назначаем точную дату достижения цели (Когда я достигну того, чего хочу?)**
- 4. Проводим анализ трудностей (Внешние организационные трудности и внутренние психологические опасности.)**
- 5. Ищем символическую награду. (Какой я воздвигну «памятник» моей победе?)**
- 6. Делаем письменный договор с самим собой.**
- 7. Конструируем ежедневную «самопогонялку» — читаем договор ВСЛУХ.**



*Спасибо за внимание.
Успешной
самореализации!!!*