

# Программа саморазвитие

Выполнила: Смирнова Камилла

582 группа

# 1. Цель



- Цель-«я», к которому вы стремитесь. Мы рисуем перед собой образ человека, которым хотим стать. Это должен быть тщательно продуманный, прорисованный до мелочей портрет будущего я — работа, личная жизнь Цель-«я», к которому вы стремитесь. Мы рисуем перед собой образ человека, которым хотим стать. Это должен быть тщательно продуманный, прорисованный до мелочей портрет будущего я — работа, личная жизнь.

## 2. Анализ нынешнего «я»

- ▶ Каким человеком вы являетесь на данный момент, каковы ваши достоинства и недостатки, каким вас видят другие. Сопоставив свою цель с реальным положением вещей, вы сможете понять путь, который предстоит пройти.

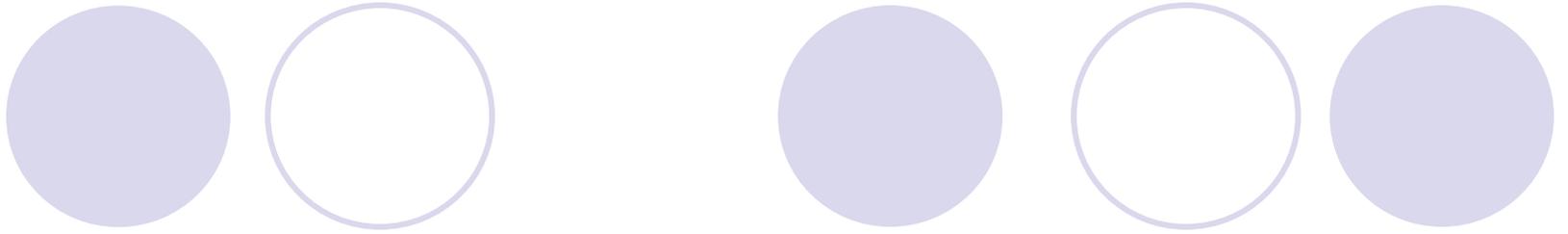
- ▶ Одна из немаловажных задач этого этапа — сравнить восприятие собственной личности с тем, как видят вас окружающие. Почему? Человеческой психике свойственен один фокус — она оправдывает негативные черты характера и плохие поступки своего хозяина, со временем создавая искаженный образ себя. Это делается для защиты психики от стрессов и ранящих самолюбие факторов — ни одному человеку не нравится мириться со своими недостатками.

- ▶ Проблема в том, что окружающие не всегда готовы поделиться с вами своим мнением — общество навязало нам модели поведения, из-за которых указывать на ошибки других бестактно. Поэтому даже самые близкие друзья иногда умолчат о том, что вам не мешало бы изменить что-то в своем характере, манере общения или привычках.
- ▶ Выход — обращайтесь внимание на недостатки своих друзей, ведь чаще всего мы общаемся с теми, кто близок нам по духу.

# 3. Составление плана саморазвития.



- Для этого нужно рассмотреть свои сильные и слабые стороны, уяснить действия, благодаря которым вы сможете стать лучше.
- На этом этапе важно сосредоточиться на самом процессе самосовершенствования, а не на результатах. Иначе вы будете совершать все необходимые действия без радости, с внутренним напряжением. Намного целесообразнее построить работу так, чтобы получать удовольствие не только от сознания своего продвижения к цели, но и самого движения.
- Найдите факторы, делающие вас несчастными, и постарайтесь от них избавиться — это первый шаг на пути к совершенной личности, ведь удрученный человек не в состоянии прилагать усилия для саморазвития.



- Помните: для того, чтобы добиться результатов, нужно отказаться от тормозящих вас занятий и привычек, суметь перебороть себя. Например, перестать сидеть в социальных сетях или пить пиво по пятницам. Плохие привычки забирают много времени и энергии, которые можно было бы потратить на полезные дела.

## 4. От теории к практике.

- Начинаем внедрять в жизнь методы, которые прописали для себя в предыдущем шаге, развиваем хорошие качества, избавляемся от плохих, тренируем новые навыки и умения.
- А какие навыки и умения и план саморазвития на этот учебный год?
- Список литературы?

Конец!