

# Пути и способы самосовершенствования личности

Презентацию подготовила:  
Ясинская Александра  
Николаевна

# Акмеология

— раздел психологии развития, исследующий закономерности и механизмы, обеспечивающие возможность достижения высшей ступени индивидуального развития.



# *Самосовершенствование*

**СОЗНАТЕЛЬНАЯ И СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ  
РАБОТА НАД СОБОЙ В ЦЕЛЯХ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РАНЕЕ  
ПРИБРЕТЕННЫХ И ФОРМИРОВАНИЕ  
НОВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ.**

# Разновидности самосовершенствования

## По целям:

- Искореняющие
- Новообразующие

## По содержанию:

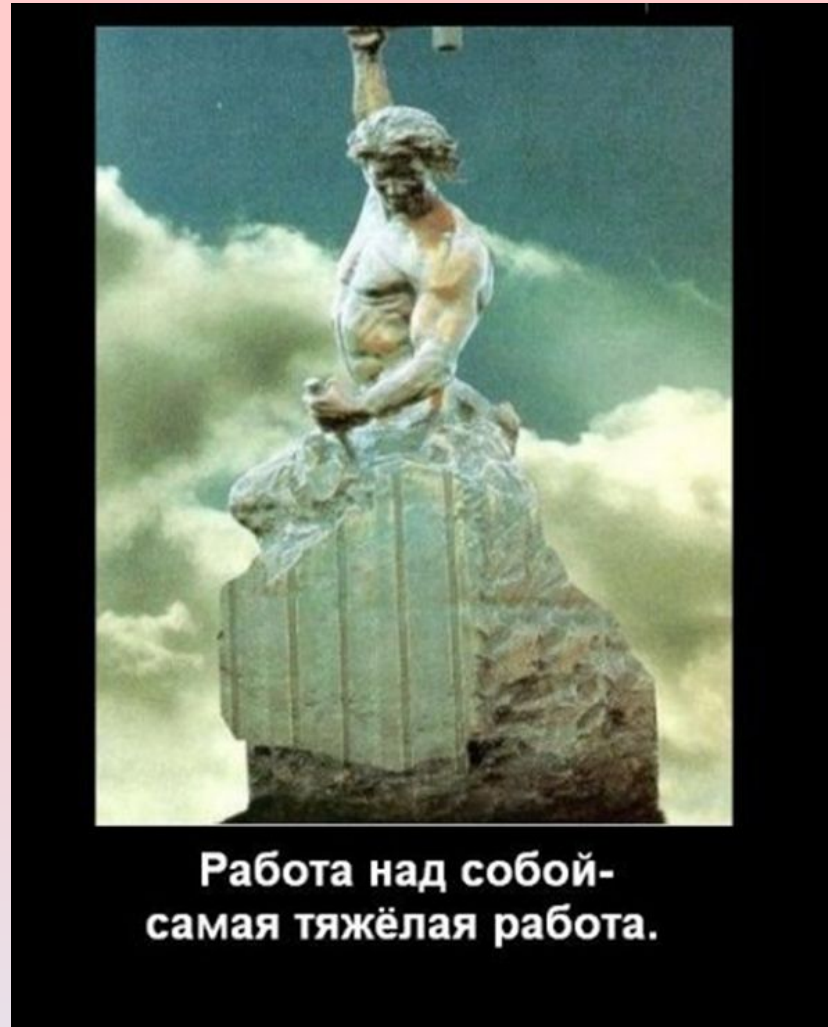
- Нравственное
- Умственное
- Физическое
- Эстетическое
- Профессиональное

## По организации:

- Индивидуальное
- Групповое

## По длительности:

- Кратковременное
- Среднее
- Постоянное



# Основа самосовершенствования ЛИЧНОСТИ

*- это потребность в активном саморазвитии,  
продуктивной самореализации, продвижение к  
собственным вершинам совершенства.*

*Определяется взаимодействием человека с  
конкретной социальной средой.*

## Самосовершенствование – явление лично- социальное

# МОТИВЫ

## самосовершенствования

- Идеи, убеждения
- Интерес
- Любовь
- Честолюбие
- Потребность самосохранения
- Профессиональный стимул
- Материальный стимул
- Подражательный стимул

# *Этапы процесса самосовершенствования:*

1. Самопознание
2. Самопобуждение
3. Программирование профессионального и личностного роста
4. Самореализация



*Устойчивая  
положительная  
мотивация*

## План саморазвития и самосовершенствования должен быть разделен на 4 части:

- ✓ **Физическая сфера:** старайтесь быть всегда красивым и ухоженным, ведите здоровый образ жизни, не запускайте болезни.
- ✓ **Духовная сфера:** развивайте в себе любовь к себе и окружающим, не живите в негативе, учитесь жить сегодняшним днем, думая о будущем, не превращайте свою жизнь в скучные будни, наслаждайтесь ею как в последний раз.
- ✓ **Интеллектуальная сфера:** решите, какой цели вы хотите добиться, научитесь достигать ее, контролировать свои эмоции.
- ✓ **Социальная сфера:** найдите дело, которым вы хотите заниматься, добейтесь материального благополучия, сделайте свою жизнь счастливой.



Что может мешать  
самосовершенствованию?



# Ограничения на пути достижения акмеологических вершин

- Влияние семьи
- Собственная инерция
- Недостаток поддержки
- Неадекватная обратная связь и враждебность других



# Черты развитой личности

- Удовлетворение своих нужд без ущерба для других людей;
- Достижения значительного успеха в той деятельности, которая служит для них объектом самовыражения;
- Ответственность за свои действия и собственное развитие;
- Активное наслаждение жизнью;
- Энергична и жизнестойка в повседневной деятельности;
- Открыта переменам и новому жизненному опыту;
- Индивидуальное развитие прочно базируется на одной идее: у каждого человека есть нереализованный потенциал.

СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ