

Программа саморазвития в процессе обучения на 1 курсе



Подготовила студентка
1 курса 582 группы
Городецкая Алена

Основные цели саморазвития

❖ **Познание и развитие себя**

Вот мы часто говорим такие слова, как счастье, гармония, успех. С первого взгляда можно сказать, что это одно и то же, но нет. Эти три разных составляющих, которых должен достичь человек. Это и есть главная цель саморазвития личности.

❖ **Достижение своих поставленных целей**

Не нужно ни на кого смотреть, смотри только вглубь себя и ты найдешь ответы, что и как изменить в своей жизни, каких целей нужно достигать. Гармония и спокойствие, внутреннее счастье – это и будет через достижение своих целей относиться к промежуточной цели саморазвития.

❖ **Помощь другим**

Любой успех является бессмысленным, если в нем нет пользы для других. Все великие Учителя и Пророки добившись высокого духовного развития основной целью ставили помощь людям.

10 принципов саморазвития

- Целью саморазвития является счастье
- Счастье – это внутреннее состояние
- Счастья можно достичь
- Быть счастливым сложнее, чем быть несчастным
- Причины наших проблем в нас самих
- Страсти ведут к страданию
- От отрицательных эмоций можно избавиться
- Человек несет ответственность за то, какой он есть
- Человек может изменить себя сам
- Саморазвитие — это сложно

Задачи саморазвития

- формировать способность к творческому саморазвитию, к творческой деятельности
- обеспечивать программирование своей деятельности, воплощение творческого замысла
- продолжать работу над повышением уровня в изучении предметов
- изучить психологические и возрастные особенности дошкольников

План саморазвития

1. **Осознание необходимости** – прежде, чем начать процесс саморазвития, необходимо разобраться – зачем вам это нужно и нужно ли вообще.
2. **Изучение потребностей** – на этом этапе необходимо четко понять, что именно вы хотите изменить в своей жизни к лучшему.
3. **Познание себя** – после того, как вы определились с целями, займитесь самоанализом. Что вам мешает достичь поставленных целей, а что может помочь.
4. **Составление стратегии** – теперь нужно составить стратегию ваших действий, т.е. то, как вы будете достигать поставленных целей.
5. **Действия** – начинайте работу над собой прямо сейчас! Все предыдущие пункты были лишь подготовкой, и без реальных действий они ничего не стоят. Отбросьте все страхи и сомнения и сделайте наконец первый шаг по дороге саморазвития. По ходу движения обязательно записывайте результаты и сравнивайте их с первоначальным планом – чего удалось достичь, а чем стоило бы заняться более плотно.

Ожидаемый результат

- Повышение творческой активности
- Готовность к изучению нового
- Совершенствование профессионального мастерства
- Разработка и проведение занятий с детьми дошкольного возраста (этот результат будет достижимым на более старших курсах, поэтому используйте глаголы ознакомление с разработками и методическими рекомендациями занятий с детьми дошкольного возраста)
- А РИСКИ?

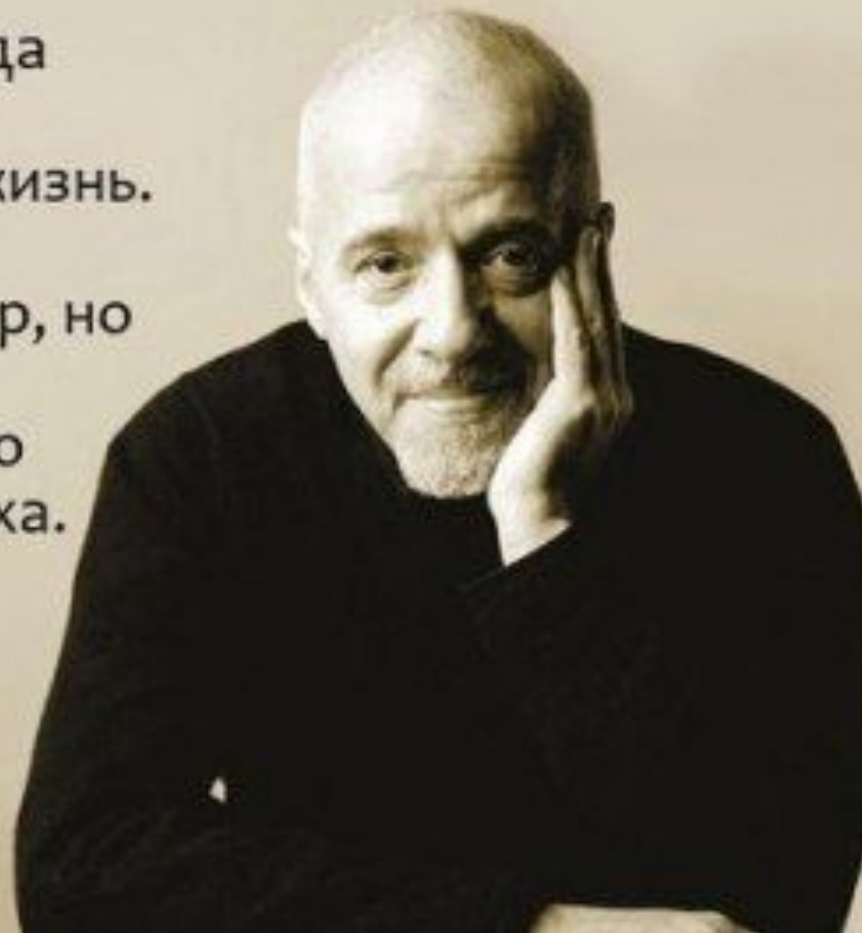
Простая схема саморазвития:

Чтобы чего-то достигнуть, нужно сначала это понять, а потом сделать.

Если ты считаешь, что все понимаешь, но при этом в твоей жизни ничего не меняется, значит ты ничего так и не понял.

Цитаты великих людей

Изменения – это всегда страшно. Но никто не изменит за вас вашу жизнь. Вы понимаете, какой должны сделать выбор, но несмотря на страх, двигаетесь вперед. Это главное правило успеха.
(с) Пауло Коэльо



Список литературы

Рекомендуемые к прочтению книги по саморазвитию личности:

- 1) «7 НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ» — СТИВЕН КОВИ
- 2) «ДОРОГА В БУДУЩЕЕ» — БИЛЛ ГЕЙТС
- 3) «СКАЗАТЬ ЖИЗНИ “ДА!”. ПСИХОЛОГ В КОНЦЛАГЕРЕ» — ВИКТОР ФРАНКЛ

http://niksy.net/lichnostni_rost/samorazvitie/3-osnovnyie-tseli-samorazvitiya

<http://nperov.ru/osnovi/10-principov-samorazvitiya/>

<http://selfdevelop.ru/advance/sostavlyaem-plan-samorazvitiya.htm>