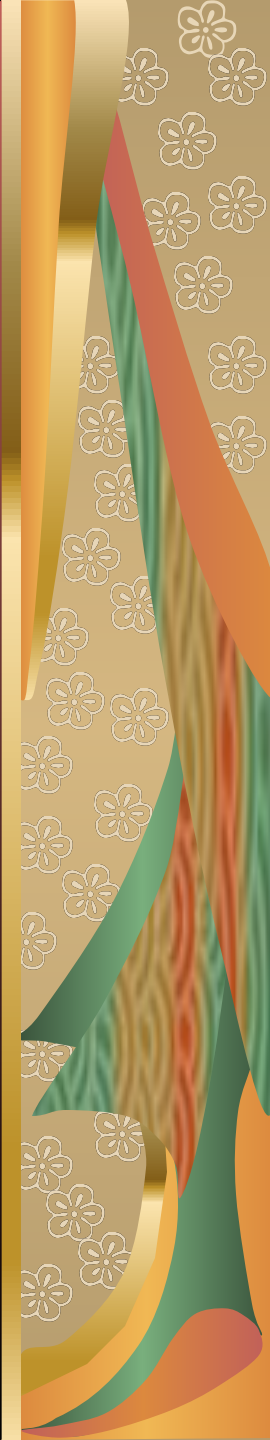


Человек познает мир



Человек познает себя

- Познание мира и себя
- Что такое самопознание
- На что ты способен



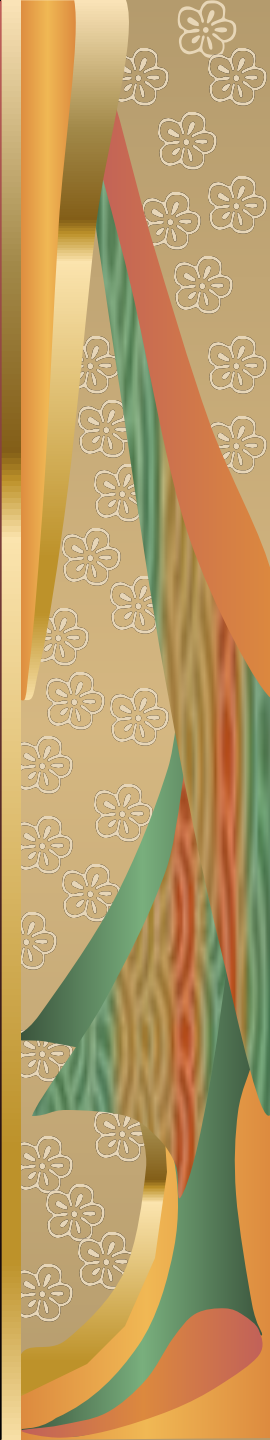
Большинство судят о людях по их личинам, чем они кажутся, и лишь не многие бывают в состоянии отличить кажущееся от действительного.

Никколо Макиавелли



Тренинг « Немного о себе»

- Больше всего я люблю...
- Я бы хотел...
- Я хотел бы быть...
- Я чувствую себя счастливым, когда...
- Я надеюсь, что когда-нибудь...
- Я хотел бы быть более...
- Мне очень грустно когда...
- Я хочу познакомиться с ...
- Я хотел бы больше узнать о ...



Познание самого себя является важной потребностью человека

Познание
человеком
самого себя

Изучение себя как
Части природы,
выявление
своих биологических
особенностей
и потребностей

Понимание себя как
Части общества, группы
(осознание своего
духовного и
нравственного «Я»)

Исследование своих
возможностей и
Способностей, поиск
того вида деятельности,
который в наибольшей
мере будет им
соответствовать



Тренинг «Мои сильные и слабые стороны...»

У каждого человека есть сильные стороны, то, что каждый ценит и любит в себе, что дает чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту.

А есть и слабые стороны, которые не дают уверенности, но от которых человек хочет избавиться.

Заполните таблицу.

Мои сильные
стороны

Мои слабые
стороны

Я хочу изменить в
себе

Тест «Знаешь ли ты себя»

Ответь на вопросы теста.

Подсчитай баллы.

И узнай на сколько ты знаешь
самого себя.



1. Если ты выбираешь какое-либо дело, то можешь ли ты объяснить себе, почему выбор именно таков?
А. Да **Б.** Трудно сказать **В.** Нет
2. Понимаешь ли ты причины плохого или хорошего отношения товарищей к тебе?
А. Да **Б.** Трудно сказать **В.** Нет
3. Были ли у тебя на прошлой неделе поступки, причины которых затрудняешься объяснить?
А. Были **Б.** Не помню **В.** Не были
4. Если время вернуть назад, то вчерашний день:
А. Прожил бы точно также **Б.** Многое сделал бы лучше
В. Не считаю нужным об этом думать
5. Можешь ли ты предсказать, как поступишь в сложной ситуации?
А. Да **Б.** Нет **В.** Трудно сказать
6. Хорошо ли ты знаешь, что изменилось в тебе, если сравнить поведение сегодня и год назад?
А. Знаю **Б.** Не знаю **В.** Не задумывался
7. Задумываешься ли ты, какие изменения могут произойти в тебе завтра?
А. Задумываюсь **Б.** Не задумываюсь **В.** Над этим мне предстоит подумать
8. Трудно ли выбрать то дело, которое соответствует твоему характеру?
А. Трудно **Б.** Не трудно **В.** Не знаю
9. Знаешь ли ты, какая примерно профессия соответствует твоим качествам личности?
А. Знаю **Б.** Не знаю **В.** Не задумывался
10. Знаешь ли ты, как произвести хорошее впечатление на окружающих?
А. Знаю **Б.** Не знаю **В.** Не уверен
11. Смог бы ты назвать героя книги или фильма, на которого похож?
А. Смог **Б.** Не смог **В.** Не задумывался



	А	Б	В
1	26	16	06
2	26	16	06
3	06	16	26
4	16	26	06
5	26	06	16
6	26	06	16
7	26	06	16
8	06	26	16
9	26	06	16
10	26	06	16
11	26	06	16

- 16 и более очков – ты себя знаешь достаточно хорошо.
- 10 – 16 – следует более глубоко изучить свои качества.
- Менее 10 очков – изучение самого себя следует начать немедленно, так как промедление приведёт к нежелательным результатам.

