

Нез
ТЬ



АТМОС



Выполнила: Кашкина Надежда Валерьевна
4курс заочное отделение
Вид: Хореографическое творчество
Педагог: Монжиевская Вера Владимировна

2017г

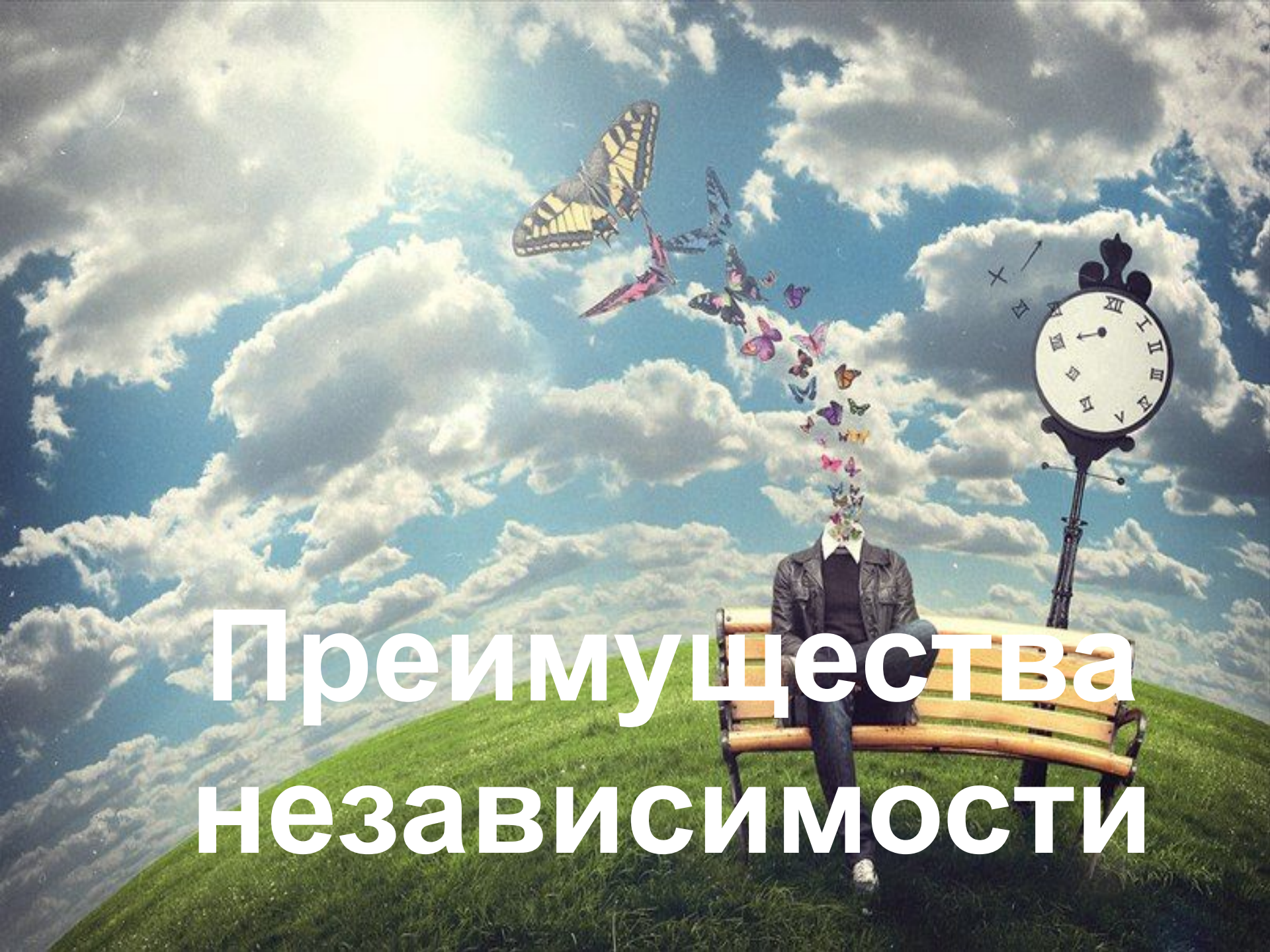
Независимость- это

- » свобода мыслей и поступков
- » это критический склад ума и особая проницательность
- » это здоровый цинизм и безусловная вера в себя
- » это способность отстаивать свою точку зрения в любой ситуации
- » это видение мира через призму собственного восприятия

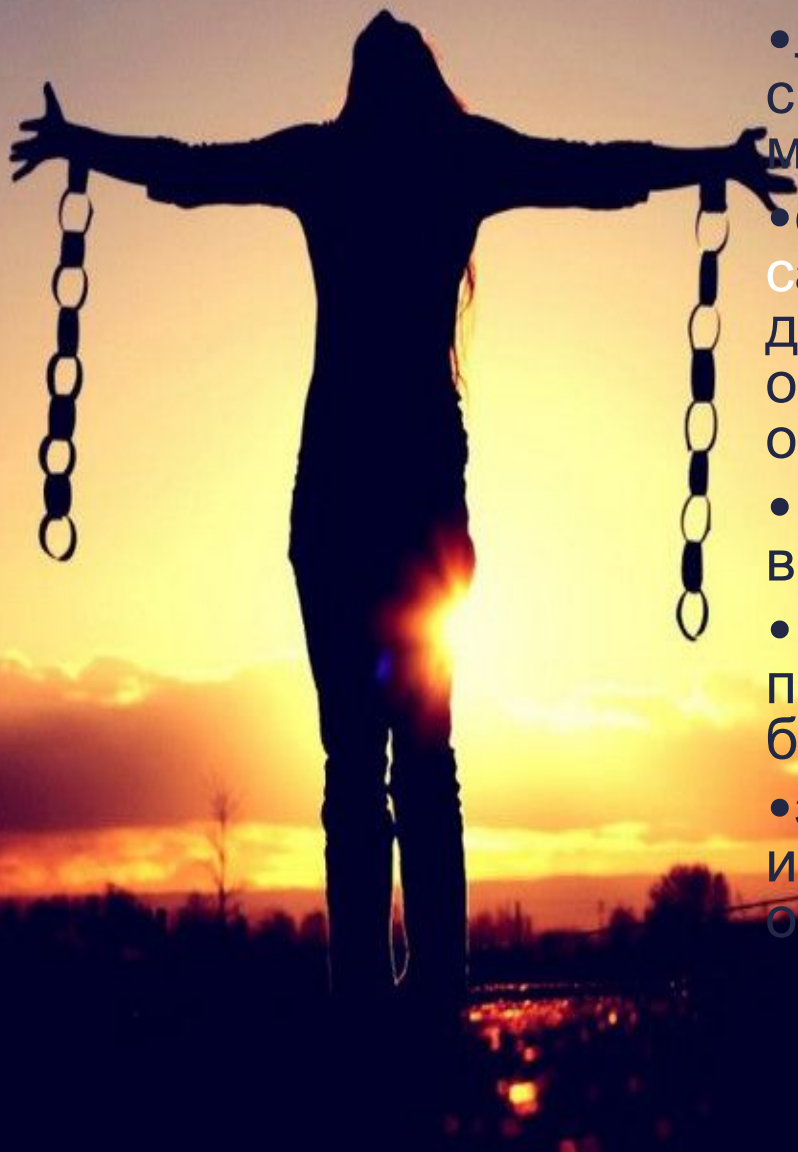


Ассертивность (от англ. assert – настаивать на своем) – способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.



A surreal landscape featuring a man in a dark jacket and white shirt sitting on a wooden bench on a green hill. Instead of a head, a stream of colorful butterflies (including monarchs and various smaller species) flows out of his chest area into the sky. To the right, a tall, ornate clock tower stands on the hill. The sky is filled with large, white, fluffy clouds against a blue background. The overall scene is dreamlike and symbolic.

Преимущества независимости

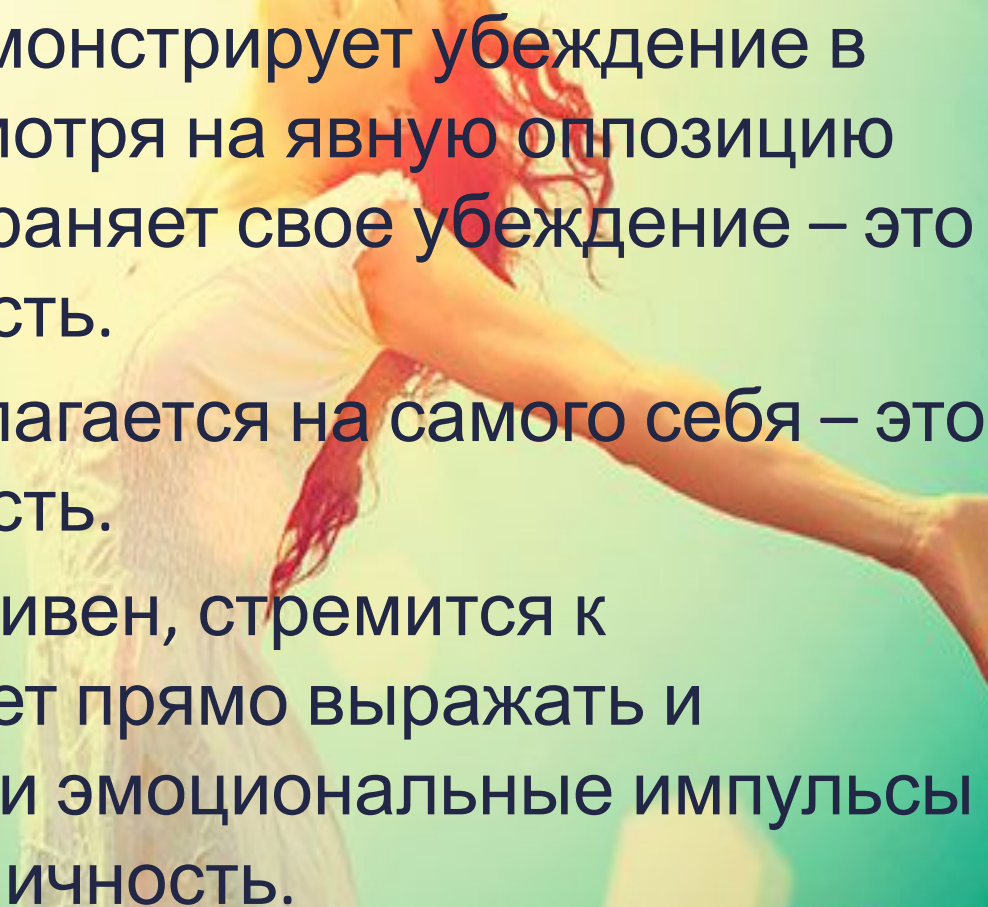


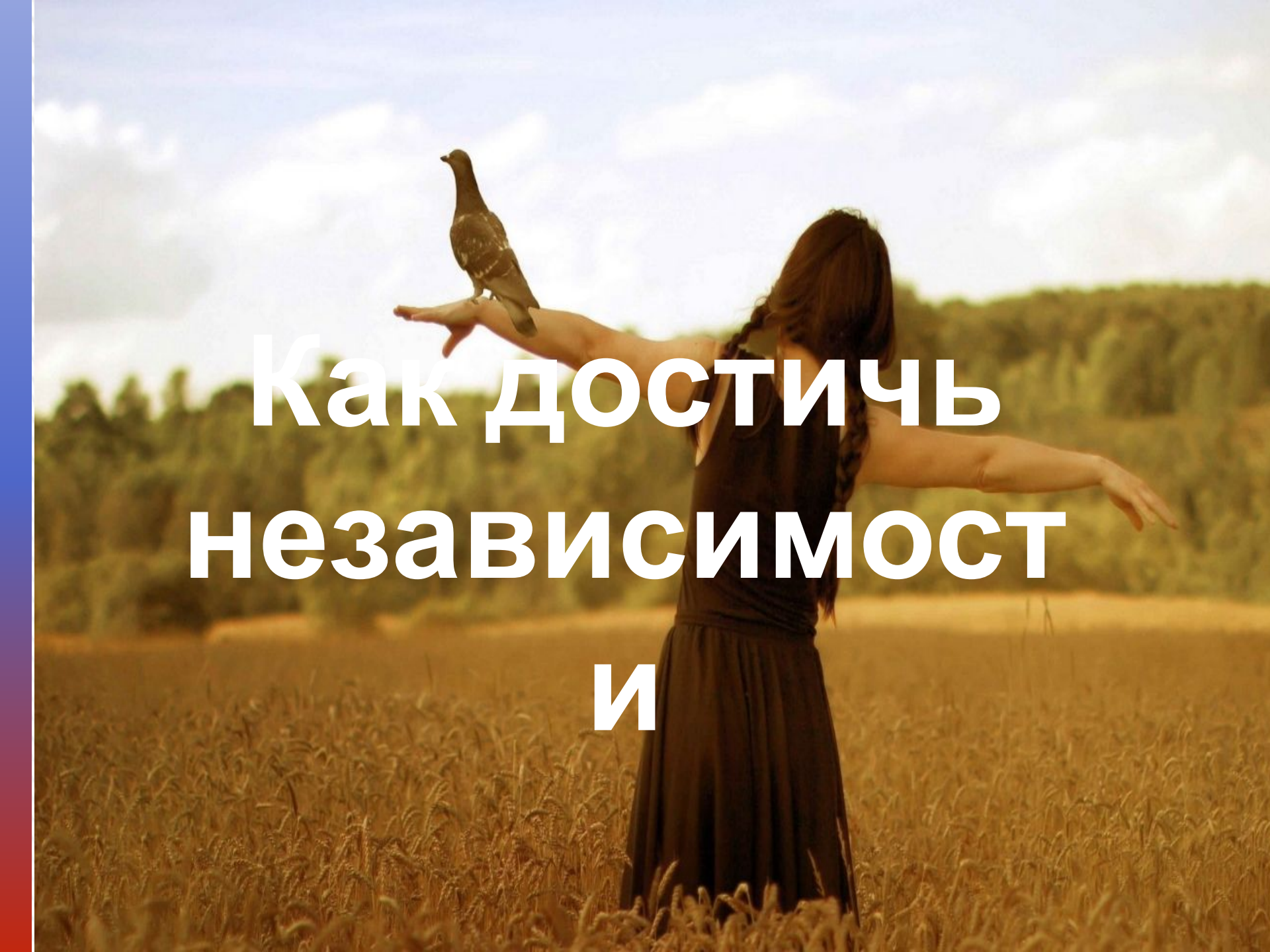
Независимая личность :

- свободна от груза предубеждений и стереотипов.
- легче выявляет и справляется с проявлениями манипуляции.
- способна принимать самостоятельные решения, даже если они не оправдывают ожиданий окружающих.
- проявляется в стремлении к внутренней гармонии.
- придерживается принципа партнерства и бесконфликтности.
- знает себе цену и уважает индивидуальность окружающих

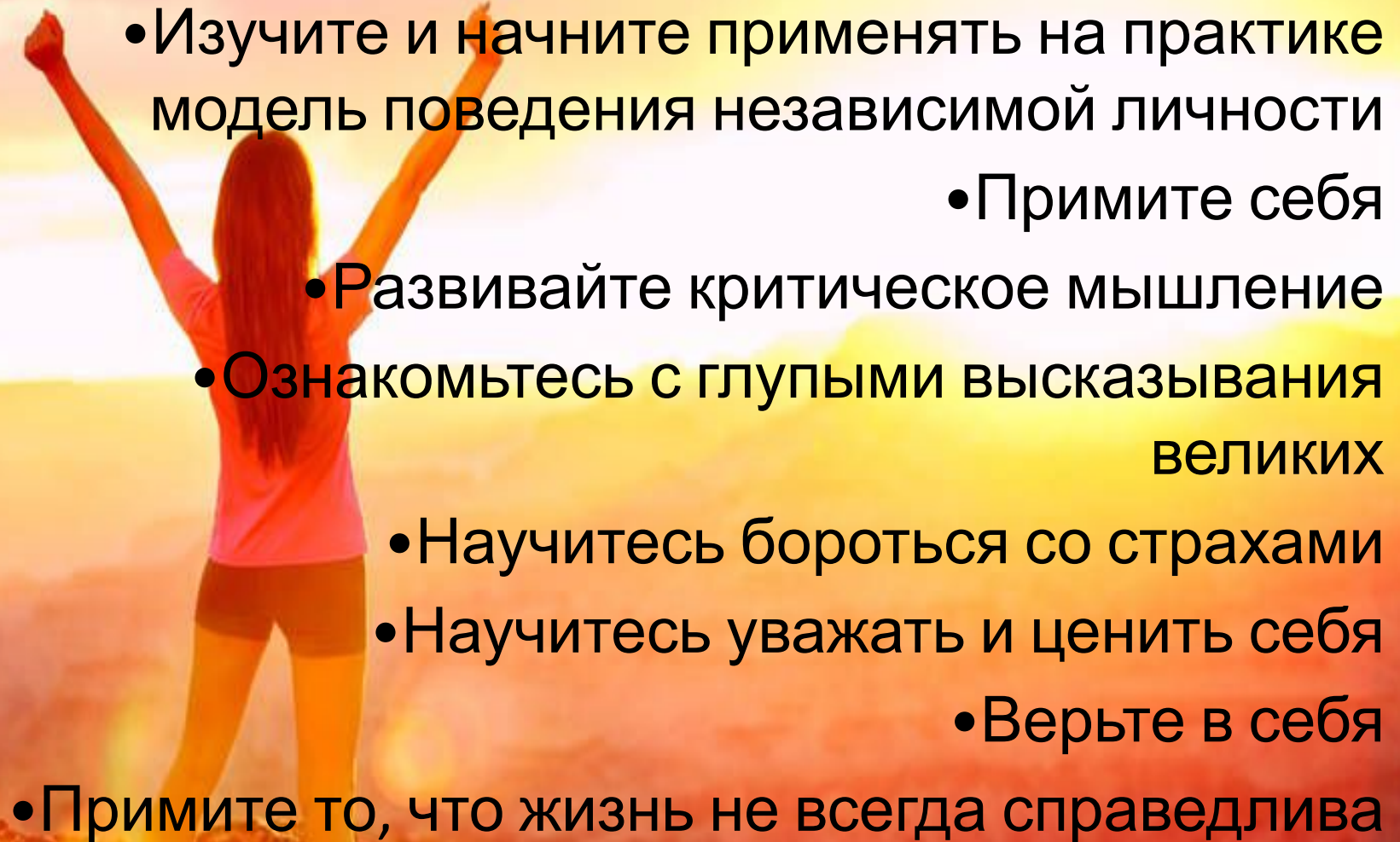
**Проявления
независимос
ти в
повседневно
й жизни**

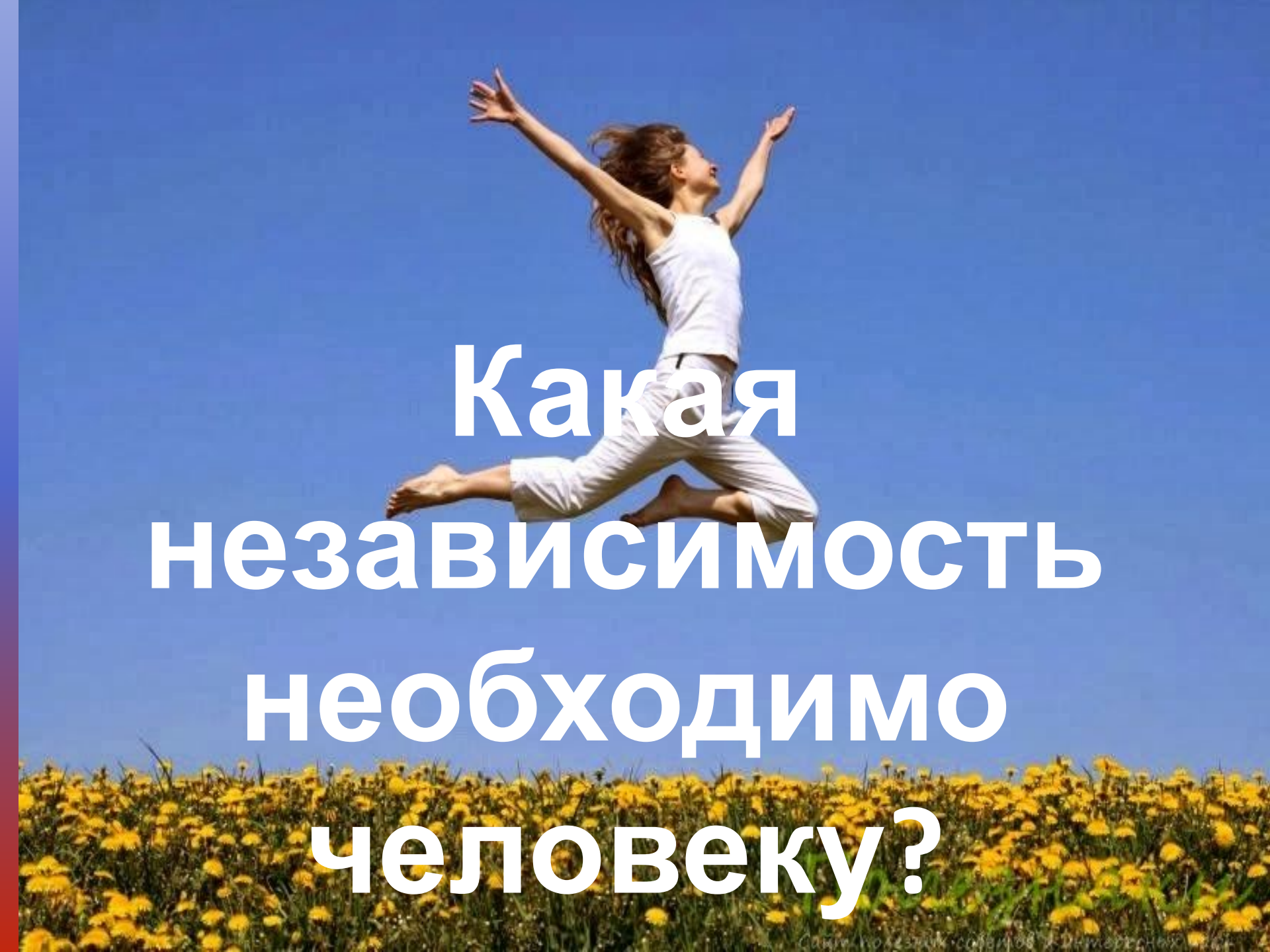


- 
- Если человек демонстрирует убеждение в своей правоте, несмотря на явную оппозицию большинства, и сохраняет свое убеждение – это независимая личность.
 - Если человек полагается на самого себя – это независимая личность.
 - Если человек активен, стремится к самопознанию, умеет прямо выражать и контролировать свои эмоциональные импульсы – это независимая личность.

A woman with long dark hair in a braid, wearing a black sleeveless dress, stands in a golden field. She has her arms outstretched, and a dark bird is perched on her right hand. The background shows a line of trees under a blue sky with white clouds. The text 'Как достичь независимости' is overlaid in white.

Как достичь независимости и

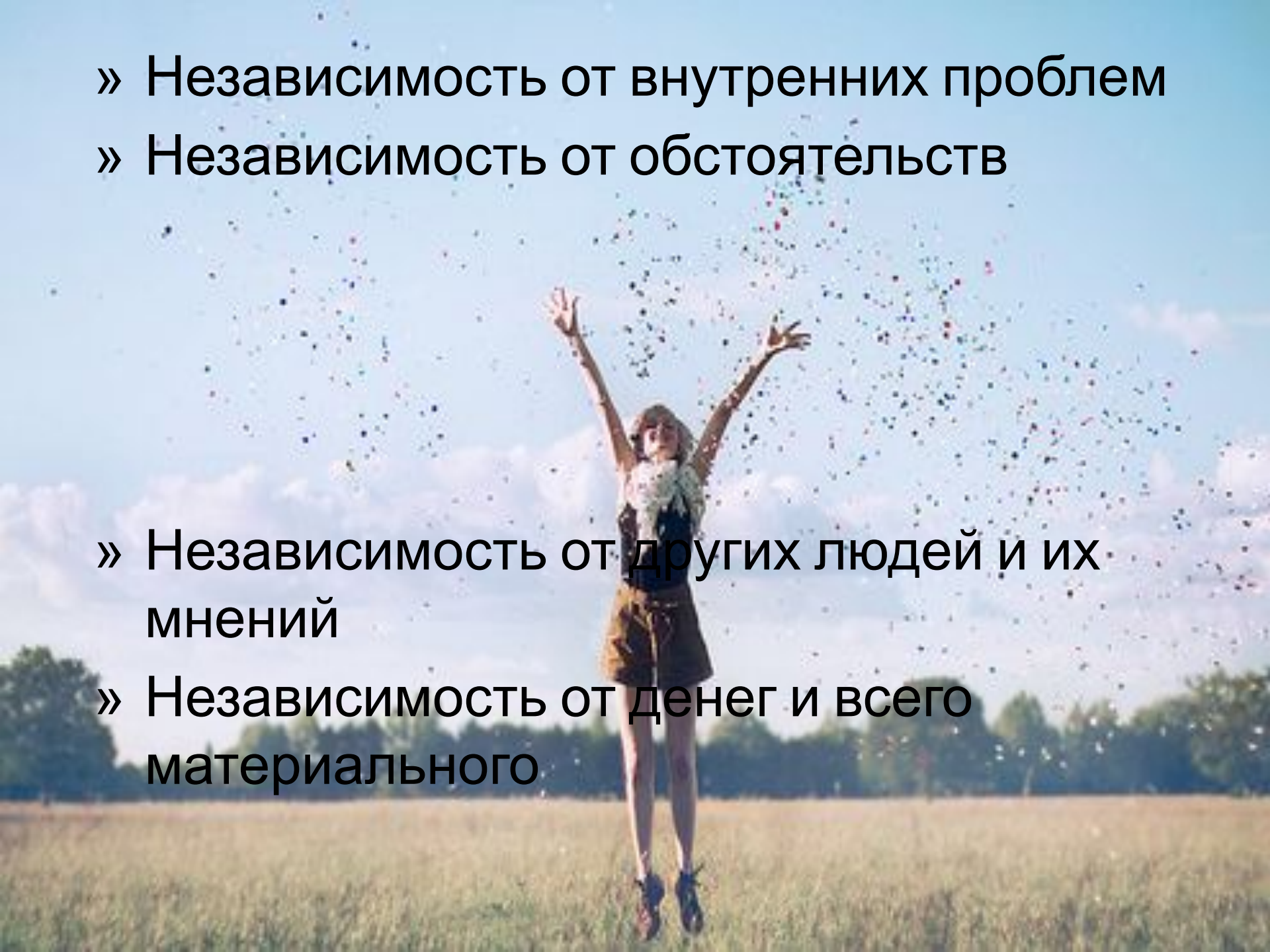
- 
- Изучите и начните применять на практике модель поведения независимой личности
 - Примите себя
 - Развивайте критическое мышление
 - Ознакомьтесь с глупыми высказывания великих
 - Научитесь бороться со страхами
 - Научитесь уважать и ценить себя
 - Верьте в себя
 - Примите то, что жизнь не всегда справедлива

A woman with long brown hair, wearing a white tank top and white pants, is captured in mid-air, jumping joyfully with her arms raised and a smile on her face. She is positioned in the center of the frame. The background is a clear, bright blue sky above a field of vibrant yellow flowers. The overall mood is one of freedom and happiness.

**Какая
независимость
необходимо
человеку?**

- » Независимость от внутренних проблем
- » Независимость от обстоятельств

- » Независимость от других людей и их мнений
- » Независимость от денег и всего материального





Тест на независимость >

1. Окончив школу, как вы приняли решение о своей будущей профессии и учебе:

а) решил этот вопрос самостоятельно, следуя своим увлечениям и оценке своих способностей;

б) прислушался к мнению своих родителей и родственников;

в) прислушался к совету близких друзей.

2. На что вы рассчитывали, поступая в избранное вами учебное заведение:

а) только на свои силы;

б) на связи и благоприятный результат вступительных экзаменов;

в) только на связи с людьми, которые обещали помочь.



3. Как во время учебы вы готовились к экзаменам и к занятиям:

- а) делали упор на свое трудолюбие, рассчитывали на него;
- б) иногда обращались к помощи однокурсников и преподавателей;
- в) рассчитывали только на чужую помощь.

4. Как вы поступили на работу после завершения учебы:

- а) по распределению;
- б) воспользовался для этого информацией сведущих людей;
- в) устроился благодаря связям.



5. Каким образом в сложных ситуациях работы вы принимаете решение:

- а) рассчитываю только на свой опыт и знания;
- б) иногда консультируюсь с коллегами;
- в) всегда советуюсь с людьми.

6. Чем в основном был продиктован ваш выбор партнера при вступлении в брак:

- а) совершенно самостоятельно принятым решением;
- б) мнением близких и знакомых людей;
- в) решением родителей, принятым независимо от меня

7. Если ваша жена (муж) находится в длительной командировке, то в состоянии ли вы сами, допустим, выбрать жилье, купить мебель, принять другие важные жизненные решения:

- а) да;
- б) да, но после советов с людьми, но лучше всего отложить принятие решения до приезда супруга;
- в) нет.

8. Насколько упорно в подростковом возрасте вы отстаивали свое мнение:

а) всегда отстаивал;

б) спорил с родителями, и каждый из нас обычно оставался при своем мнении, учитывая, однако, и мнение другой стороны;

в) в большинстве случаев не мог самостоятельно решить, как поступать и отказывался от своего мнения.

9. Насколько упорно в настоящее время вы отстаиваете свое мнение в общении с домашними, коллегами по работе, с друзьями:

а) отстаиваю всегда, независимо от людей и обстоятельств;

б) отстаиваю довольно часто;

в) отстаиваю довольно редко, чаще — уступаю.

10. Как вы развиваетесь как личность в профессиональной, общественной и интеллектуальной сферах:

а) полностью все силы и время отдаю работе;

б) для меня очень важно мнение супруга (и) и близких людей;

в) полностью полагаюсь на их [супруга (и) и близких людей] мнение

11. Если ваши близкие нуждаются в улучшении своего здоровья и если вы видите, что они сами не следят за ним, нанося тем самым себе вред, то:

а) вы заставляете их следить за своим здоровьем;

б) вы намекаете и время от времени тактично напоминаете об этом;

в) думаете об этом, но фактически помогаете.

Подводим итог!



**Спасибо за
внимание!!!**

