

Личностный трек «Саморазвитие»

Эксперт, руководитель – Михайлова Галина Валентиновна,
психолог, преподаватель

Модератор – Шоренкова Анастасия





ПСИХОГЕОМЕТРИЧЕСКИЙ ТЕСТ СЬЮЗЕН ДЕЛЛИНГЕР



1. Посмотрите на 5 фигур.
2. Выберите из них ту, в отношении которой можете сказать: "Это — я!"
3. Постарайтесь почувствовать свою форму. Теперь расположите оставшиеся фигуры в порядке вашего предпочтения.



#Зоопарк_Славянки2021

- Я – идеальное
- Я – реальное
- Я – глазами других

Контакты



Дата _____

КОЛЕСО БАЛАНСА



Модель GROW

эффективная технология целеполагания

G



Цель:

Чего ты хочешь?
Почему для тебя это важно?
Как ты узнаешь, что достиг результата?

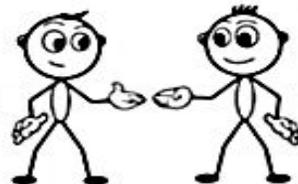
R



Реальность:

На каком этапе по достижению цели ты сейчас находишься?
Какие еще факторы влияют на решение задачи?

O



Возможности:

Что можно сделать для решения задачи?
Кто может помочь?
Какие еще варианты?

W



План действий:

Каков самый первый шаг?
Когда ты его сделаешь?
Что может помешать, как этого избежать?
Кто и как может помочь?

Когда возможности определены и план составлен, переходим к главному этапу - пора **ДЕЙСТВОВАТЬ!**

www.online-smart.ru

Чек-лист

G

цель



R

реальность



O

возможности



W

действия



Заполните лист:

Goals - постановка цели (сегодня, завтра или долгосрочная перспектива)

Reality - всестороннее исследование текущей ситуации

Opportunity - список возможностей и источников поддержки

What to do - план действий: что делать и в какие сроки

www.online-smart.ru

#Меморандум_ответственности_славян2021

Я, ФИО, принимаю 100% ответственность за свою жизнь. Признаю, что все, что со мной происходит, все успехи и неудачи - результат моих мыслей, слов и действий. Если у меня что-то не получается, это значит только одно: я делаю либо что-то не то, либо не так. Мой успех и счастье на 100% в моих руках и в моей голове. Я взрослая, умная, самодостаточная женщина и я сама фея своей жизни и своего счастья!

УЖЕ!

Дата

подпись

#молодежь46 #славянкаонлайн

#славянка2021

#меморандум_ответственности_славян2021

#№отряд

Домашнее задание.
#Волшебный_рефрейминг_славянки2021

