

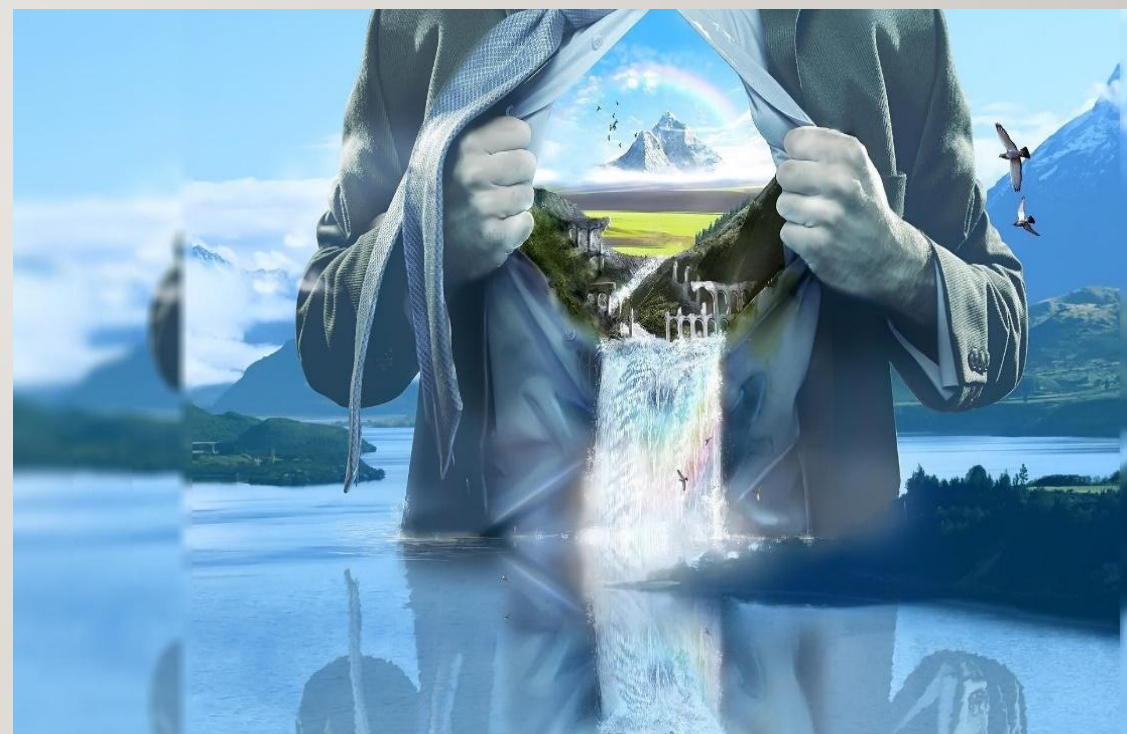
4-9 ТЕМЫ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПРЕЗЕНТАЦИИ

ПОДГОТОВИЛ: НИКОНОВ АРТЁМ ОЛЕГОВИЧ



ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА. РАЗВИТИЕ СУБЪЕКТИВНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

- **Внутренний мир** человека – это совокупность его мироощущения, позиционирования себя в обществе, уровня образованности, умственных способностей, пристрастий и моральных устоев.
- Движущие силы **развития субъективной реальности**.
Обособление - это отделение (психологическое, социальное и т.п.) ребенка от взрослого.
Отождествление - это связывание, единение ребенка и взрослого (людей друг с другом).



ДИАГНОСТИКА СПОСОБНОСТИ К САМОУПРАВЛЕНИЮ.

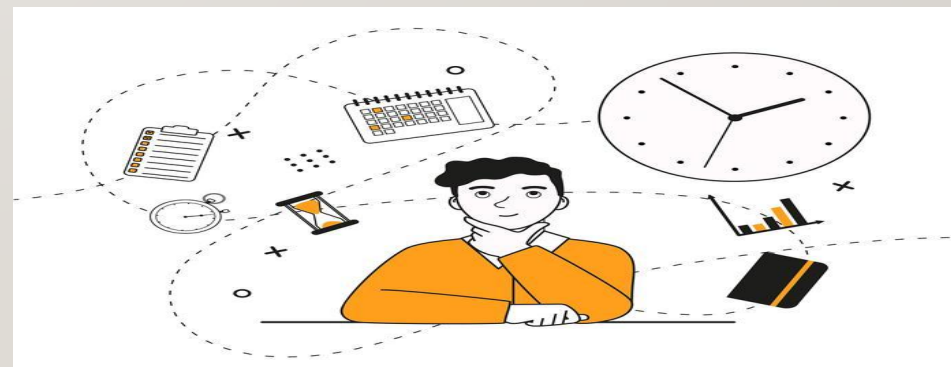
Способность к самоуправлению

включает следующие этапы:

1. Анализ противоречий 'или ориентировка в ситуации — «это психическая деятельность субъекта самоуправления, результатом которой является субъективная модель ситуации» -
2. Прогнозирование — «это умственная деятельность субъекта самоуправления, результатом которой является еще одна модель- прогноз. Он основан на анализе прошлого и настоящего
3. Целеполагание — выступает как умственная деятельность субъекта самоуправления, а ее результатом является субъективная модель желаемого, должного, В основе целеполагания лежит прогноз. Это переход от предположения о вероятности произвести изменение к предположению о возможных результатах
4. Планирование — «умственные действия субъекта самоуправления, их результат-модель средств достижения цели - план, как система средств и последовательности их применения»
5. Принятие решения - «переход от плана к действиям, возможности в реальность. Это самоприказ: «приступить к делу»
6. Критерии оценки — выступают как результат всей системы отношений Личности к другим Людям, К себе, своим возможностям, самооценки субъекта. Субъект решает, какими должны быть показатели, которыми будут оцениваться успехи в реализации планах
7. Самоконтроль - «сбор информации о том, как идет выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности
8. Коррекция — изменения реальных действий, общения и поведения, а также системы самоуправления

ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ.

- **Жизненная перспектива** - способ структурирования **личностью** своего близкого и отдаленного будущего с помощью ценностных ориентаций, **жизненных** целей, программ, которые являются ее структурными единицами.
- **Тайм-менеджмент** – это техника **организации** осознанного контроля и распределения **времени**. С ее помощью можно вовремя достичь поставленных целей и задач, повысить эффективность и результативность. Термин «**time-management**» с английского переводится как «управление **временем**».



ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ.

- **Жизненная стратегия – это осознанно запланированные и спроектированные ближайшие и отдаленные жизненные планы личности на будущее, которые базируются на терминальных и инструментальных ценностях-целях и условиях, способствующих её самопродвижению и повышению уровня качества её жизни; выстроены в соответствии с её индивидуальными интеллектуально-творческими возможностями, жизненным опытом и позволяют ей занять активную субъектную жизненную позицию.**

ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ

г-стратегия или г-отбор

- ❑ Высокая плодовитость
- ❑ Ранняя половозрелость
- ❑ Короткий жизненный цикл
- ❑ Нестабильная численность популяции
- ❑ Высокая смертность в раннем возрасте
- ❑ Способность пережить неблагоприятное время в покоящейся стадии
- ❑ Способность быстро распространяться на новые места обитания

К-стратегия или К-отбор

- ❑ Низкая плодовитость
- ❑ Поздняя половозрелость
- ❑ Длинный жизненный цикл
- ❑ Стабильная численность популяции
- ❑ Повышение вероятности выживания каждого потомка
- ❑ Повышение конкурентоспособности

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ САМОПРИНЯТИЮ

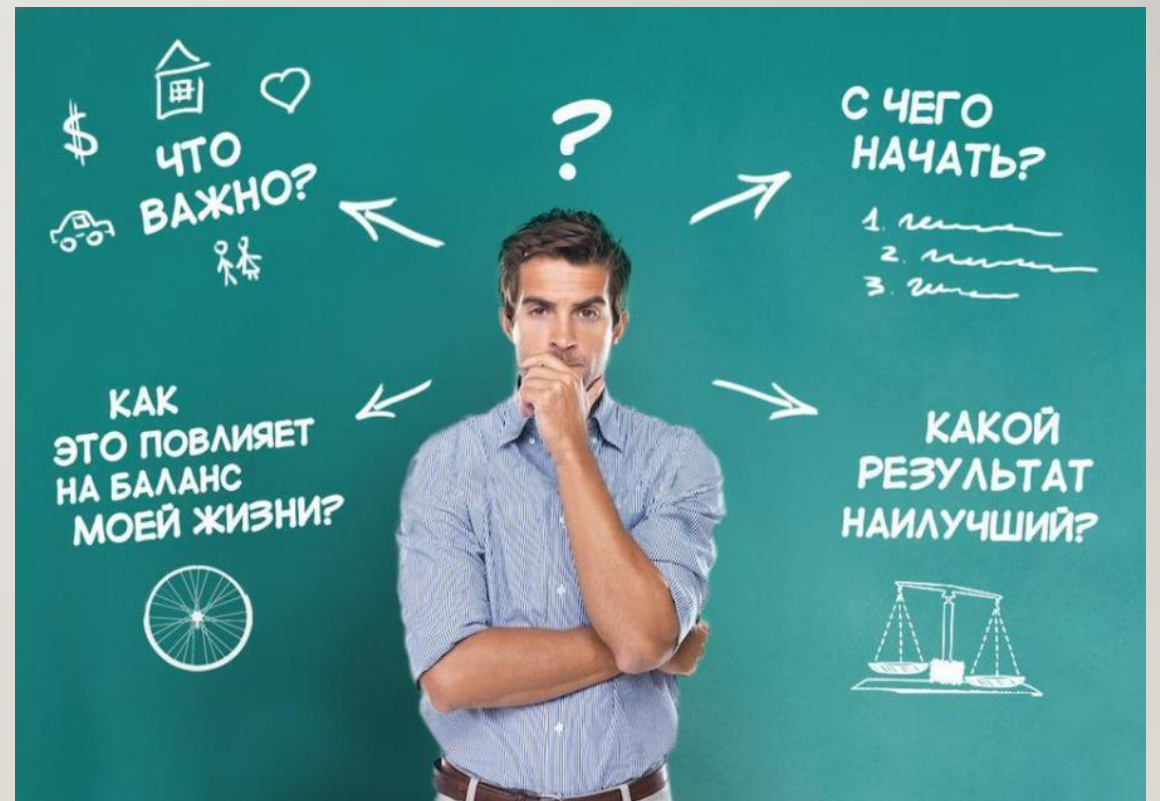
- Самопринятие — это признание права на существование всех аспектов собственной личности. Как сильные стороны, так и слабые, как положительные, так и отрицательные — все они имеют равное право на существование, функционирование, какие бы отрицательные эмоции и переживания эти слабые стороны у нас не вызывали.

Чем в большей мере человек способен принимать себя, свои качества (даже те, которые вызывают негативные эмоции), тем в большей мере он является гармоничной личностью и в большей степени способен к поступательному саморазвитию.



МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ ЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ПЛАНОВ.

- **Разработка плана жизни начинается с постановки жизненных целей и определения ключевых сфер жизни, т.е. тех сфер, которым человек желал бы уделять основное внимание на том или ином этапе своей жизни. Для того чтобы поставить определенную цель, необходимо:**
 - 1) выяснить личные потребности, проанализировав текущую жизненную ситуацию и определив, какой бы вы хотели ее видеть через год, пять, 10 лет и т.д.
 - 2) оценить свои возможности, составить список всех имеющихся возможностей достижения главной цели;
 - 3) принять решение о том, что конкретно вам требуется. Для этого следует ответить на три вопроса: что является для вас важным; на какой риск вы готовы пойти; как ваши решения повлияют на окружающих;
 - 4) сделать выбор. Принятие такого решения — это ответственный шаг, так как в момент выбора вы берете на себя ответственность за свои действия, которые приведут в конечном итоге к реализации поставленной цели;
 - 5) уточнить цели, сопоставить задачи с конкретными действиями по их достижению;
 - 6) установить временные границы достижения целей — если цель не имеет временных границ, нет возможности следить за своими успехами;
 - 7) проанализировать свои достижения.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ