

# 10. Программа саморазвития

- Сначала сформулируйте цель.
- (можно взять уже сформулированную Вами цель из заданий Smart-тест, Дерево целей)

- Подумайте, какие качества и характеристики наиболее важны для реализации той цели.
- Выберите 4-5 характеристик.
- (если есть затруднения с выбором характеристик, то можно выбрать из списков, см. следующие слайды)

## **Мудрость и знание**

1. Любознательность
2. Любовь к знаниям
3. Способность к суждению
4. Изобретательность, творческий подход
5. Умение общаться
6. Умение видеть перспективу

## **Мужество**

7. Храбрость
8. Упорство
9. Цельность характера

## **Гуманизм и любовь**

10. Доброта
11. Способность любить и быть любимым

## **Справедливость**

- 12. Коллективизм
- 13. Справедливость
- 14. Лидерские качества

## **Умеренность**

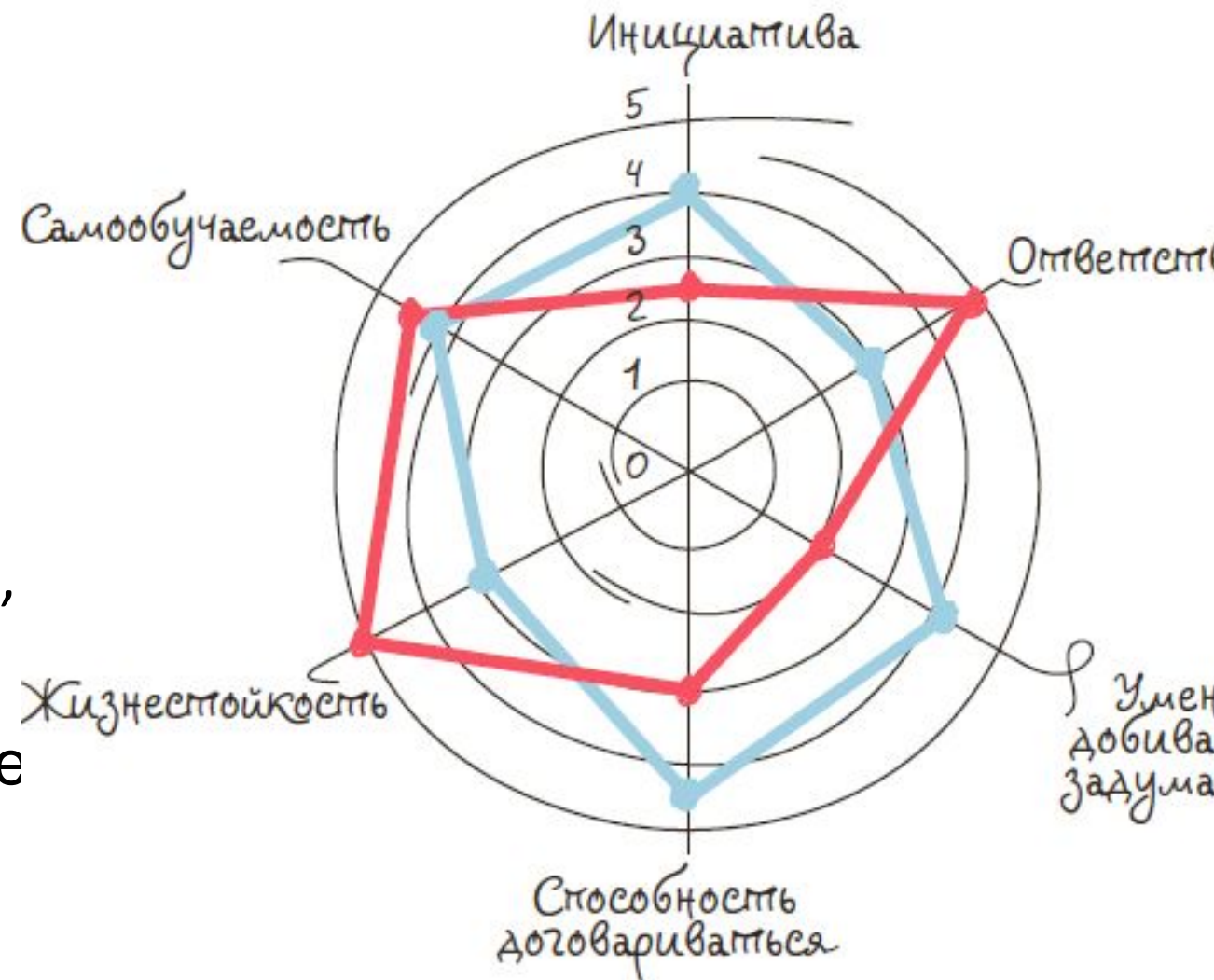
- 15. Самоконтроль
- 16. Благоразумие
- 17. Смирение

## **Трансцендентность (духовность)**

- 18. Чувство прекрасного
- 19. Благодарность
- 20. Надежда
- 21. Вера
- 22. Прощение
- 23. Юмор
- 24. Увлеченность

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы</b>
<b>1. Инициативность</b>	Делает больше, чем от него требуют.
<b>2. Ответственность</b>	Выполняет взятые на себя обязательства.
<b>3. Умение реализовывать свои замыслы</b>	Добивается намеченного даже в условиях сопротивления реализации своих замыслов.
<b>4. Умение согласовывать интересы</b>	Достигает взаимовыгодных договоренностей между сторонами даже в конфликтных условиях.
<b>5 Организованность</b>	Своевременно выполняет задания, четко укладывается в график работы.
<b>6. Умение воодушевлять других</b>	Заражает других своими идеями, вовлекает людей в свои проекты.
<b>7. Самообучаемость</b>	Любознательность, стремление обогащать свой жизненный опыт.

- Далее надо составить эпюру – схему, на которой будут отражены характеристики и степень их проявления в настоящий период и желаемый их уровень.
- Поставьте точку в центре листа, далее из точки проведите столько лучей, сколько характеристик вы взяли. Пронумеруйте лучи, подпишите, какой луч какой характеристике соответствует.
- Отметьте нынешнее проявление качеств и характеристик (чем дальше от центра, тем сильнее проявление). Другим цветом – отметьте желаемый уровень проявления характеристик. Соответственно, соедините точки линиями.



— сейчас  
— в идеале

- Выберите то качество, которое вы хотите развить. Заполните таблицу (см. следующий слайд).



# Программа саморазвития

Вопрос	Ответы, аргументы
1. Какое качество я хочу развить?	
2. Цель развития качества (по Smart-тесту) - в чем конкретно это качество заключается? - по каким признакам я пойму, что она развивается? - это вообще достижимо? - в чем мне выгодно это качество? - сколько времени потребуется?	
3. С чего Я начну и что конкретно я буду делать?	