





# ПУТЬ К СЕБЕ

---

Как научиться оценивать себя?



«Умный человек не тот,  
кто много знает, а кто  
знает самого себя»

И.В. Гёте



# Что можно узнать о себе?

---

Физические  
возможности,  
состояние  
здоровья

Таланты и  
способности

Сильные  
и слабые  
стороны

Характер,  
темперамент,  
воля

Вкусы,  
привычки



# Зачем нужна самооценка?

---

Физические  
возможности,  
состояние  
здоровья

Таланты и  
способности

Сильные  
и слабые  
стороны

Характер,  
темперамент,  
воля

Вкусы,  
привычки

# Признаки людей с разной самооценкой

Завышенная	Заниженная	Объективная
Уравновешенность	Самоуверенность	Обидчивость
Уверенность в себе	Чувство собственного достоинства	Нахальство
Пассивность	Вспыльчивость	Внушаемость



# Правила самооценки

---

- Будь умелым не речами, а делом.
- И мудрому человеку совет требуется.
- Всякий совет к разуму хорош.





# Составляем самохарактеристику

- Мой внешний вид: я доволен (не доволен) своей внешностью. Я (не) стараюсь выглядеть  

---
- Лучше всего у меня получается  

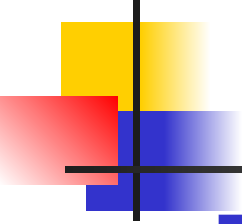
---
- Больше всего мне интересно  

---
- Мои трудовые обязанности в семье  

---
- Самыми ценными качествами в себе я считаю  

---
- Самыми отвратительными качествами в себе я считаю  

---



---

Важно не то, кем тебя  
считают, а кто ты на  
самом деле.

*Публий Сир*