



Познай свой характер

Тренинг



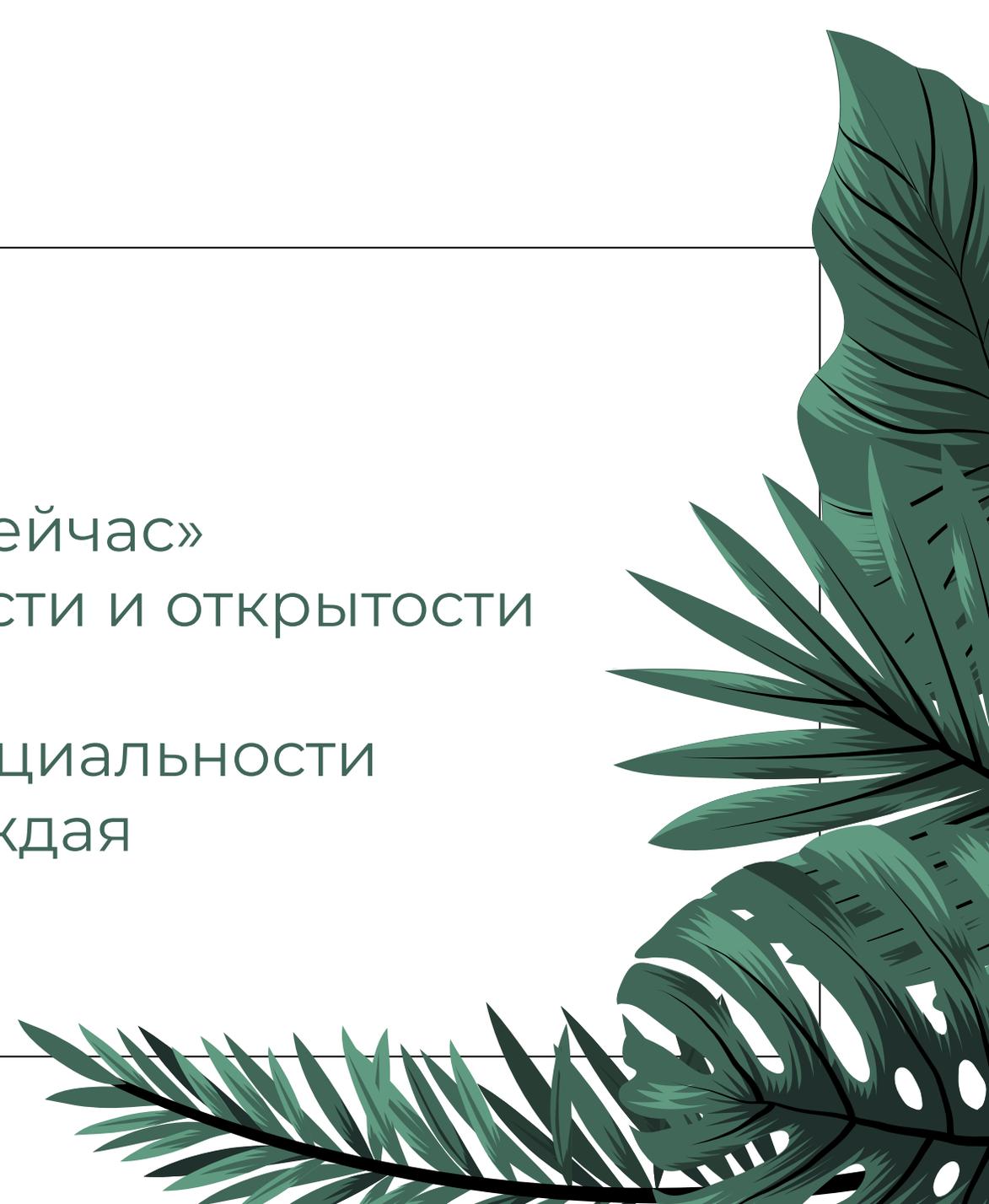
Цель: помочь студентам лучше узнать свои индивидуально-психологические особенности, в частности особенности своего характера.

Задачи:

- сформировать необходимые знания по тематике тренинга;
- способствовать развитию положительных черт характера;
- содействовать осознанию своих сильных и слабых сторон характера;
- способствовать применению полученных знания в дальнейшем.



Правила тренинга

1. Правило «здесь и сейчас»
 2. Правило искренности и открытости
 3. Правило «Я»
 4. Правило конфиденциальности
 5. Обсуждаем, не осуждая
- 

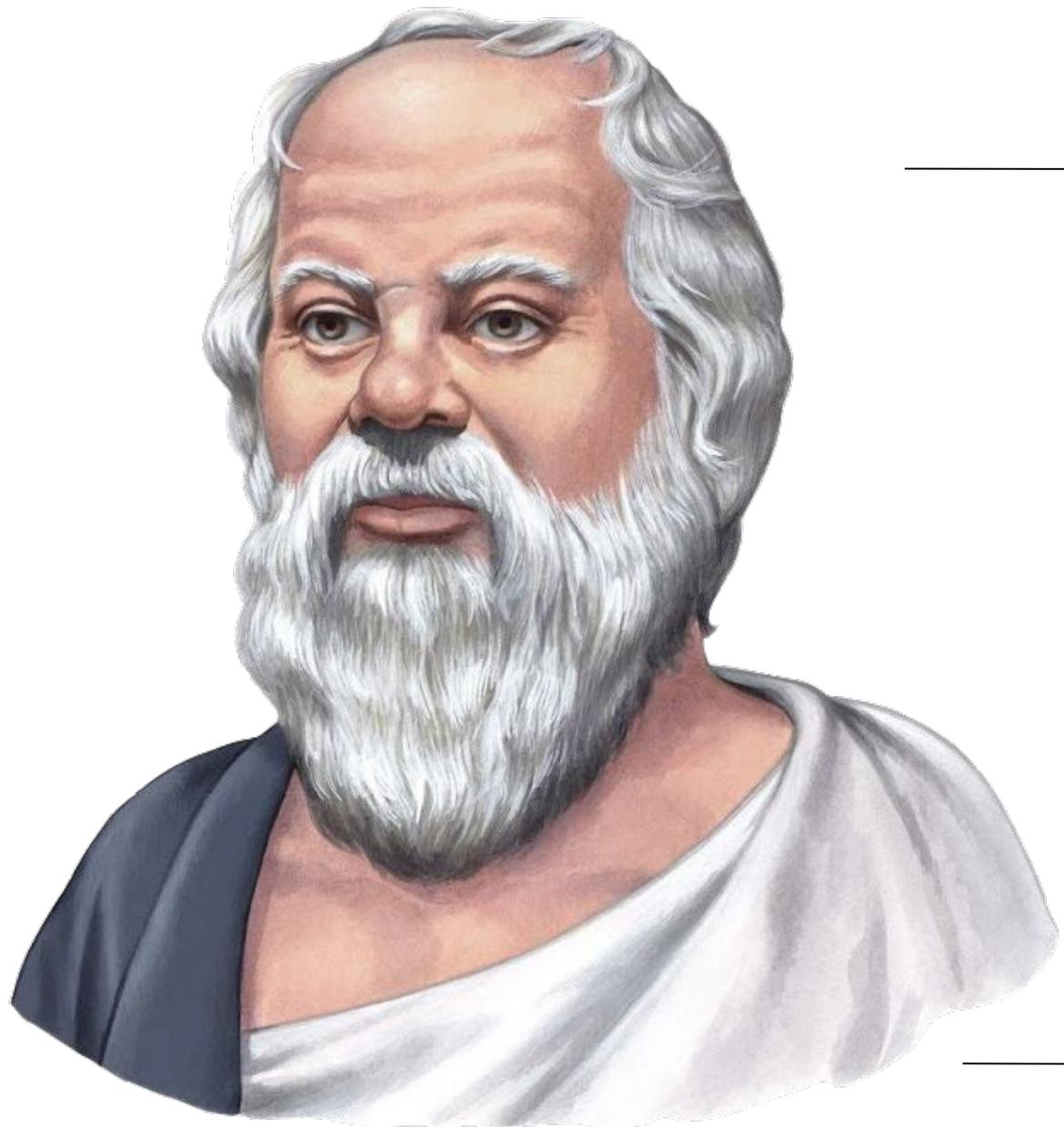
Три имени



Напишите три варианта своего имени (как вас называют родственники, одноклассники и близкие друзья).

Затем представьтесь, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

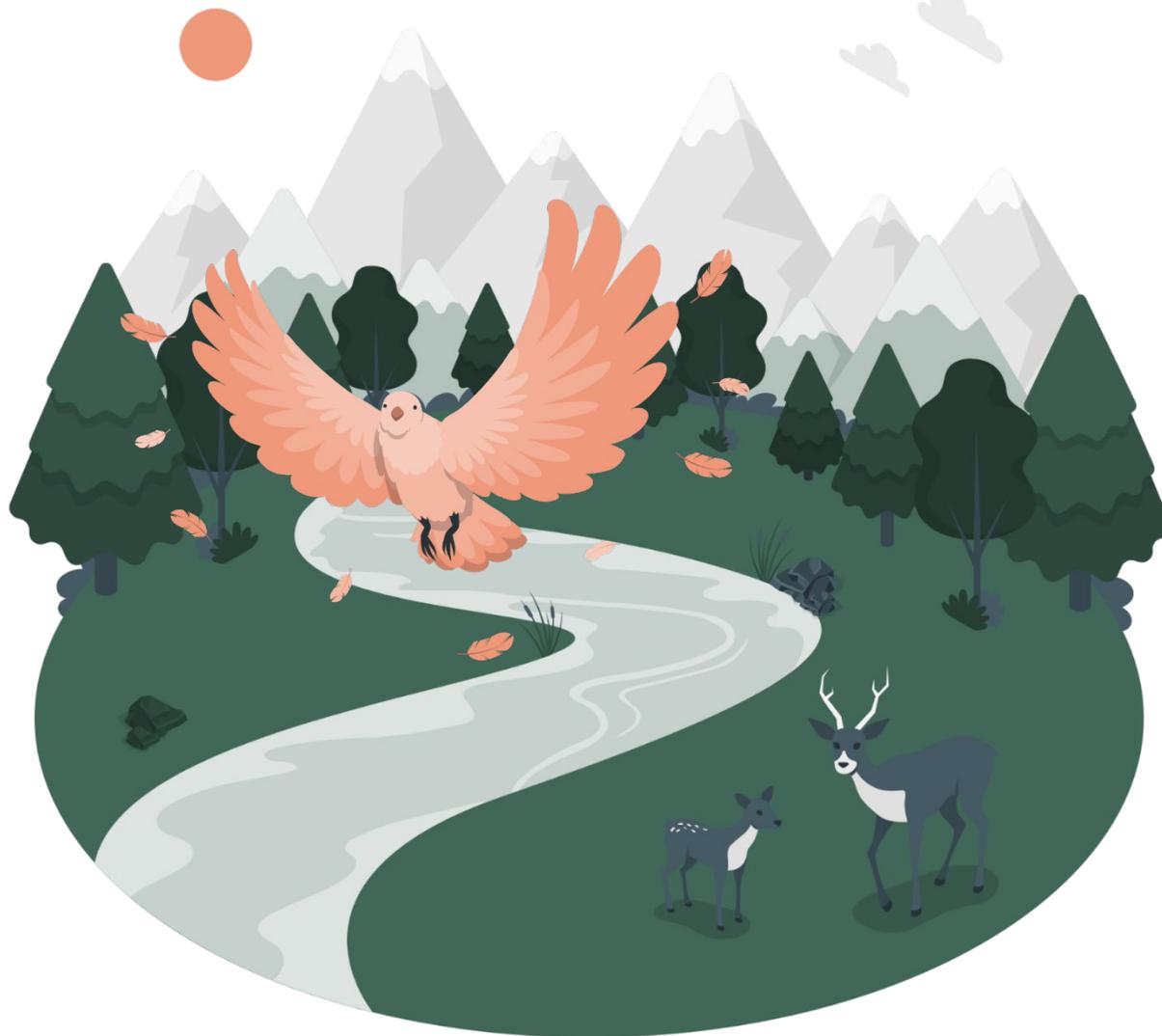




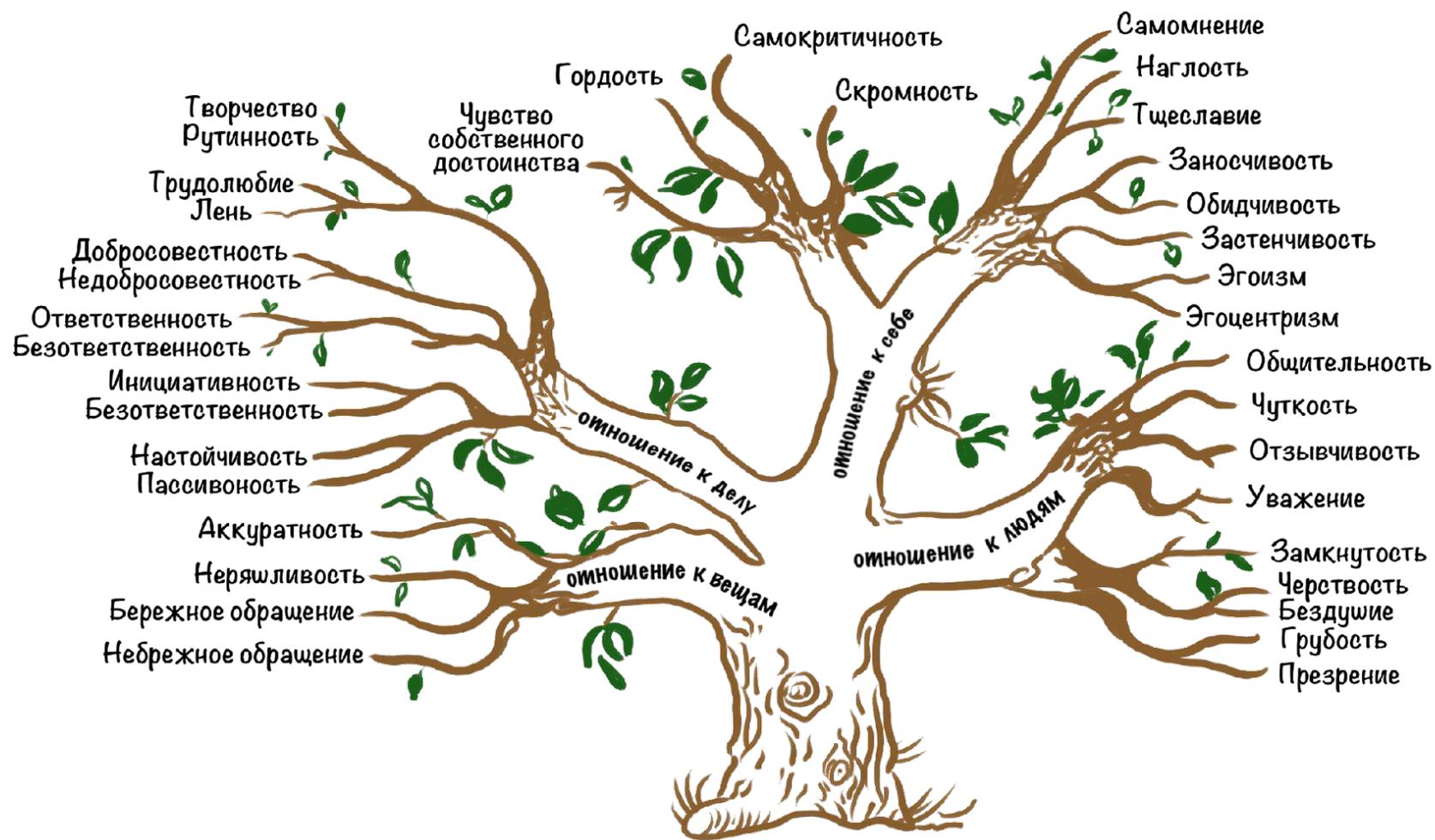
“Познай
самого себя”

Сократ

Сказка о характере



Сказка о характере

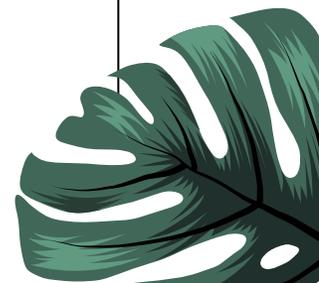


Что такое характер?

Характер (греч. «чеканка», «примета») – это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливая типичные для индивида способы поведения.

Индивидуальные особенности, образующие характер человека, относятся в первую очередь к воле и к чувствам, но в известной мере и к уму.

Характер формируется на основе темперамента, под влиянием среды, опыта; а также формируется на протяжении всей жизни человека и сам оказывает существенное влияние на развитие личности в целом.



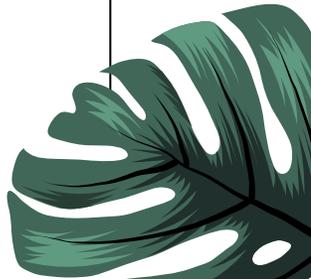
Черты характера



Черта характера – любая черта личности, если она достаточно ярко выражена и, если она систематически проявляется в различных видах деятельности. Существуют основные и второстепенные черты характера.

Цельность характера **не исключает** полностью его *противоречивости*.

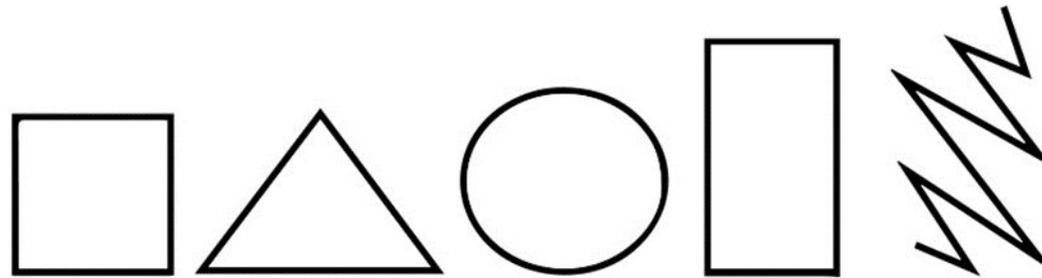
Черты характера **не могут быть отождествлены** с убеждениями, взглядами на жизнь и другими особенностями направленности личности.



Тигр



Психогеометрический тест С. Деллингер



Комплименты



«Мне нравится в тебе...»

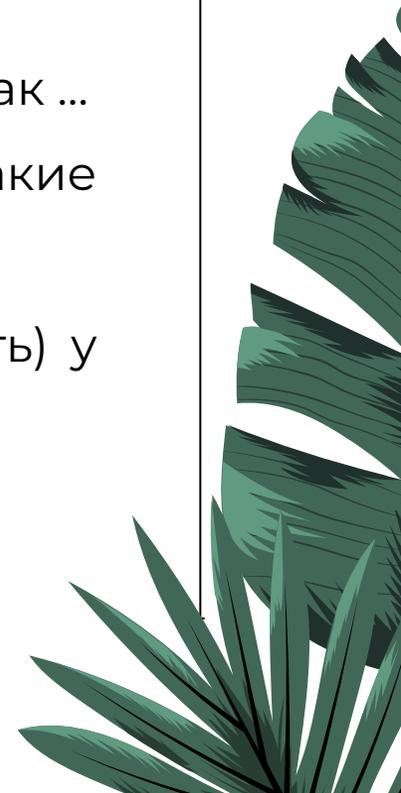
«Спасибо, мне очень приятно!»

Список качеств

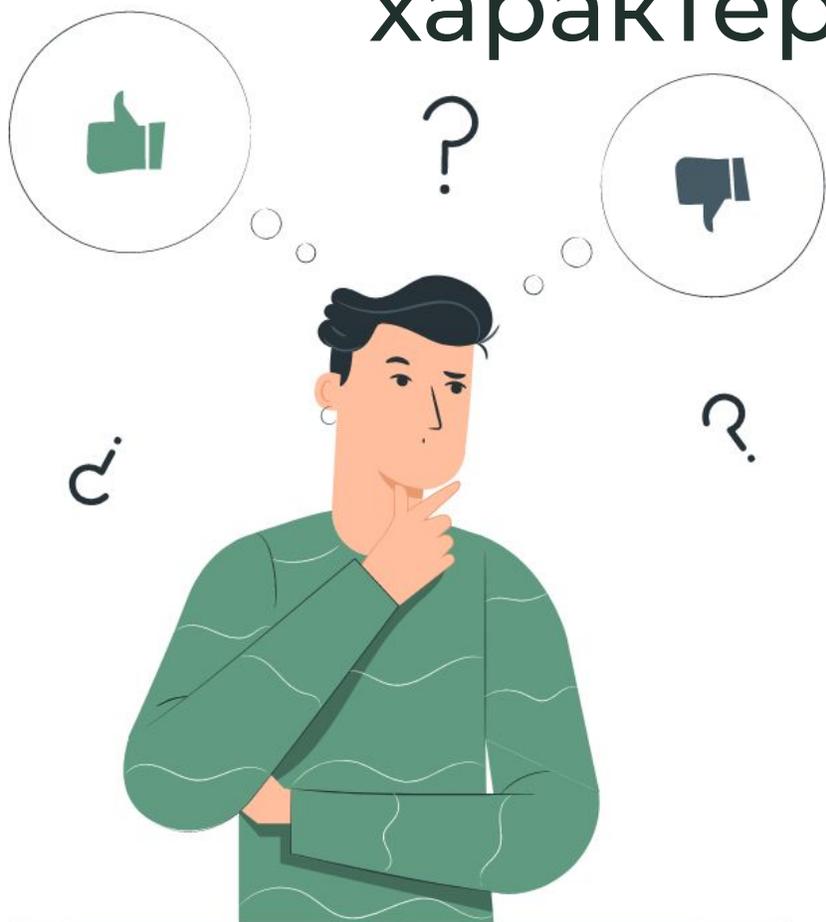
аккуратность	вдумчивость
гордость	решительность
завистливость	заботливость
мечтательность	злопамятность
нежность	мстительность
обаяние	стыдливость
развязанность	терпеливость
пунктуальность	уступчивость
грубость	жизнерадостность
капризность	застенчивость
искренность	медлительность
упорство	настойчивость
активность	подозрительность
обидчивость	трусость
нервозность	доброжелательность
	нерешительность

Какой я?

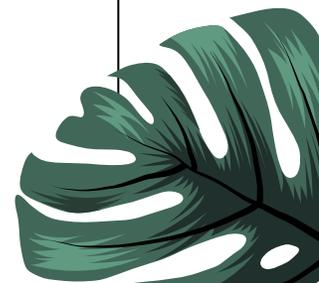
- Я думаю, что у меня есть такие черты как ...
- Другие считают, что у меня есть такие черты как ...
- Мне хотелось бы иметь (сформировать) у себя такие черты как ...



Мои положительные и отрицательные черты характера



Выпишите на листе бумаги со знаком **«ПЛЮС»** те черты характера, за которые вы себя любите, которые вам помогают в жизни, со знаком **«МИНУС»** – те черты, которые мешают вам в жизни, от которых вы хотели бы избавиться. Подсчитайте количество положительных и отрицательных черт характера.





Дерево-Характер

Представьте и
изобразите свое
Дерево – Характер.

Если вам понравился тренинг нарисуйте солнце и скажите, чем он вам понравился, если тренинг вам не понравился нарисуйте тучу и скажите, почему он вам не понравился.

Солнце и туча





Спасибо за вашу
активность