



ГРАНИ ЛИЧНОСТИ

1. Сначала оцените себя с точки зрения того, какими вы хотели бы быть.
2. Затем оцените, как по-вашему вас оценивают окружающие.
3. В заключение оцените себя, как вы оцениваете себя сами.
4. Пусть вас оценит тот, чьё мнение для вас искренне важно. (наставник, тренер, родитель, партнёр)

АНАЛИЗ Я-КОНЦЕПЦИИ

Качество	Я – идеальный (каким бы вы хотели быть)	Я- социальный (как вас воспринимаю т о окружающие	Я – реальный (каким я себя вижу)	Критерий оценки	оцен -ка
ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫЙ				КРАЙНЕ НЕГАТИВНАЯ	-3
ЧЕСТНЫЙ				НЕГАТИВНАЯ	-2
ОТКРЫТЫЙ				СКОРЕЕ НЕГАТИВНАЯ	-1
СОЧУВСТВУЮЩИЙ				НЕЙТРАЛЬНАЯ	0
ДОМИНИРУЮЩИЙ				СКОРЕЕ ПОЗИТИВНАЯ	1
ПРЕДАННЫЙ				ПОЗИТИВНАЯ	2
УВЕРЕННЫЙ				ПОЗИТИВНАЯ В ВЫСОКОЙ СТЕПЕНИ	3
УВАЖАЕМЫЙ					
СИЛЬНЫЙ ДУХОМ					
СПОКОЙНЫЙ					

АНАЛИЗ ТВОЕЙ Я- КОНЦЕПЦИИ (НАСТАВНИКОМ, ТРЕНЕРОМ, РОДИТЕЛЕМ, ПАРТНЁРОМ)

Качество	Я - реальный (каким меня видит _____)
ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫЙ	
ЧЕСТНЫЙ	
ОТКРЫТЫЙ	
СОПЕРЕЖИВАЮЩИЙ	
ДОМИНИРУЮЩИЙ	
ПРЕДАННЫЙ	
УВЕРЕННЫЙ	
УВАЖАЕМЫЙ	
СИЛЬНЫЙ ДУХОМ	
СПОКОЙНЫЙ	
УПОРНЫЙ	