

Презентация на тему:  
Моя стратегия  
саморазвития

---

Выполнила работу  
студентка 1 курса 11 кп  
Васильева Мария.

# План моего саморазвития.

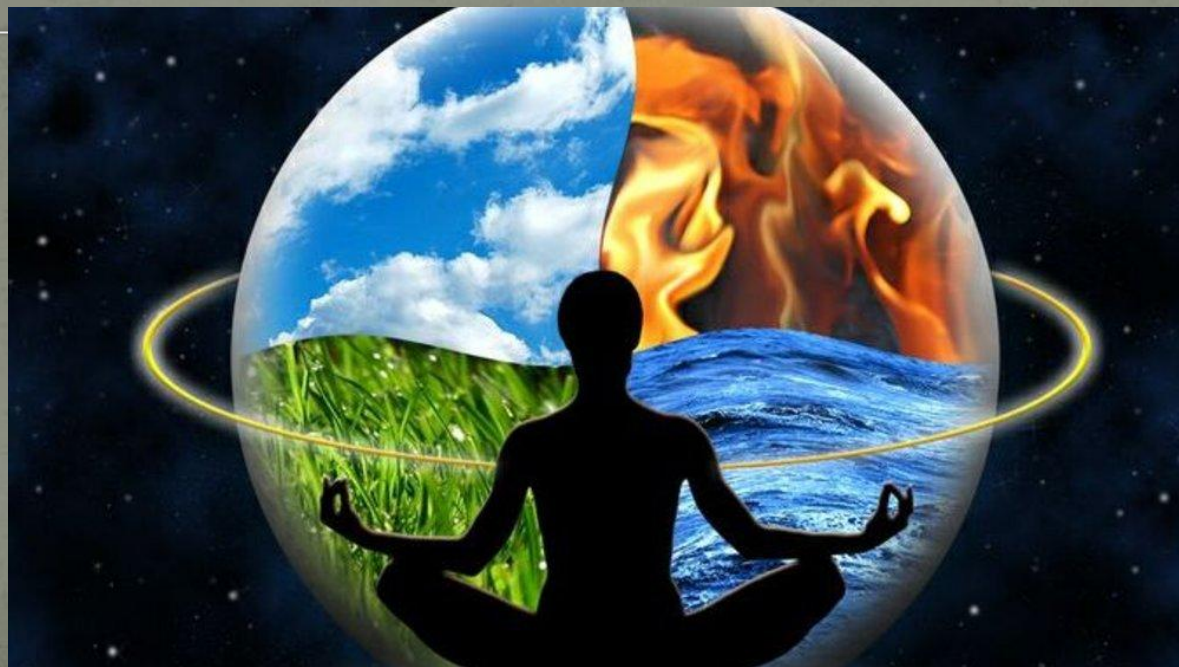
- 1) Определение деятельности, непосредственно в которой, Я буду реализовывать себя.
- 2) Постановка чёткой цели.
- 3) Задачи по выполнению цели:
  - а) работа над собой;
  - б) учебная деятельность;
  - в) работа в коллективе;
  - г) дополнительные навыки и умения.
  - д) соблюдение ЗОЖ.
- 4) Продуктивно будет иметь несколько дневников:
  - а) дневник на будущее, то есть, план на день, на месяц, на год, на 5 лет и т. д.
  - б) дневник идей, т.е., спонтанные идеи которые приходят в данный момент времени.
  - в) дневник желаний, т.е., желания и потребности ,которые возникают в голове и которые будут благотворно способствовать для дальнейшей жизни человека.
  - г) дневник достижений, т.е., для записей ежедневных достижений, побед, добрых дел.

Развивай свои сильные стороны, вместо того чтобы пытаться улучшить слабые.





Приходилось ли Вам ловить себя на мысли, что Вы бежите по жизни, пытаетесь все успеть, самореализоваться, достичь материальной независимости и стабильности, и вроде бы даже успешно, но не чувствуете при этом радости? Неудовлетворенность собственными успехами может быть связана с тем, что Вы развиваете себя однобоко, пустив на самотек остальные сферы жизни. И именно там Вас настигают неудачи.



## Определяем сферы жизни

Жизнь человека многогранна - она состоит из множества факторов: общения, самочувствия, карьеры, саморазвития и т.д. Приоритеты у каждого, конечно, свои, но практикующие психологи и бизнес-коучи выделяют в качестве основных следующие:

семья и отношения (родители, дети, родственники, любимый человек, друзья);  
здоровье (это не просто медицинский статус "болен" или "здоров" - сюда дополнительно относится физическая активность, питание, уход за внешностью, отсутствие вредных привычек);

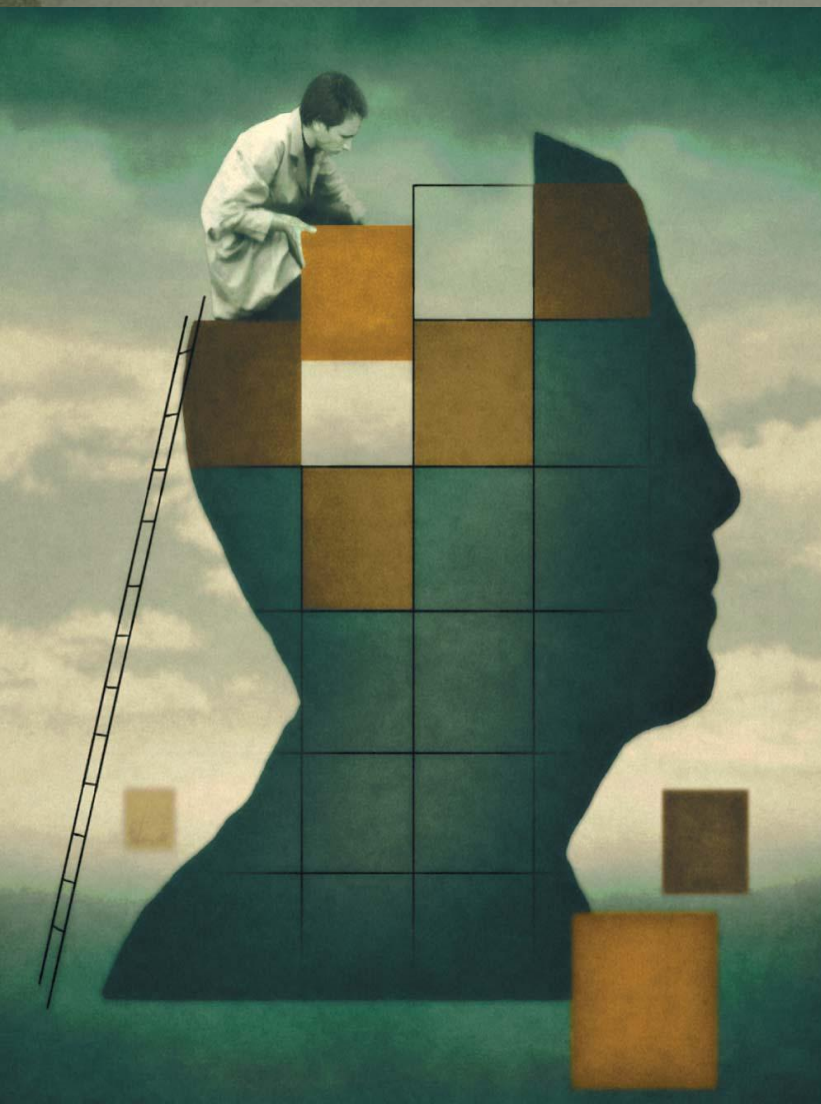
дом (условия жизни, комфорт, уют, безопасность, порядок);

финансы (материальная обеспеченность);  
работа (профессиональный рост, признание, условия труда);

отдых (пассивный и активный отдых, достаточно длинный для восстановления организма сон);

самореализация (хобби, творчество);

духовное развитие (моральное состояние, поступки).



Сформулируйте 8-10 жизненных сфер, значимых для Вас в данный момент. Запишите их на лист бумаги в любой очередности.  
**Совет:** колесо баланса строится не только по сферам жизни, но и по социальной роли: "Я - сын", "Я - Мама", "Я - хозяйка", "Я - начальник отдела".





**Строим колесо жизненного баланса**  
 Нарисуйте на листе бумаги круг (ниже в статье приложен удобный шаблон колеса).

Затем для каждой сферы жизни выделите отдельный сектор - проведите через центр окружности несколько прямых линий:

- 4, если в Вашем списке приоритетов 8 сфер жизни;
- 5, если сфер оказалось 10.

Подпишите получившиеся сектора.

В центре круга поставьте ноль.

Каждую из построенных осей-радиусов разделите на 10 отрезков. Нарисуйте через них окружности. Пронумеруйте пересечения радиусов и малых окружностей по порядку от нуля из центра круга до 10.



Для наглядности рекомендуется  
закрашивать сектора разными цветами.



## Диалог с собой

Ответьте себе на вопрос: "доволен ли я?"

Например, деньги. Даже если Ваша фамилия все еще не красуется в списке Форбс, не спешите ставить себе низкую оценку. Основной критерий - хватает ли денег для удовлетворения разумных потребностей. Возможно, баланс доходов и расходов удастся соблюдать, не ущемляя себя и близких в питании, медпомощи, отдыхе, и настоящая нужда Вас не коснулась? Тогда смело ставьте себе оценку выше нуля.

При оценке качества жизни руководствуйтесь исключительно собственными ощущениями, а не ожиданиями окружающих. Например, если работа пока не приносит того дохода, которого достигли бывшие одноклассники, но Вы видите для себя перспективы карьерного роста и занимаетесь любимым делом в отличном коллективе, возможно, она не так уж и плоха.

Делайте при этом акцент не на идеале, а на собственных усилиях, присутствие перфекционизма в данном случае неуместно и не даст полноценно честной картинки происходящего. Хронические заболевания уже никуда не денутся, но научиться максимально качественно с ними жить - это уже успех. Поэтому 10 баллов - это именно Ваш максимум здесь и сейчас. Ваша реальная цель и движение к ней.

Крайности бывают чрезвычайно редко. Ставьте себе 0, если жизненная ситуация действительно критическая (например, в секторе "Работа", если Вы - безработный, включая отсутствие какой-либо оплачиваемой занятости, например, фриланс или собственный бизнес).

И так далее в каждой сфере.

## Оцениваем баланс жизни

Посмотрите, какое колесо у Вас получилось? Маленькое или большое? Ровное или с пробелами?

Ровное или с пробелами? При полной гармонии получится идеально ровное колесо с максимально полными секторами.

Маленькое колесо или глубокие впадины - признак неудовлетворенности.

Не пугайтесь неидеальной формы. Колесо жизненного баланса - это не состояние реальной жизни, а степень ваших ожиданий. Настолько она соответствует мечтам.

Психологи считают, что жизненный баланс соблюден, если сектора закрашены равномерно, а их уровень находится выше семерки. Очевидно, что кривое колесо не даст комфортной езды, и его нужно "отбалансировать".



Помните, главное в жизни -  
баланс. Только уделяя  
время и усилия каждой  
сфере, можно достигнуть  
успеха и стать по-  
настоящему счастливым  
человеком.

**Спасибо за внимание!**

---