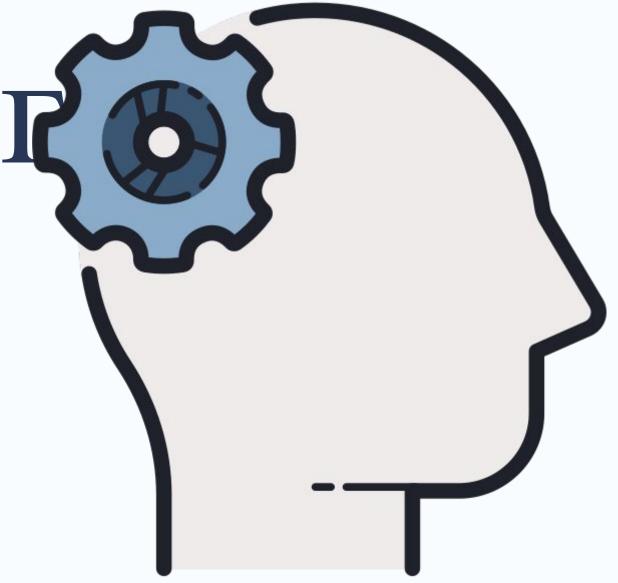
### Познание

человеком самок

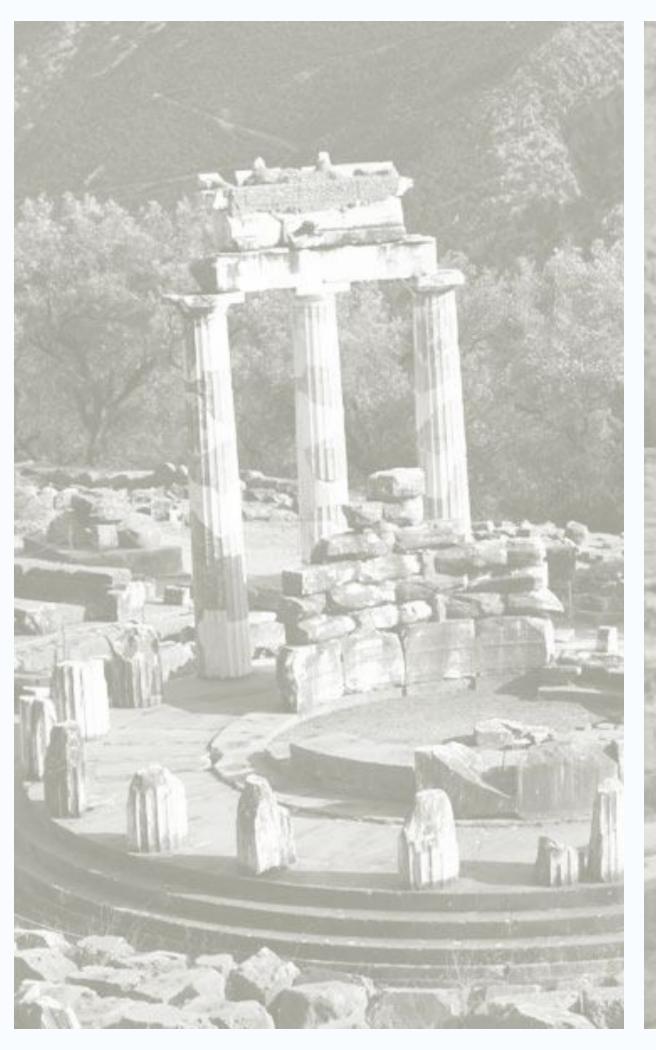
9 класс, обществоведенсе СОЯ



#### Самопознание =



# Способы самопознания





#### Методы

САМОПОЗНАНИЯ

САМОНАБЛЮДЕНИЕ

**САМОАНАЛИЗ** 

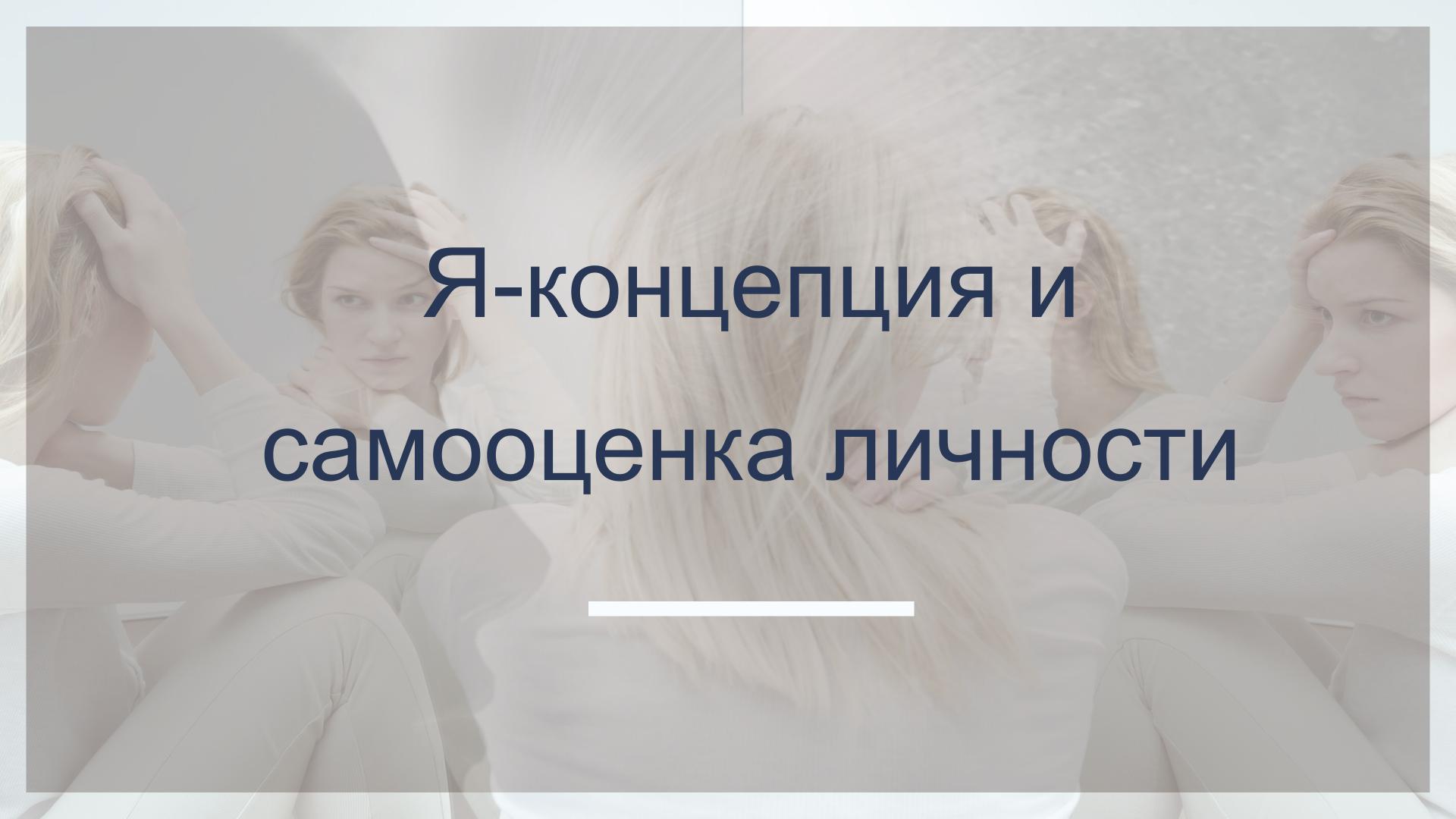
СРАВНЕНИЕ

САМООТЧЁТ

ПОНИМАНИЕ ОЦЕНКИ ДРУГИМИ

#### "Окно

	Мне известно	Мне неизвестно	ДжоХари"
Известно другим	А – открытое  То, что я знаю и себе и охотно рассказываю другим	В – слепое пятно То, чего я не знаю о себе, но знают другие	Другим
Неизвестно другим	Б – скрытое  То, что я знаю о себе, но не рассказываю другим	Г – неизвестное То, чего не знаю о себе я и не знаю другие	Неизвестно другим
	Мне известно	Мне неизвестно	



## Я-КОНЦЕПЦИЯ

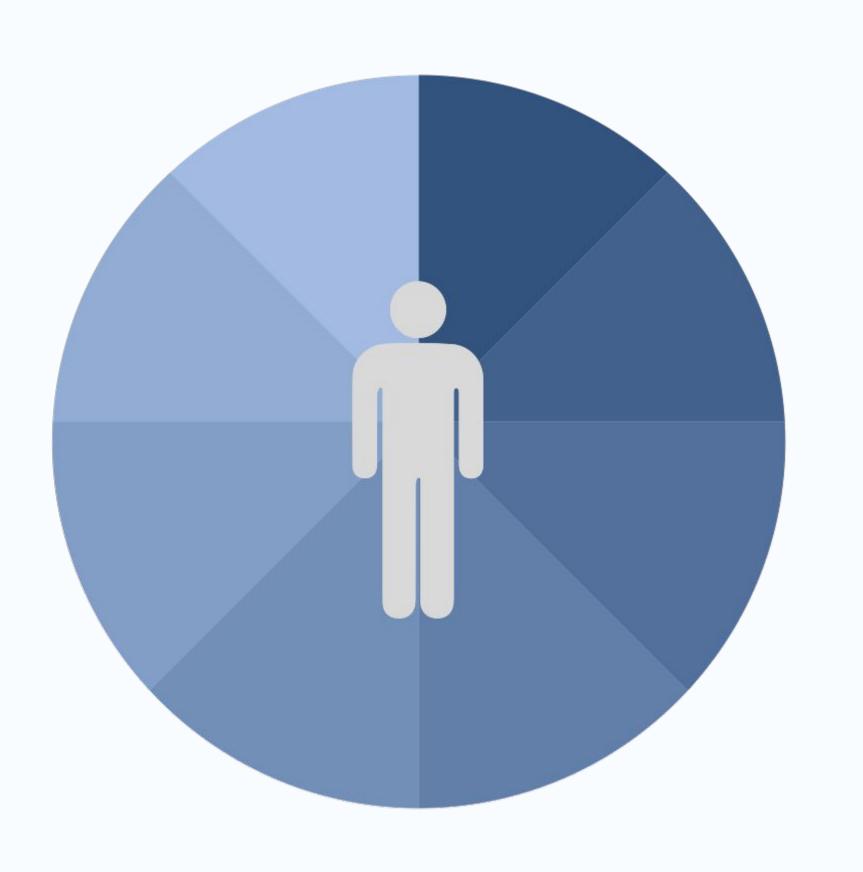
достаточно устойчивое, в большей или

МЕНЬШЕЙ МЕРЕ ОСОЗНАННОЕ И ВЫРАЖЕННОЕ В

СЛОВЕСНОЙ ФОРМЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА О

САМОМ СЕБЕ.

#### Я-ОБРАЗЫ



- Я-РЕАЛЬНОЕ
- Я-ЖЕЛАЕМОЕ
- Я-идеальное
- Я-фАНТАСТИЧЕСКОЕ
- Я-прошлое
- Я-ожидаемое
- Я-воображаемое

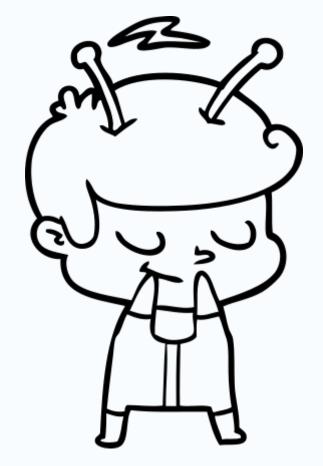
## САМООЦЕНКА

ЦЕННОСТЬ, ЗНАЧИМОСТЬ, КОТОРЫМИ НАДЕЛЯЕТ СЕБЯ

ЧЕЛОВЕК КАК ЛИЧНОСТЬ ЦЕЛИКОМ, А ТАКЖЕ

ОТДЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,

поведения, характера.



### Формула самооценки

**YCIEX** 



**ҮРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ** 



## Пути саморазвития личности

#### СПОСОБЫ САМОРАЗВИТИЯ

ПЛАНИРОВАНИЕ
ЛИЧНОСТНОГО
ДҮХОВНОГО РОСТА И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ

Тайм-менеджмент

САМОПООЩРЕНИЕ ЗА ДОСТИГНҮТЫЕ ҮСПЕХИ

СОЗНАТЕЛЬНОЕ
ПРИНЯТИЕ НА СЕБЯ
ОБЯЗАТЕЛЬСТВ
ПЕРЕД ДРУГИМИ
ЛЮДЬМИ

## Самопознание = самооценка?

