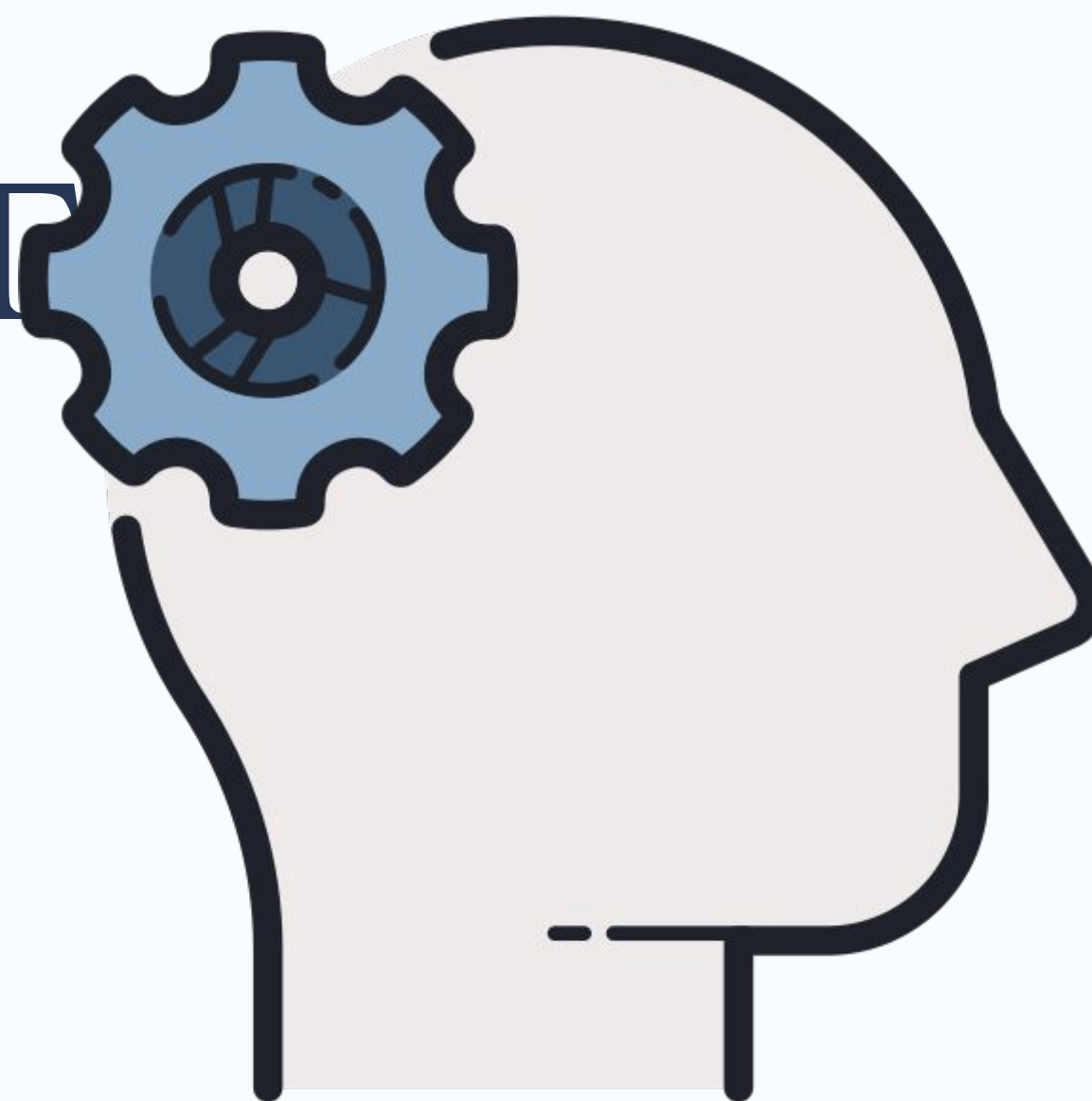


# Познание

## человеком самого

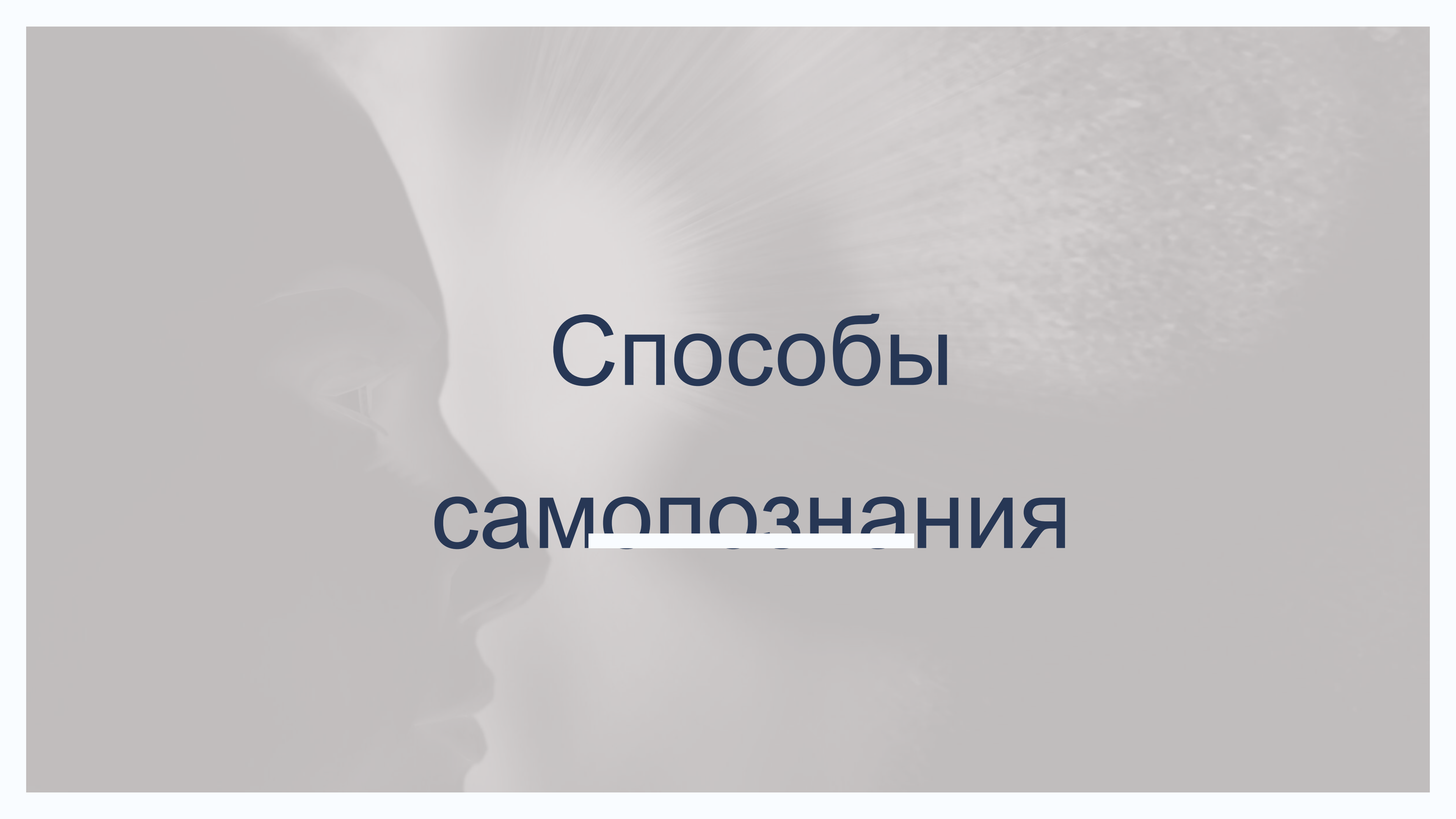
## себя

9 класс, обществоведение

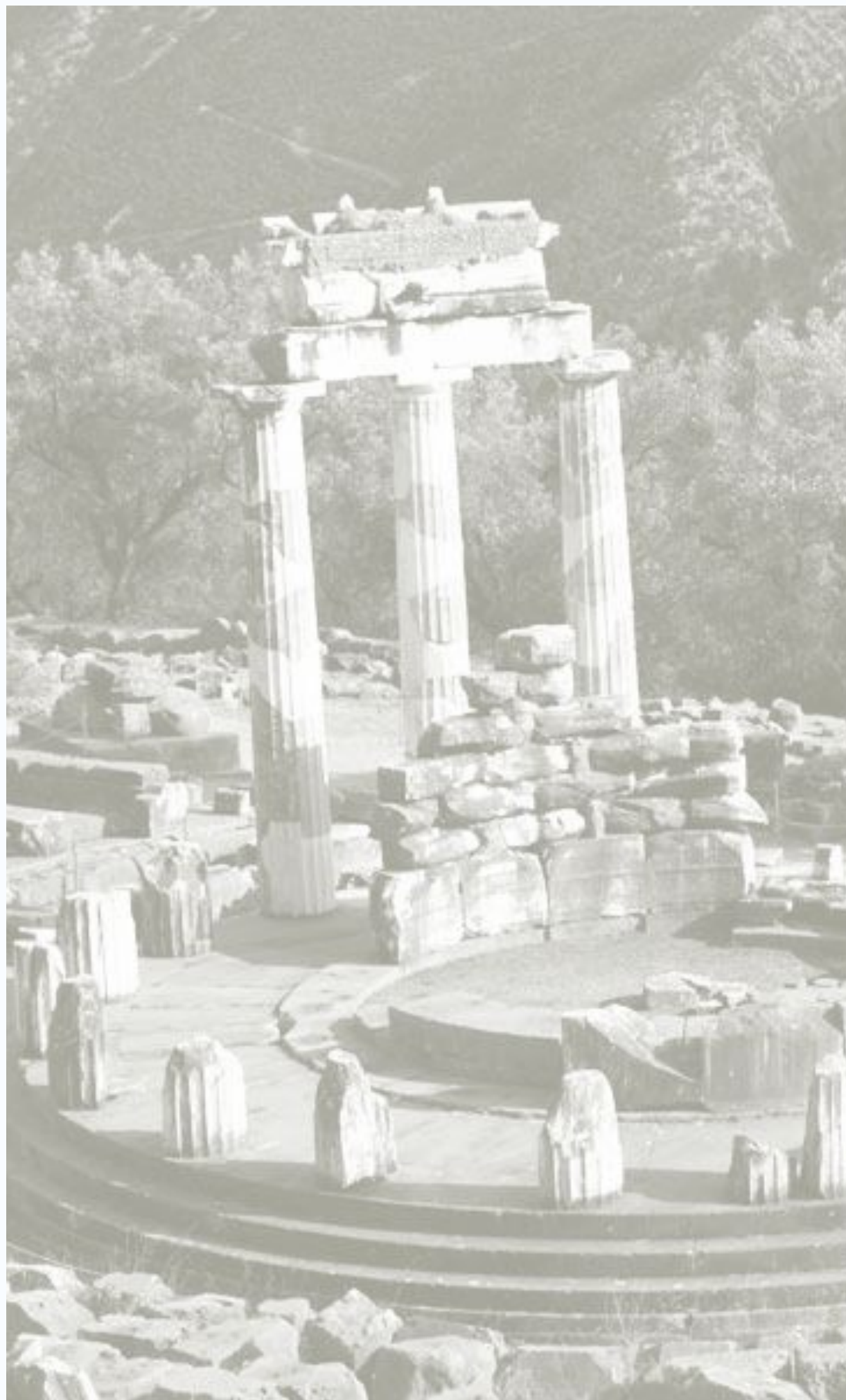


Самопознание =  
самооценка?





# Способы самопознания



# «ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ»

НАДПИСЬ НА КОЛОННЕ  
ДРЕВНЕГРЕЧЕСКОГО  
ХРАМА АПОЛЛОНА В ДЕЛЬФАХ

**МЕТОДЫ**

**САМОПОЗНАНИЯ**

**САМОНАБЛЮДЕНИЕ**

**САМОАНАЛИЗ**

**СРАВНЕНИЕ**

**САМООТЧЁТ**

**ПОНИМАНИЕ ОЦЕНКИ ДРУГИМИ**

# "Окно ДЖОХАРИ"

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

A group of young women with long blonde hair are sitting on the floor, looking thoughtful or distressed. They have their hands on their heads, suggesting a state of mental struggle or self-reflection. The background is a plain, light-colored wall.

# Я-концепция и самооценка личности

---

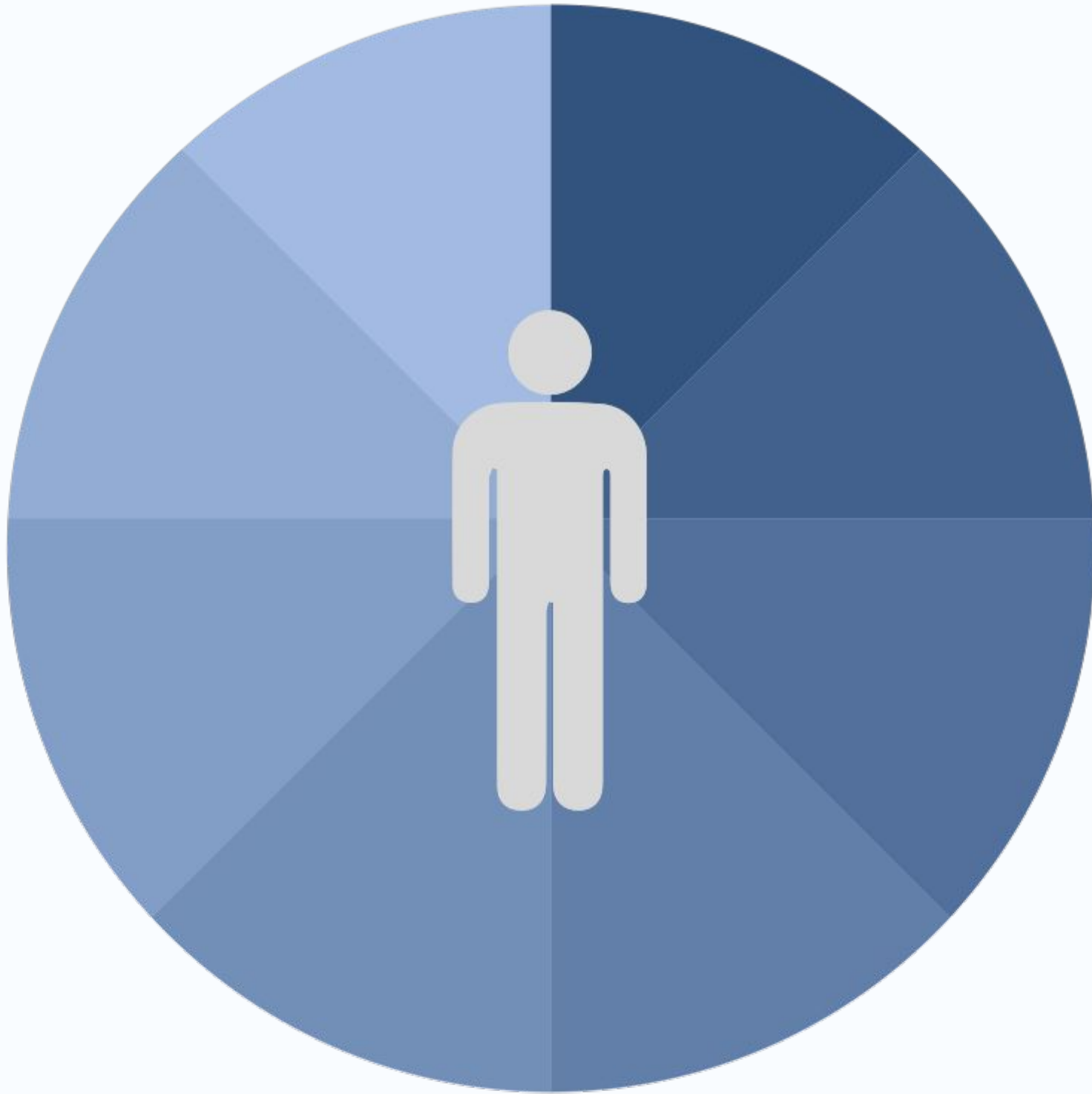
# Я-КОНЦЕПЦИЯ

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

**УСПЕХ**



---

**УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ**





Пути саморазвития

ЛИЧНОСТИ

---

# СПОСОБЫ САМОРАЗВИТИЯ



**ПЛАНИРОВАНИЕ  
ЛИЧНОСТНОГО  
ДУХОВНОГО РОСТА И  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ**

**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ**

**САМОПООЩРЕНИЕ  
ЗА ДОСТИГНУТЫЕ  
УСПЕХИ**

**СОЗНАТЕЛЬНОЕ  
ПРИНЯТИЕ НА СЕБЯ  
ОБЯЗАТЕЛЬСТВ  
ПЕРЕД ДРУГИМИ  
ЛЮДЬМИ**

Самопознание =  
самооценка?

