

# *Тренинг личностного роста: «Личность»*



Муниципальное бесплатное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества»

Педагог дополнительного образования Беленева Ксения Николаевна  
Педагог дополнительного образования Воброва Оксана Викторовна  
Педагог дополнительного образования Крайничкина Екатерина Александровна  
Педагог дополнительного образования Зинкина Вероника Ивановна  
Педагог дополнительного образования Степанов Давид Витальевич

# Правила тренингового занятия

- Доверительный стиль общения ;
- Общение по принципу «здесь и теперь» ;
- Персонификация высказываний ;
- Искренность в общении ;
- Конфиденциальность;
- Определение сильных сторон личности (в ходе обсуждения обязательно подчеркивать положительные качества выступившего).

# «Три цвета личности»

- Рядом с зелёной - «как все»
- рядом с синей – только с некоторыми (как вам кажется) - «как некоторые»
- рядом с красной – то, что отличает вас от всех остальных - «как никто больше»

# Ресурсы

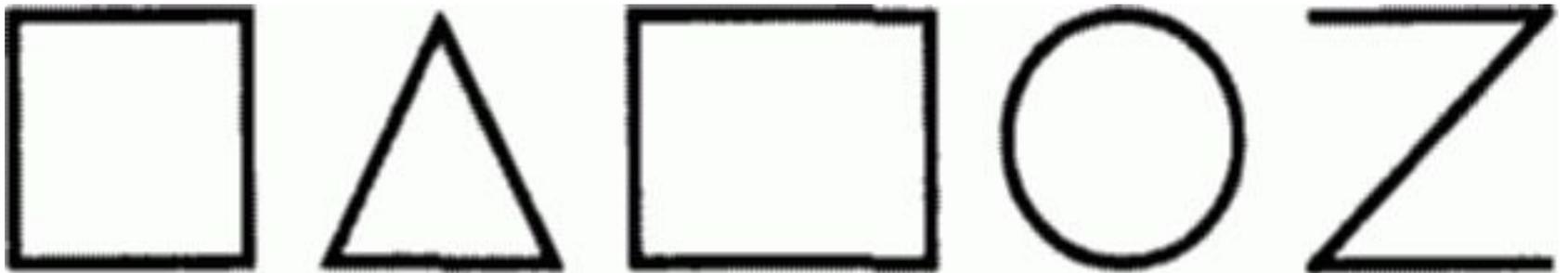
**Внутренние ресурсы** – личностные качества или свойства организма, помогающие достичь поставленной цели, они могут быть как положительными, так и отрицательными.

**Внешние ресурсы** - это условия, способствующие достижению поставленных целей.

# Ресурсы

<b>Внутренние ресурсы (личностные)</b>	<b>Внешние ресурсы</b>
Самопознание Уверенность в себе Позитивное и рациональное мышление Знания Эмоциональный интеллект Интернальный локус контроля Способности Навыки психической саморегуляции Активная мотивация Эмоционально-волевые качества Психологические защиты Творческое мышление Копинг – стратегии Ассертивное поведение Интуиция	Материальные ресурсы: Условия для проживания и отдыха Достаточный уровень материального дохода Безопасность жизни Оптимальные условия труда Стабильность оплаты труда Социальная поддержка: Эмоциональная поддержка Информационная Государственная Семья, друзья

# Тест геометрических фигур (Сьюзен Делпингер)



# Квадрат

Плюсы	Минусы
Организованность	«Черно-белое» мышление, односторонность
Дисциплинированность	Негибкость, педантизм
Пунктуальность	Чрезмерная строгость
Аккуратность	Дотошность, мелочность
Законопослушность	Чрезмерная серьезность
Трудолюбие	Выжидание
Упорство, настойчивость	Упрямство
Твердость в решениях	Консерватизм
Верность слову, честность	Сопrotивление новому
Рациональность	Боязнь риска
Спокойствие	Бедная фантазия
Практичность	Скупость

# Треугольник

Плюсы	Минусы
Успешное лидерство	Эгоцентризм
Способность принимать ответственность на себя	Стремление контролировать все происходящее
Способность к концентрации сил	Полная поглощенность делами
Установка на победу	Философия «цель оправдывает средства»
Уверенность в себе	Категоричность
Решительность	Импульсивность
Смелость, склонность к риску	Безжалостность
Прямота, откровенность	Резкость, жестокость
Сила чувств, страстность	Вспышки гнева, ярости
Остроумие	Язвительность

# Прямоугольник

Плюсы	Минусы
Ориентация на поиск	Непоследовательность
Позитивное отношение к новому	Неопределенность
Любознательность	Внутренний разлад
Чувствительность	Внушаемость
Доверчивость и эмпатия	Эмоциональная неустойчивость
Неамбициозность	Наивность
Смелость	Низкая самооценка
Высокая обучаемость	Легковерность

# Круг

<b>Плюсы</b>	<b>Минусы</b>
Высокая потребность в общении	Зависимость от общественного мнения
Коммуникабельность, доступность	Непунктуальность
Доброжелательность	Мягкотелость
Заботливость	Нетребовательность
Преданность	Навязчивость
Щедрая эмоциональная чувствительность	Болтливость
Спокойствие и расслабленность	Сентиментальность
Бесконфликтность, склонность прощать	Уступчивость

# Зигзаг

<b>Плюсы</b>	<b>Минусы</b>
Стремление к новизне, творчеству	Неорганизованность, непоследовательность
Жажда познания	Непостоянство
Бунтарский дух	Индивидуализм, ненадежность
Мечтательность	Пренебрежение к законам, традициям
Ориентация на будущее	Нереалистичность
Восторженность	Безалаберность
Экспрессивность	Импульсивность
Остроумие	Язвительность, колкость



***Упражнение***  
***«Пантомима – ведущее***  
***качество фигуры в***  
***деятельности»***

## «УМСТВЕННЫЙ МУСОР»

- «КТО ВИНОВАТ?»
- «КАТАСТРОФА!»
- «Я/ ТЫ/ ОН ДОЛЖЕН!»
- «И ТАК ВСЕГДА!»

# АЛГОРИТМ

## ПРОБЛЕМА

**Оставит все как есть  
изменения**

**Произвести**

1. Изменить обстоятельства, в которых возникла проблема
  2. Изменить себя (реакции, поведение, привычки, взгляды, установки)
  3. Изменить отношение к обстоятельствам, то есть принять их:
- Как условие для чего-то другого – хорошего
  - Изменить обстоятельства, в которых возникла проблема
  - Как урок, который необходимо пройти и чему-то научиться, что понадобится в будущем
  - Как предоплата за то хорошее, что произойдет в будущем
  - Как катализатор внутриличностных ресурсов, развития личности и возможностей
  - Как нечто позитивное, которое содержится в том, что

# «ФОРМУЛЫ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ»:

«Театр в табакерке» Возможность увидеть проблему «сверху» помогает снизить преувеличенное негативное значение происходящего, ощущение бессилия. Проблема видится в целом, становится яснее.

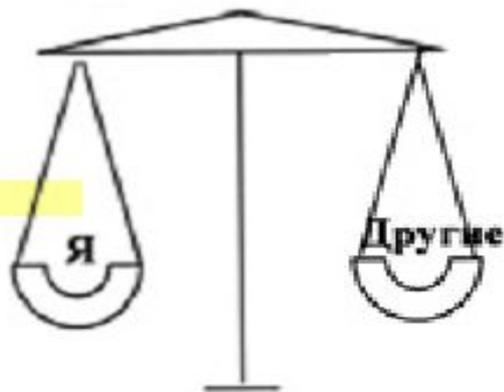
«Вторая сторона медали» Медаль не может быть только с одной стороной. Там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Это закон жизни и, как бы мы к нему ни относились, он действует.

«Маленькие кирпичики большой стены» Если мы захотим перепрыгнуть большую стену, то, скорее всего, мы разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от стены не останется и следа. Какие три первых кирпича вы можете вынуть из этой стены?

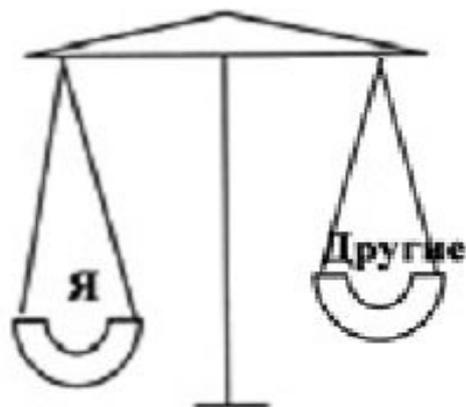
«Проблема как друг», «Совет другу»

# САМООЦЕНКА

**АДЕКВАТНАЯ**



**ЗАВЫШЕННАЯ**



**ЗАНИЖЕННАЯ**



Уверенность	Уверен в себе, спокоен, открыто проявляет себя	Высокомерен, самоуверен, считает, что окружающие не способны до конца его понять	Неуверен в себе, нерешителен, недоверчив
Отношение к недостаткам и достоинствам	Видит как в себе, так и в других как положительные, так и отрицательные стороны	Видит преимущественно достоинства в своём поведении и недостатки в поведении окружающих	Видит в основном свои недостатки, страдает от этого
Отношение к критике	Умеет воспринимать критику, стремиться стать лучше	Не воспринимает критику, считает, что критикующие его не способны понять	Болезненно реагирует на критику

Направлен- ность	Направлен на познание, действия и общение	Направлен на решение своих проблем	Направлен на маскировку своих недостатков
Взаимодейст- вие	Может объективно оценивать ситуации, учитывать мнения окружающих	Не способен принять другую точку зрения	Зависим от мнения других, старается «быть как все»
Поведение	Умеет сопереживать, имеет много друзей, располагает к общению	Общается пока не потеряет интерес к партнёру	Имеет проблемы в общении

# Самооценка

- **8-12 баллов.** Низкая самооценка. Вы зависите от мнения окружающих. Вы слишком много их слушаете. Любое вскользь брошенное слово может надолго выбить вас из равновесия. В вас слишком много мнительности и тревожности. Заниженная самооценка мешает успешному развитию личности. Не верящий в себя человек во всем сомневается, смотрит в будущее без оптимизма, несет в себе массу комплексов.
- **8-4 балла.** Средняя самооценка. Вы адекватны. Адекватная самооценка побуждает человека к активности, направлена на формирование тех качеств, которые развиты недостаточно хорошо, к избавлению от недостатков.
- **4-0 баллов.** Высокая самооценка (переходящая в завышенную). Вас не заденешь ничем, кроме недооценки. Отсекая негативную информацию, вы лишаете себя и позитивной. Это другая сторона первого типа, вы не можете пересмотреть себя. Если человек первого типа чересчур гибкий, то вы прямая противоположность, до вас не достучаться. В результате ошибки и недостатки в поведении могут превратиться в привычки, от которых очень трудно будет избавиться.

# Как повысить самооценку и уверенность в себе?

1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми;
2. Прекратите ругать и порицать себя;
3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным «спасибо»;
4. Используйте аффирмации (утверждения) для того, чтобы повысить самооценку;
5. Используйте семинары, книги, аудио и видеозаписи, посвященные повышению самооценки;
6. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать;
7. Сделайте список ваших прошлых достижений;
8. Сформируйте список ваших положительных качеств;
9. Начните больше давать другим;
10. Старайтесь заниматься тем, что вам нравится;
11. Будьте верны себе. Живите своей собственной жизнью.

***Продолжите  
предложение***

**«Важным ресурсом  
для меня является...»**

***Личностный рост – это главная движущая сила жизни.***

***Главное не стойте на месте, учитесь, растите, позвольте своей личности развиваться.***

***Ведь в данном случае отсутствие движения вперёд равнозначно движению назад.***