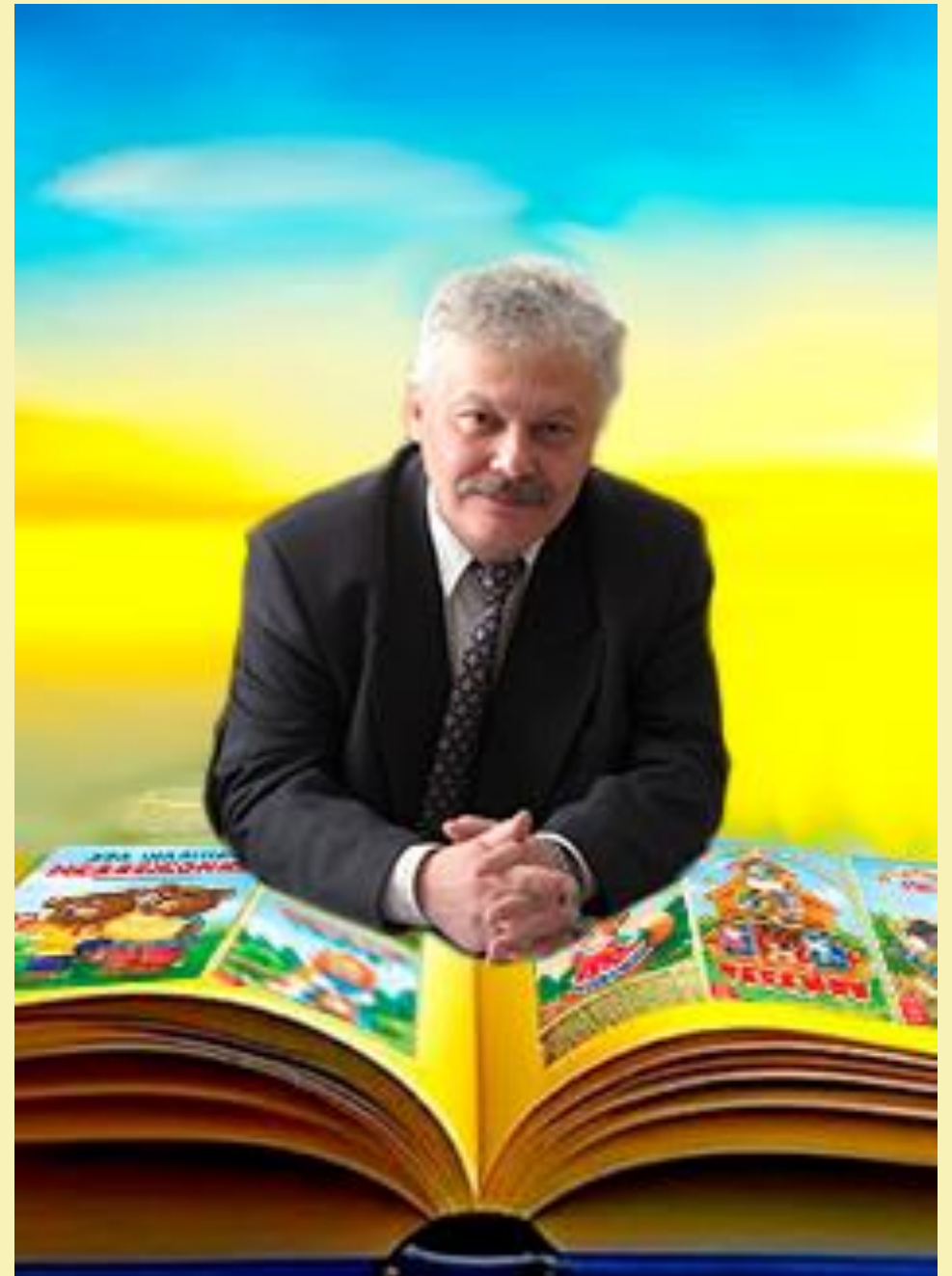


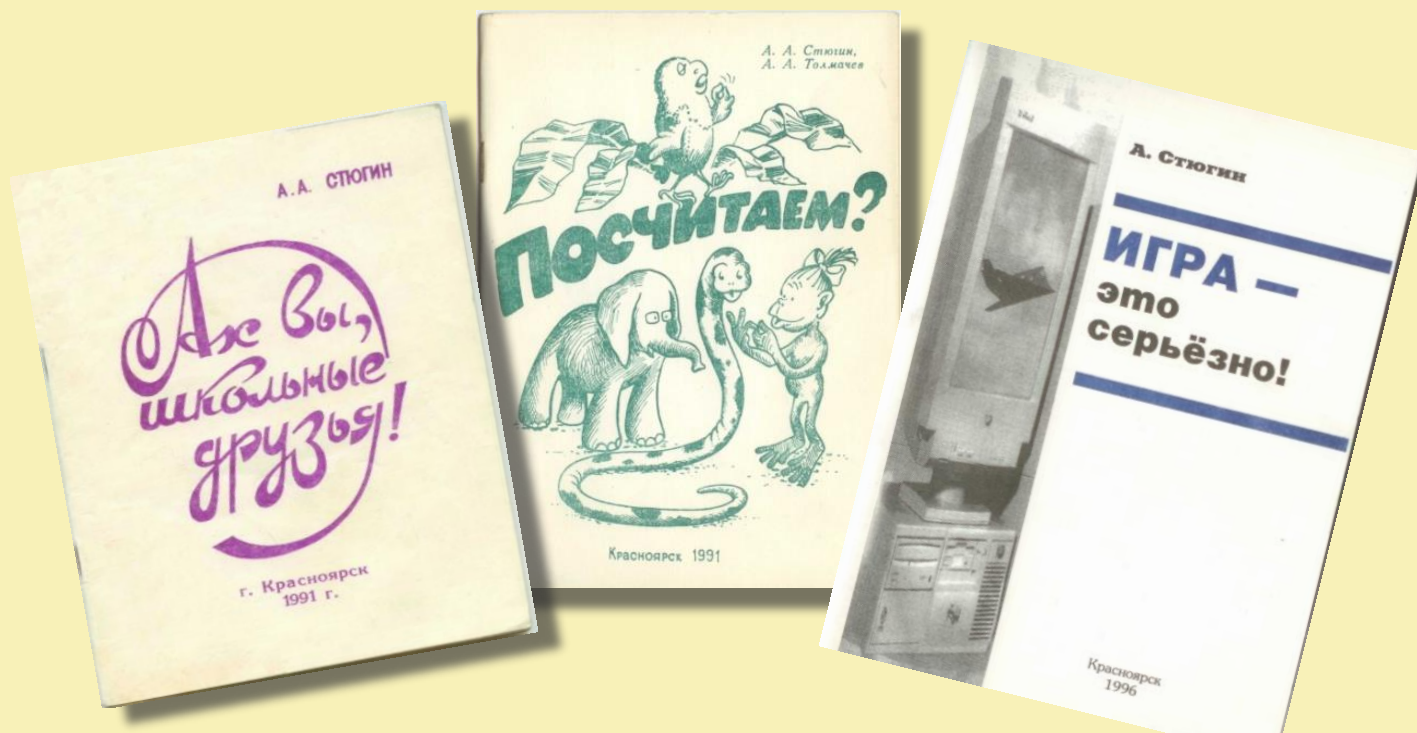
САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Педагог: Андрей Александрович



САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Педагог: Андрей Александрович



ОПЫТ РАБОТЫ

Андрей Александрович Стюгин

- педагогика;
- психология;
- методы исследования.

КГПУ им. В.П. Астафьева
Директор техникума
колледж



САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Занятие 1. Личность – это кто?



РАЗМИНКА С АЛИСОЙ

**? качества, которыми
должен обладать успешный
человек в будущем**

Алиса

1. Целеустремлённость.
2. Самодисциплина.
3. Настойчивость.
4. Уверенность в себе.
5. Инициативность.
6. Эмпатия.
7. Гибкость и адаптивность.
8. Стремление к обучению.
9. Умение работать в команде.
10. Позитивное мышление.



Источник

Как стать топ-личностью: 10 качеств успешного человека для стремительного роста

Оглавление:

- 10 качеств успешного человека
 - 1. Активность
 - 2. Исполнительность
 - 3. Адекватность
 - 4. Умение визуализировать
 - 5. Любовь к спорту
 - 6. Умение создать правильные привычки
 - 7. Настрой на победу
 - 8. Умение планировать время
 - 9. Возможность выходить из зоны комфорта
 - 10. Умение отдыхать

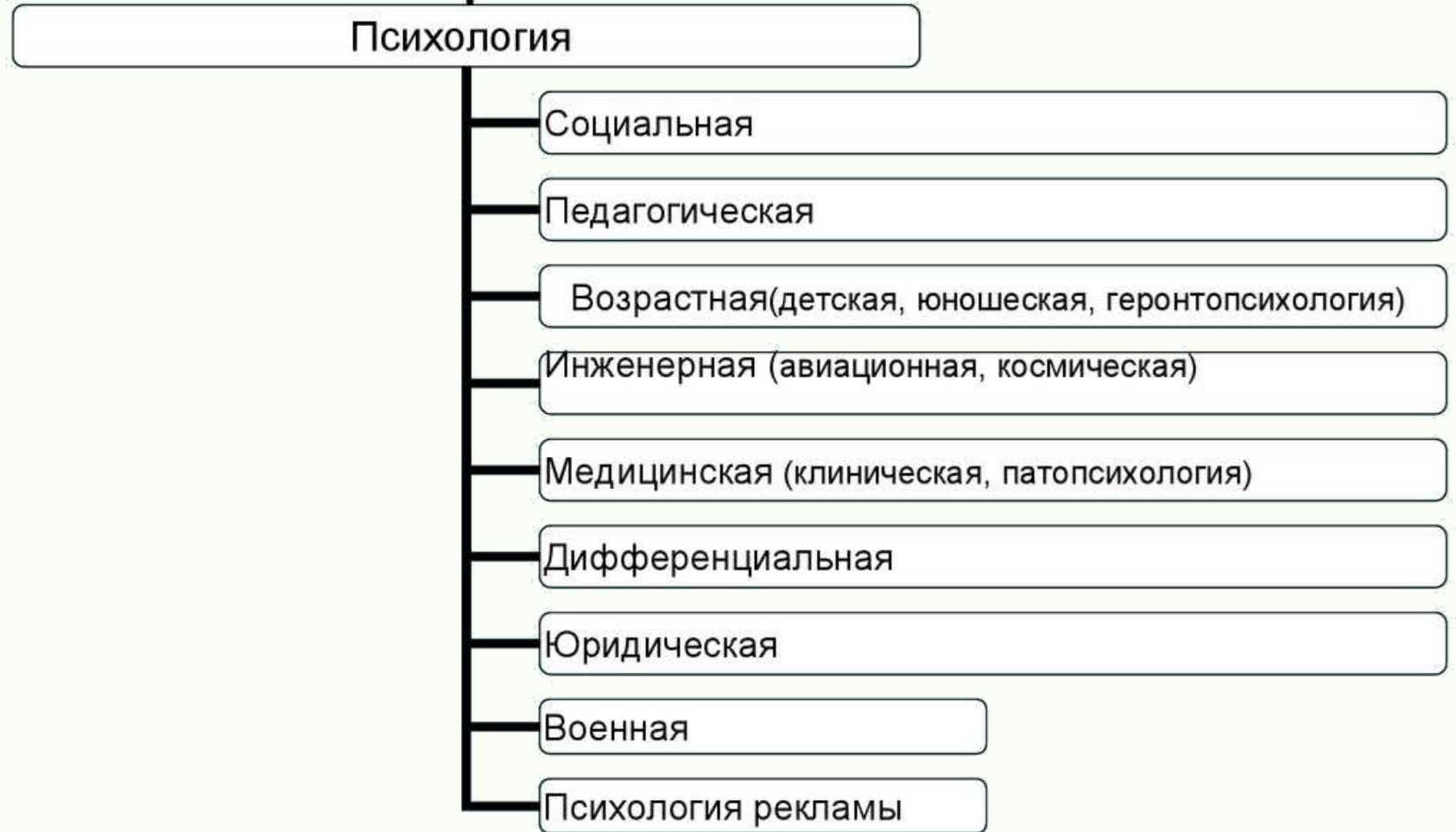


ПСИХОЛОГИЯ

Чем занимается психология?

Чем занимается
психология?

Отрасли психологии





Чем занимается психология?

- Психология – это наука о поведении и психике человека

Изучает:

- Мысли и чувства
- Поведение и поступки
- Отношения между людьми
- Развитие личности

Важные психологические понятия

- Самосознание – как мы воспринимаем себя
- Эмоции – что мы чувствуем
- Характер – наши устойчивые черты
- Темперамент – особенности поведения
- Личность – совокупность всех качеств

Психология в повседневной жизни

- Как мы принимаем решения?
- Почему возникают конфликты?
- Как формируются привычки?
- Что влияет на наше настроение?
- Как мы учимся новому?

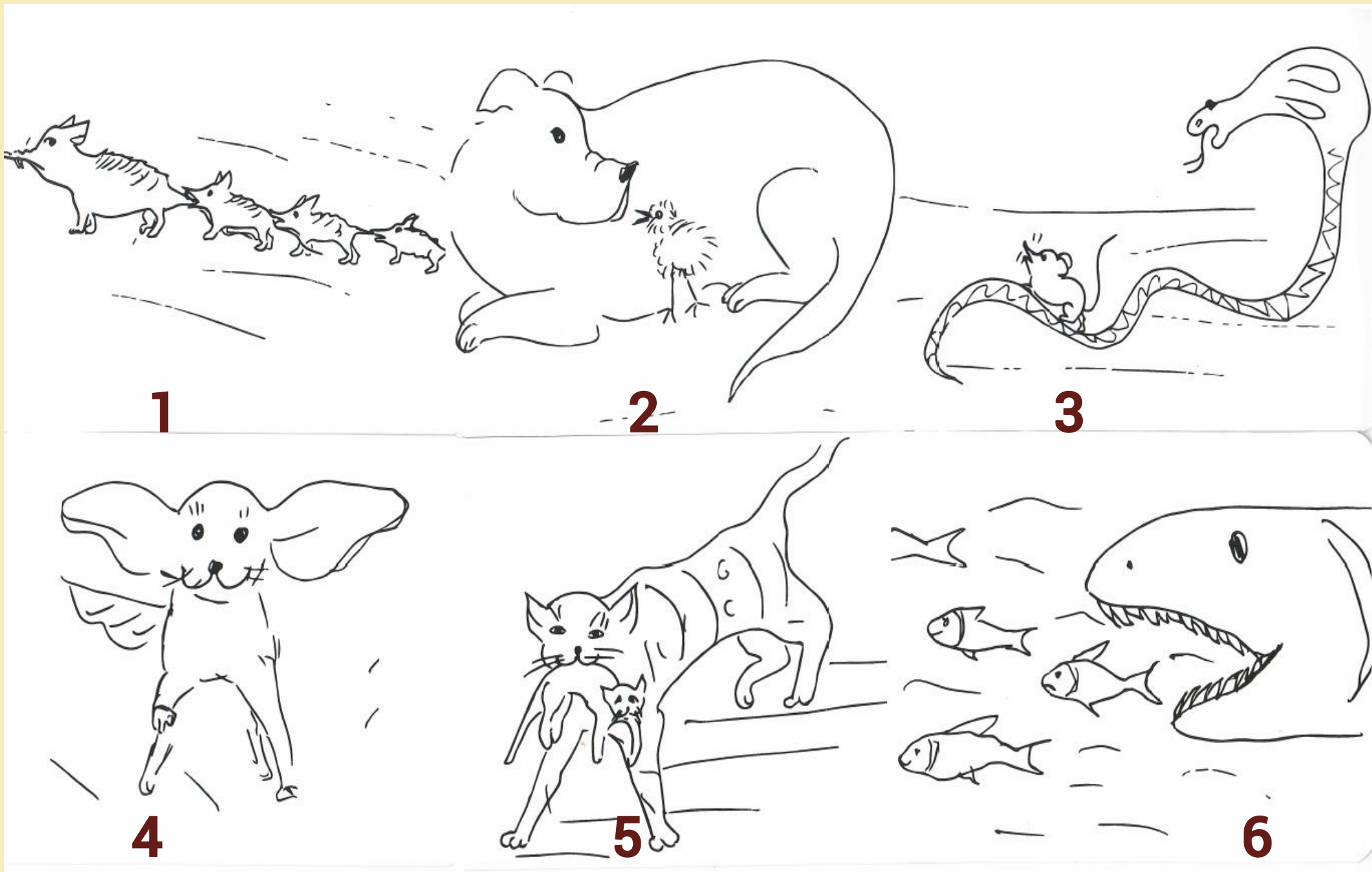
Практическое применение

- **Понимание себя и других**
- **Улучшение отношений**
- **Управление эмоциями**
- **Развитие навыков общения**
- **Решение конфликтов**

Интересные факты:

- Мозг человека генерирует 50,000 мыслей в день
- Эмоции влияют на память и обучение
- 90% информации мы получаем через зрение
- Стресс может быть как полезным, так и вредным
- Навыки общения можно развивать

?

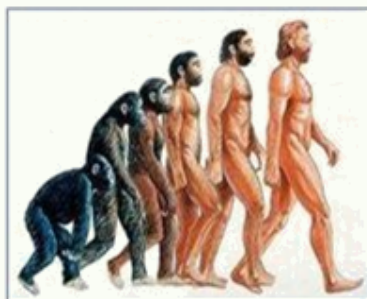


Человек

Индивид

Индивидуальность

Личность



Понятие **«человек»** употребляется для характеристики всеобщих, присущих всем людям качеств и способностей; понятие подчеркивает наличие такой общности, как человеческий род



Индивид – единичный представитель человеческого рода, конкретный человек



Индивидуальность – неповторимое своеобразие, отличительные особенности (внутренние и внешние) от других людей



Личность – устойчивая система социально значимых черт, характеризующих индивида, как члена того или иного общества.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, почему люди иногда поступают не так, как хотят?
- Что помогает вам справиться со стрессом?
- Как вы определяете, можно ли доверять человеку?
- Какие качества вы цените в себе и других?

Задание на дом

Задание: “Карта моего характера”

- Нарисовать карту, где:
 - Горы – твои сильные качества
 - Реки – твои слабые стороны
 - Города – твои достижения
 - Сокровища – твои таланты

Все элементы на карте подписать.

Например: гора «Сила воли»

