

Здравствуйте, ребята, сегодня у нас нестандартная встреча. Хочу для начала представиться, меня зовут Александра Олеговна, моя специализация – психология, поэтому, если что-то будет непонятно, обращайтесь в личном сообщении <https://vk.com/id588571302>

Я хочу поприветствовать наших гостей и вас, дорогие ребята, и объявить, что мы собрались на тренинг личностного роста. Каким образом понять себя и помочь себе в процессе своего взросления, как развивать в себе творчество и как понять, что ты счастлив и успешен? Сегодня я не дам вам ответов на все вопросы, а лишь помогу найти путь к самоанализу.

Самопознание и самооценка своей личности – важнейшая часть саморазвития. Прежде всего это не самокопание и не чрезмерная поглощенность собой, а реалистичная оценка составляющих вашего «я» :

- способностей;
- недостатков;
- достижений;
- ошибок;
- мотивации;
- предпочтений;
- жизненной позиции;
- влияния на окружающих;
- пробелов в знаниях.

В свою очередь, трезво осознавая, кто вы есть и какое влияние оказываете на других, вы станете более открытым, эмпатичным, начнете взаимодействовать с людьми, не поступаясь жизненными принципами. Самопознание предполагает не что иное, как раскрытие вашего **потенциала**. Успех достигается не исправлением своих недостатков, а фокусировкой на сильных сторонах. Но как это можно сделать не зная, какие твои сильные стороны? Для этого существует ряд инструментов самоанализа.

Упражнение самопознание

- Заведите дневник и отмечайте в нем мотивы принятия тех или иных ключевых решений. Периодически возвращайтесь к записям, чтобы проанализировать эти решения / действия и их последствия. Правильными ли были ваши предположения? Не требует ли подход дополнительной корректировки?
- Фиксируйте мысли и чувства относительно тех или иных ситуаций и людей. Вам будет легче понять свои эмоции. Почему конкретный человек вызывает у вас раздражение? Почему вы всегда взрываетесь в какой-то ситуации? Есть ли в вашем поведении повторяющиеся сценарии? С этой информацией вы «перепрограммируете» мозг на более продуктивную реакцию в следующий раз.

Упражнение эмоциональный интеллект

Чтобы определить свой эмоциональный интеллект, попробуйте ответить на следующие вопросы:

- Насколько хорошо вы контролируете себя?
- Понимаете ли вы свои эмоции?
- Можете ли вы концентрировать внимание и не отвлекаться?
- Умеете ли вы адаптироваться?
- Насколько хорошо вы знаете свои сильные и слабые стороны?
- Осознаете ли вы, когда эмоции мешают или, наоборот, помогают вам мыслить?
- Способны ли вы контролировать свою реакцию на события?
- Сохраняете ли вы оптимизм, когда другие теряют надежду?
- Насколько эффективно вы выстраиваете отношения?
- Знаете ли вы, как ладить с людьми?
- Даете ли обратную связь, наставляете, консультируете?
- Понимаете ли вы эмоции и настроение окружающих?

- Вызываете ли вы доверие у людей?
- Понятно ли ваше видение другим людям?
- Выстраиваете ли вы близкие взаимоотношения?
- Вы командный игрок?

Перечисленные вопросы не являются полноценным анализом – скорее они призваны побудить вас к самоанализу. Тем, кто хотел бы провести полную оценку себя, рекомендую записаться в объединение «психология и я» в центре «вдохновение».

Жду ваших вопросов в сети Вконтакте!