



**WORKBOOK  
ПО  
САМОРАЗВИТИЮ**

Ф.И.О.

Анапа  
202\_\_

## ТРЕБУЕМЫЕ ПОНЯТИЯ

**Soft-компетенции** – «это социально-трудовая характеристика совокупности знаний, умений, навыков и мотивационных характеристик работника в сфере взаимодействия между людьми, умения грамотно управлять своим временем, умения убеждать, ведения переговоров, лидерства, эмоционального интеллекта, необходимых для успешного выполнения работы и соответствующих требованиям должности и стратегическим целям организации, это характеристика потенциального качества, позволяющего описать практически все элементы готовности персонала к эффективному труду в заданной ситуации на рабочем месте в трудовом коллективе» (А.И. Ивонина, О.Л. Чуланова и Ю.М. Давлетшина).

**Компетенция** (от англ. умение, способность) – личностные качества и способности, а также профессиональные навыки, необходимые педагогу для успешного выполнения своих должностных обязанностей.

**Управленческие компетенции** – это совокупность знаний, навыков и личностных характеристик, позволяющих педагогу эффективно справляться с обязанностями руководителя (умение обеспечить результат, планирование деятельности, мотивация и развитие учащихся, сплочение коллектива, управление знаниями и информацией).

**Личностно-деловые компетенции** – это характеристики, необходимые для эффективного выполнения определенных задач вне зависимости от профессионального направления деятельности.

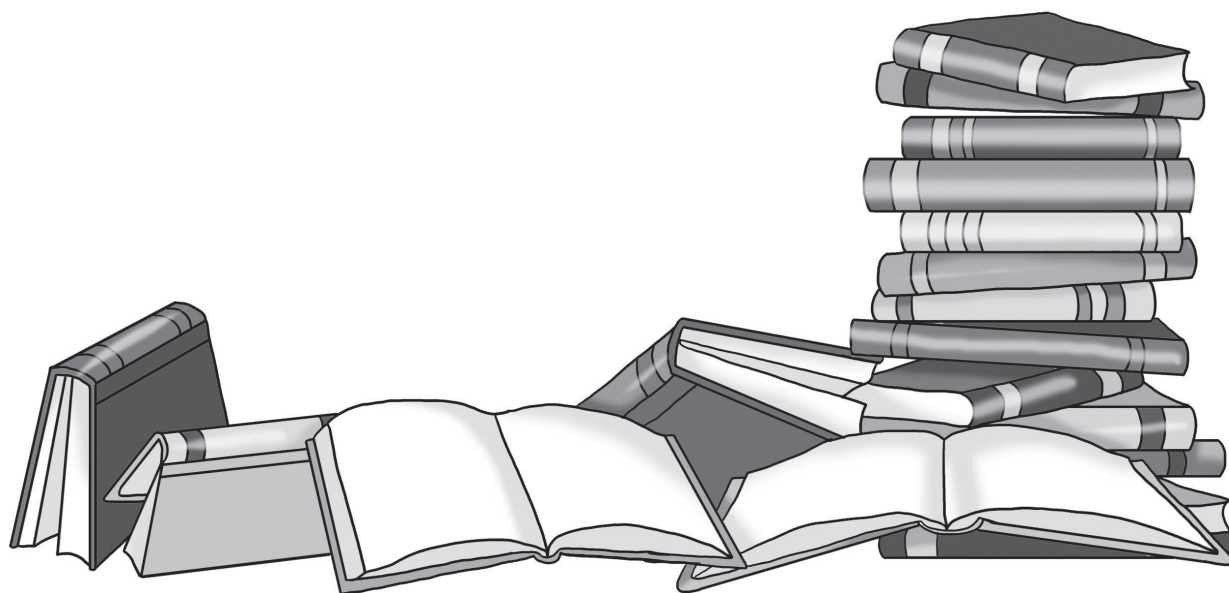
**5 уровней развития компетенций** (от уровня к уровню степень владения компетенцией повышается): уровень осведомленности, уровень знания, уровень опыта, уровень мастерства, экспертный уровень.

**Мотивация** – это система внутренних и внешних мотивов, заставляющих человека поступать определенным образом.

**Мотиваторы** – это те стимулы (внешние, внутренние), которые побуждают нас что-то делать или не делать.

**Саморазвитие** – это постоянная работа над собой, самосовершенствование и выработка личных качеств.

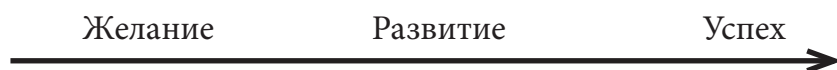
**Саморазвитие профессиональное** – это совершенствование своих компетенций в профессиональной сфере деятельности





Это не планинг, это **РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ** педагога, стремящегося к саморазвитию. Здесь нет рекомендаций, как нужно делать именно вам в вашей конкретной ситуации, здесь есть только *практические и действительно полезные упражнения*, способные помочь вам в саморазвитии, упорядочить дела и разобраться с рутинной и узнать много интересного.

**Задания можно выполнять в любом порядке:** по очереди или в порядке от простого к сложному, открывая тетрадь и выбирая задания наугад, либо же в выбранной последовательности. Это не имеет значения, это ваш рабочий инструмент по развитию личностно-деловых компетенций.



Саморазвитие может быть *личностным*, а может быть *профессиональным*. Они кардинально отличаются друг от друга, так как имеют разные цели. Личностное саморазвитие подразумевает развитие персональных качеств, которые заложены внутри каждого, при развитии которых человек открывает в себе что-то новое, что было ему неизвестно ранее и чем он никогда не пользовался. Это может выражаться в изменении типа мышления, отношении к себе и окружающим, выработке новых качеств и многое другое.



**Саморазвитие личностное – это совершенствование своих soft-компетенций, без которых невозможно быть успешным в профессиональной сфере.**

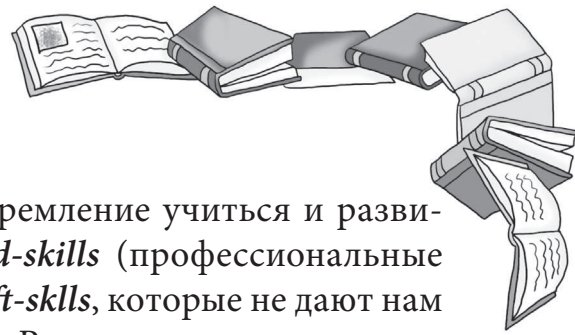
Желание, возможности, а также временные ресурсы, которые педагог готов для этого выделить, в данном вопросе являются основополагающими факторами.

Отличное правило для саморазвития: *«Я сегодня лучше, чем вчера, а завтра буду лучше, чем сегодня»*. Изучайте новое, смотрите, читайте, спрашивайте, слушайте и общайтесь, главное, чтобы ваш багаж знаний изо дня в день увеличивался.

Когда мы письменно излагаем речь, мы ее десять раз можем прокрутить, продумать и заострить внимание на слове, которое отражает суть, интонацию или мотивирует к действию, поэтому наш Workbook будет вам в помощь. «Чего хотите достичь?», «Чем сейчас занимаетесь?», «Вам нравится то, что вы делаете?», «Что вы можете дать этому миру?» – таких вопросов можно задать много, и каждый ответ на них будет вашей отправной точкой для саморазвития, а цель работы с WORKBOOK – саморазвитие педагога, стремящегося идти в ногу со временем.

Конечно, одних мыслей для саморазвития человека недостаточно, важны действия, поэтому **НАЧИНАЕМ** →





В основе развития каждого педагога лежит стремление учиться и развиваться. При этом, опираясь на имеющиеся *hard-skills* (профессиональные знания и умения), мы часто упускаем развитие *soft-skills*, которые не дают нам «стоять на месте», а заставляют двигаться вперед. Рассмотрите внимательно

### ТРЕУГОЛЬНИК РАЗВИТИЯ.




#### 1. Избавьтесь от МИФОВ и чужих мнений, имейте свое ПОЗИТИВНОЕ.

В процессе работы многие педагоги, особенно ранее проработавшие в других образовательных учреждениях, пытаются поделиться опытом, только непонятно для нас: этот опыт был положительный или отрицательный, дал результат или привел к негативным последствиям. Во время такого общения у нас могут сформироваться не только неправильные установки, но и преобладать чужой образ мыслей. Это приводит к тому, что изначально при проработке вопроса профессионального развития у нас часто сформирована негативная установка на дальнейшую работу и первый вопрос, который возникает у педагога: «А зачем мне это надо? А чему новому меня могут научить, я и так все знаю?». Перестаньте идти на поводу отговорок и чужого мнения. Нужно «навести порядок» в голове, отбросить неправильные установки, задаться другим вопросом: «А что я смогу взять полезного и нужного для себя как личности, как профессионала?» Именно с этого начинается *саморазвитие личности*. Посмотрите на это все ПОЗИТИВНО.

#### 2. Позитивный взгляд в будущее – половина успеха.

Да, вы не раз слышали о том, что нужно мыслить позитивно. Саморазвитие личности не может быть достигнуто без позитивного взгляда в будущее.

Настало время практиковать другой образ мышления! Гоните прочь каждую негативную мысль – прямо-таки запрещайте себе думать о плохом.



Вы увидите, как изменитесь не только вы сами, но и те окружающие по отношению к вам.

### 3. Сохраняйте стремление к комфорту.

Стремление к комфорту при саморазвитии у себя soft-компетенций должно присутствовать, но должна быть готовность к тому, что любые изменения обязательно связаны с выходом из зоны комфорта, потому что это в первую очередь и временной ресурс, и проявление силы воли, самостоятельности и взятие ответственности в том числе.

### 4. Не давайте лени тормозить ваше саморазвитие!

Разум может сопротивляться новому — это нормальная практика, но *не стоит идти на поводу у голоса лени*.

### 5. Побороть страх взять ответственность на себя.

Большинство педагогов не желают брать ответственность на себя в процессе самообразования, саморазвития. Если в работе возникает проблема, они первым делом бегут к руководителю. Среди своих коллег формируют образ «жертвы».

Что правильнее: жаловаться и пребывать в образе жертвы или принять на себя ответственность за свою жизнь, за ту работу, которую выполняешь, пусть и через «не могу», но начать действовать? Конечно, действовать. Значит, берите себя в руки, и вперед!

### 6. Следуйте «искусству маленьких шагов».

Не стоит взваливать на себя неподъемный груз. Есть такое выражение «Глаза боятся – руки делают». Намного проще и эффективнее разделить предполагаемую работу на небольшие части, поэтому существуют индивидуальные планы подготовки, в которых можно запланировать и поэтапно реализовывать те или иные задачи по развитию требуемого уровня компетенций.



Жизнь происходит здесь и сейчас!

Начните *саморазвитие* уже сегодня!

Вам не хватает мотивации? Хотите правду?

Это отговорка.

Вслушайтесь: *«Я не могу это сделать сейчас, потому что мне нужны мотивация, вдохновение, больше сил, времени...»* (нужное подчеркнуть). Это звучит так, будто всю вашу энергию и стремление что-то сделать высосали и оставили только движущееся тело. Но это ведь не так?



*Это интересно*

## **Покажи мне свои мотивы**

Мотивы представляют собой желание, открывающее для нас океан, по которому мы можем пуститься в кругосветное путешествие.

Как правило, мотивы остаются неизменными и сопровождают нас всю жизнь. Мотивы ещё не приводят к действию, но они влекут нас за собой.

*«Познание человека – это повторное познание самого себя».*  
(В.А. Сухомлинский)

*В саморазвитии есть свои законы и этапы* – невозможно с нижней ступени сразу перепрыгнуть на верхнюю. Нет, все этапы нужно проходить последовательно, а скорость их прохождения зависит от мотивации человека, его желания и упорства развиваться и двигаться по выбранному пути, а также от исходных позиций (ведь все мы – разные и обладаем изначально разным багажом и разными возможностями – эмоциональными, организационными, интеллектуальными)

### **Уровни развития мотивации: на каком находитесь вы?**

По С. Полукееву, есть 9 уровней мотивации:

**I уровень** – человек живет по принципу «4-х Д»: донашивает, доедает, деградирует и доживает.

**II уровень** – этих людей устраивает то, что есть сейчас, и они ничего не хотят менять в своей жизни.

**III–IV уровни** – тихие обыватели и потребители-эгоисты.

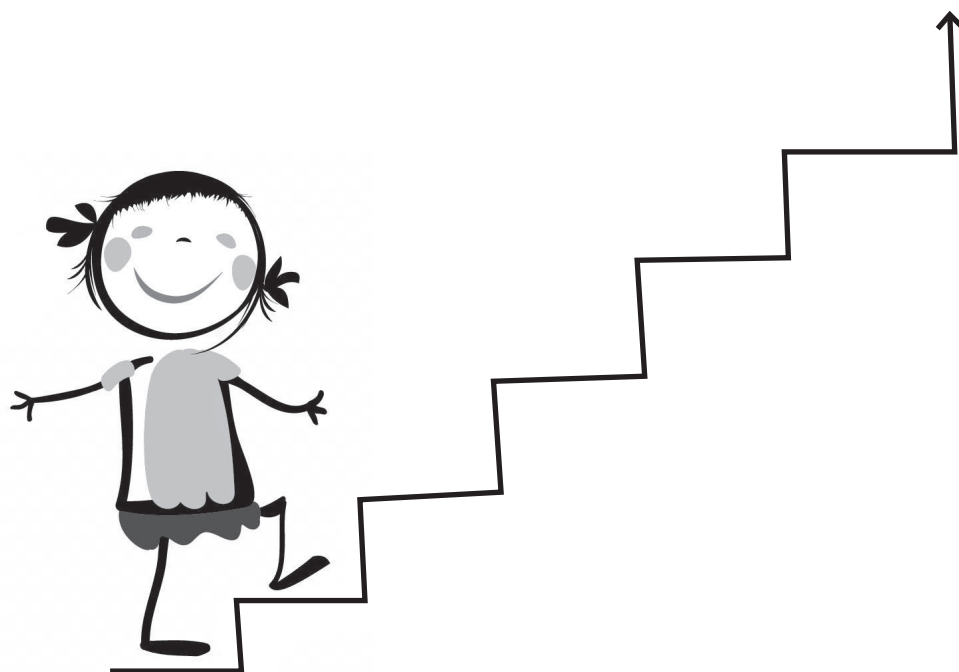
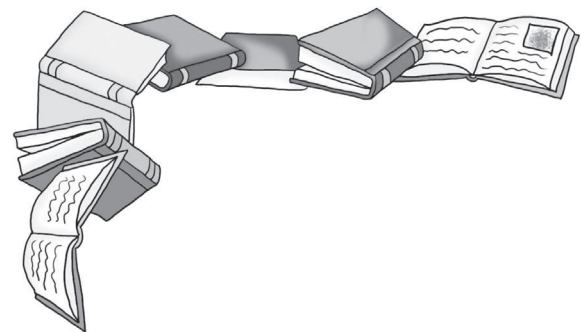
**V уровень** – такие люди ищут удачу и готовы рисковать.

**VI уровень** – хотят признания, заниматься любимым делом.

**VII–VIII–IX уровни** – это зона победителей. Тут люди стремятся к идеалам:

7 – успеха, 8 – победы, 9 – жертвенности.





**ЗАДАНИЕ:** поставьте галочку на ту ступеньку, на тот уровень, который отражает степень имеющегося у вас желания, готовности заниматься саморазвитием, самоподготовкой в профессиональной сфере.

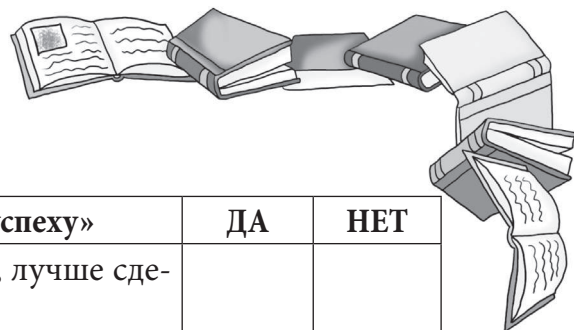


### ТЕСТ «ДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИИ»

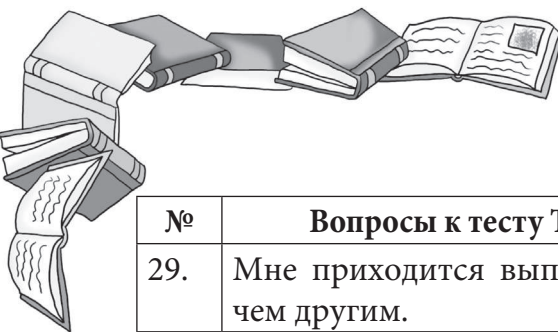
*Целью* данного упражнения является проведение самотестирования и оценка им своих возможностей развиваться.

**Задание.** Этот тест составлен Т. Элерсом, он оценивает силу мотивации к достижению цели, к успеху. На предложенные вопросы ответьте в зависимости от вашего согласия («да») или несогласия («нет»). Рядом с каждым номером вопроса, поставьте галочку в строку с выбранным вариантом ответа. Не раздумывайте долго. Отвечайте так, как это реально происходит в вашей жизни.





№	Вопросы к тесту Т.Элерсона «Мотивация к успеху»	ДА	НЕТ
1.	Когда имеется выбор между двумя вариантами, лучше сделать быстрее, не откладывая.		
2.	Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.		
3.	Я работаю так, будто сама жизнь поставлена на карту.		
4.	Если возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.		
5.	Если у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.		
6.	В некоторые дни мои успехи ниже среднего.		
7.	По отношению к себе я более строг, чем к другим.		
8.	Я более доброжелателен, чем другие.		
9.	Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.		
10.	В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах отдыха.		
11.	Усердие - это не основная моя черта.		
12.	Мои достижения в учебе не всегда равномерны.		
13.	Меня больше привлекает другое, чем я сейчас занят.		
14.	Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.		
15.	Я знаю, что мои однокурсники считают меня дельным человеком.		
16.	Препятствия укрепляют мои решения.		
17.	У меня легко вызвать честолюбие.		
18.	Если я выполняю задание без вдохновения, это обычно заметно.		
19.	Выполняя задание, я не рассчитываю на помощь других.		
20.	Бывает, что я откладываю то, что должен был сделать сейчас.		
21.	Нужно полагаться только на самого себя.		
22.	В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.		
23.	Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.		
24.	Я менее честолюбив, чем многие другие.		
25.	В конце каникул я обычно радуюсь, что скоро снова пойду в вуз.		
26.	Когда я расположен к учебе, я делаю все лучше, чем другие.		
27.	Мне проще и легче общаться с людьми, которые умеют упорно работать.		
28.	Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне как-то не по себе.		



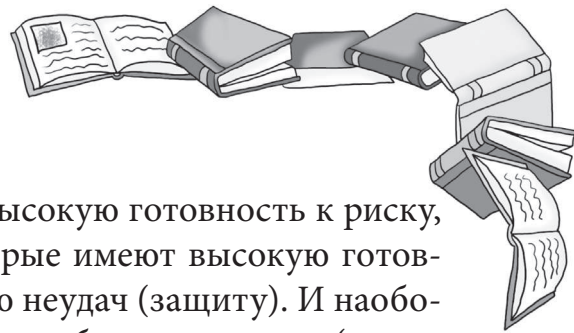
№	Вопросы к тесту Т.Элерсона «Мотивация к успеху»	ДА	НЕТ
29.	Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.		
30.	Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.		
31.	Мои друзья иногда считают меня ленивым.		
32.	Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.		
33.	Бессмысленно противодействовать воле начальника.		
34.	Иногда не знаешь, что придется делать.		
35.	Когда что-то не ладится, я нетерпим.		
36.	Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.		
37.	По сравнению с другими я учусь более результативно.		
38.	Многое, за что я берусь, не довожу до конца.		
39.	Я завидую людям, которые не загружены работой.		
40.	Я не завидую тем, кто стремится достичь власти и положения.		
41.	Когда я уверен в своей правоте, то готов отстаивать ее до конца, вплоть до крайних мер.		
<b>Вы получили по 1 баллу</b>		<b>ИТОГО</b>	
за ответ «ДА» на вопросы 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.			
за ответы «НЕТ» на вопросы 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.			
Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не учитываются.			
<b>Подсчитайте сумму набранных баллов</b>			

### Анализ результата.

От 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху; от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации; от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации; свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Исследования показали, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху – достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.



Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху – достижению цели.



### УПРАЖНЕНИЕ «АНАЛИЗ СВОИХ ОПРАВДАНИЙ»

**Цель:** Большинство причин неудач являются внутренними, вы сами виновны в том, что недостаточно работали и не достигли успеха. Но и внешние факторы (например, когда вы оправдываетесь тем, что никто не помогал) могут оказывать влияние. Ведь вполне вероятно, что вы не обращались ни к кому за помощью, не искали людей, которые могли бы помочь. В этом случае вам следует поразмышлять над тем, что можно обратиться за помощью к конкретным людям и получить ее.

Когда вы ссылаетесь на то, что у вас очень много дел, и вы перегружены, то это может свидетельствовать:

- А) о неумении организовать свою деятельность;
- Б) о неумении определить приоритеты (что главное, а что второстепенное);
- В) об отсутствии привычки систематически работать (ведь можно хотя бы 20–30 минут выделять на дело, до которого обычно «не доходят руки»).

#### **Задания:**

I. Попробуйте объяснить (оправдаться), почему вы не выполнили то, что задумали, почему не приложили достаточных усилий для достижения поставленных перед собой целей.

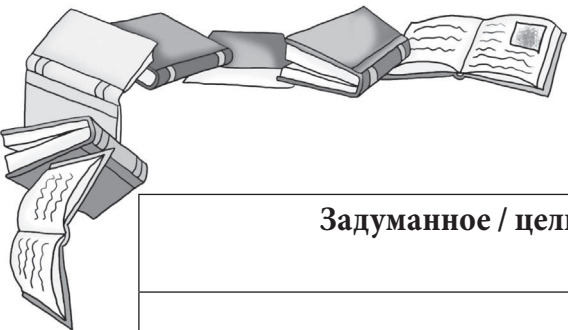
II. Запишите подробно все оправдания.

*Например:* «Я не выполнил задание потому, что:

- 1) Очень много дел,
- 2) Недостаточно способностей,
- 3) Никто не помог».

III. После записей проанализируйте ваши оправдания. Подумайте:

- 1) Почему вы используете именно такие оправдания?
- 2) Зависит ли это от вас или от внешних обстоятельств (которые вам неподконтрольны)?
- 3) Поразмышляйте, какие мероприятия следует провести, чтобы исправить положение.



Задуманное / цель	Оправдания: «Я не выполнил, потому что...»



### УПРАЖНЕНИЕ «ПОПРОСИ САМОГО СЕБЯ»

**Цель:** Это упражнение следует выполнять тогда, когда вы должны сделать что-то важное, но вам не хватает побуждения (желания и энергии работать).

Человек может побуждать к деятельности не только других, но и самого себя. Иногда, когда нет желания работать (но вы осознаете важность дела), общение с самим собой, убеждение и просьба, обращенные к самому себе, помогают преодолеть трудности самоорганизации. Прибегая к разнообразным вариантам влияния на себя, вы можете найти наилучшие приемы самопобуждения (которые в большей мере, чем другие, отвечают вашей индивидуальности). Человек накапливает опыт влияния на других людей; так же он может тренироваться и в самопобуждении.

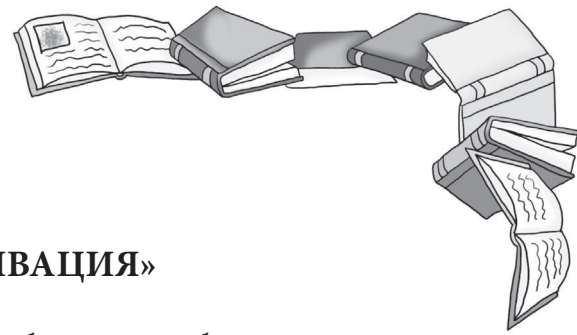
#### Задания

1. Попросите себя обязательно выполнить что-то важное для вас. Можете использовать аналогичные приемы, которые применяете, когда просите других выполнить что-то. Используйте и убеждение в необходимости деятельности; и просьбы и ласковые слова.

2. Напишите 2 варианта просьбы и убеждения самого себя.

1 Вариант	
2 Вариант	





## УПРАЖНЕНИЕ «САМОМОТИВАЦИЯ»

В нескольких словах опишите вашу обычную работу или обязанность, которую вы считаете неинтересной и обременительной, и постоянно откладываете ее выполнение. Как бы вы могли мотивировать себя для выполнения этой работы?

*Эту деятельность я постоянно откладываю в долгий ящик, несмотря на то, что мне необходимо ее выполнить:*

**А** – на работе \_\_\_\_\_

**Б** – дома \_\_\_\_\_

*Если я выполняю, в конце концов, эту работу, то я нахожу в ней следующие преимущества:*

**А** \_\_\_\_\_

**Б** \_\_\_\_\_

1. Настраиваетесь на положительный итог.
2. Приуменяйте проблемы.
3. Приступайте к работе сразу.

*В основном я не могу свыкнуться с этим видом деятельности:*

**А** \_\_\_\_\_

**Б** \_\_\_\_\_

*Эту работу я начинаю выполнять следующим образом:*

**А)**

Первый шаг \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

**Б)**

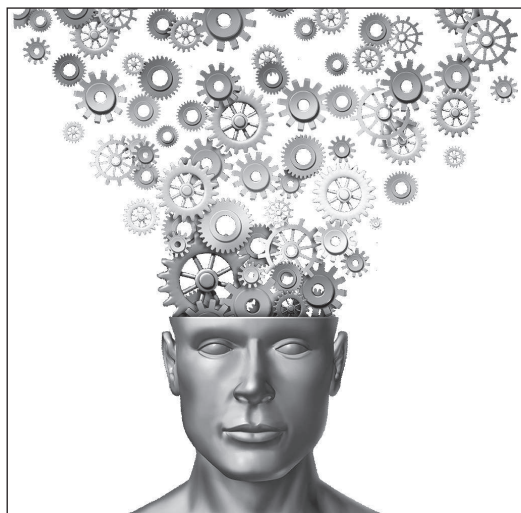
Первый шаг \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

Акцент на положительном аспекте защищает от мрачного пессимизма, от опасений, настраивает на успех.



**Где взять энергию на изучение необходимого материала, анализ уже полученной информации и ее проработку?**



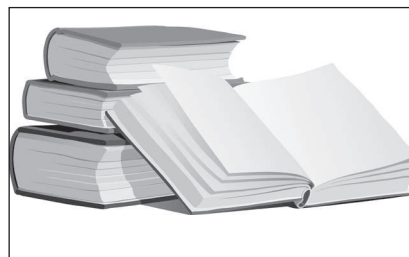
Хорошая новость состоит в том, что имеющуюся у вас энергию легко вернуть. Для этого нужно убрать из зоны своего внимания отвлекающие факторы и сконцентрироваться на поставленных целях и желаемом результате.

Так что если у вас постоянно не хватает времени из-за работы и повседневных дел, а развиваться есть желание, первым делом нужно развивать именно концентрацию. Даже 5 минут регулярных упражнений будет достаточно, чтобы заметить прогресс.

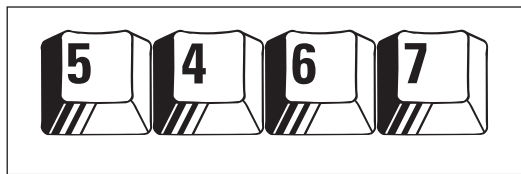
### Упражнение 1

Возьмите книгу или журнал и посчитайте количество слов на странице. Затем пересчитайте еще раз. Чтобы повысить сложность, считайте 2 или даже 3 страницы.

При пересчете слов нельзя касаться бумаги руками, задействуйте только глаза.



### Упражнение 2

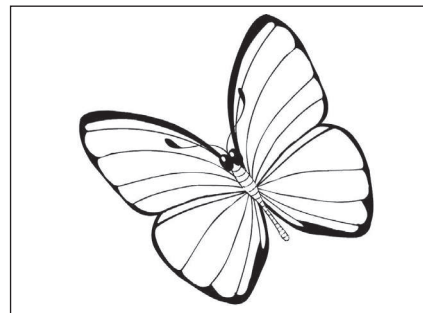


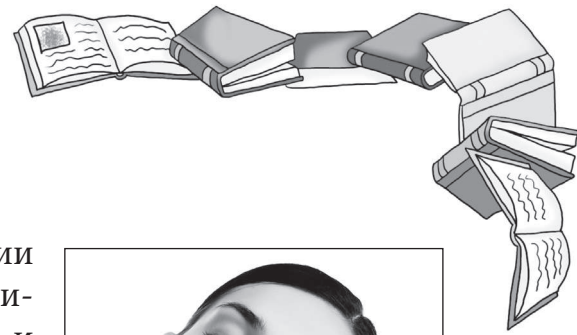
Выберите большое число и считайте в обратную сторону: 5467, 5466, 5465... Когда вам станет скучно, усложните задачу: отнимайте не единицу, а тройку или пятерку.

### Упражнение 3

Выберите одно вдохновляющее слово и повторяйте его мысленно на протяжении пяти минут. Не позволяйте себе отвлекаться и думать о чем-то еще. Таким образом, вы медитируете и одновременно прокачиваете концентрацию.

Чтобы усложнить задачу, увеличьте количество времени до десяти минут.





#### Упражнение 4

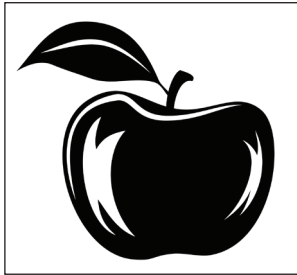
Попытайтесь ни о чем не думать на протяжении пяти минут. От медитации это упражнение отличается тем, что вам не нужно садиться в кресло и расслабляться. Вы можете упражняться где угодно, даже в очереди.

Первая минута будет даваться с большим трудом, однако с практикой результаты будут вас удивлять.

Повысится ваша концентрация, понизится уровень стресса.



#### Упражнение 5



Возьмите в руку любой фрукт: яблоко, банан, апельсин. Изучите его со всех сторон, фокусируйтесь полностью на нем. Гоните прочь любые посторонние мысли вроде таких: «Где я его купил? По какой цене?».

Исследуйте форму, запах, предполагаемый вкус и ощущение. Не думайте обо всем этом, а ощущайте, представляйте образы.

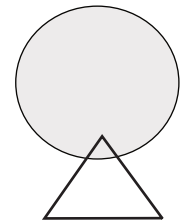
#### Упражнение 6

Наполните стакан водой. Возьмите его в руку, руку вытяните перед собой. Теперь полностью зафиксируйте свое внимание на стакане. Держите его перед собой на протяжении минуты. Если слишком легко, держите пять минут. Ощущайте стакан, его тяжесть, температуру.



#### Упражнение 7

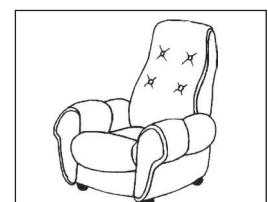
Возьмите лист бумаги и нарисуйте на нем треугольник, прямоугольник или круг. Закрасьте его любым цветом. Теперь концентрируйтесь исключительно на этой фигуре. Существует только эта фигура и все мысли только о ней. При этом не напрягайте глаза. Выделите на это 2-3 минуты.

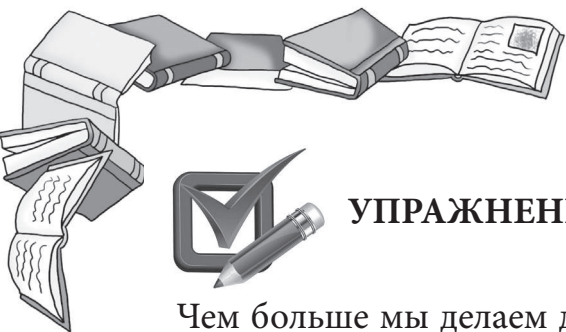


Теперь закройте глаза и представьте в деталях эту фигуру и все ее мельчайшие подробности.

#### Упражнение 8

Сядьте в кресло и сидите неподвижно. Это может показаться простым, однако это не так. Поставьте таймер на пять минут и не двигайтесь. Не допускайте никаких произвольных движений.





### УПРАЖНЕНИЕ «ТВОЙ НАГРАДНОЙ СПИСОК»

Чем больше мы делаем для развития себя как личности и лучше о себе заботимся, тем прочнее фундамент, на который опираются наше доверие к себе и чувство собственного достоинства.

Время от времени награждайте себя – это мотивирует на дальнейшие свершения. Для того чтобы был повод, вспомни задачи, с которыми тебе удалось справиться и при этом преодолеть особые сложности. Запиши их в левый столбик. А в правый добавь награду (поход в кино, коробка конфет, букет цветов, любимое блюдо, массаж и др).

Вот что ты сделал(а)	Вот чем ты себя наградил(а)

### УПРАЖНЕНИЕ «НАРИСУЙ СВОЕГО ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА»

В каждом из нас живет он – вечный внутренний КРИТИК, который разговаривает с нами уничижительными фразами типа:

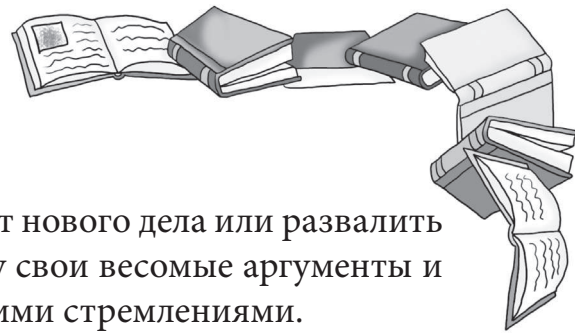
«Да тебе это ни за что не удастся!», или «Мой коллега такое сделал бы в два раза быстрее», или «Ты хоть что-нибудь можешь сделать вовремя?» Эти и другие высказывания способны отговорить вас от новых начинаний, убить интерес к любой деятельности, поэтому следует избегать негативного влияния внутреннего критика. Он – та часть нашей личности, которая хочет от нас очень много. И у него получается заставить нас почувствовать себя маленькими, слабыми и расстроенными. КРИТИК – негативная сторона личности – появляется тогда, когда вы этого не ожидаете. Умение распознать и понять своего КРИТИКА очень важно.

Есть способы его побороть. И один из них – встретиться с ним лицом к лицу.

*Пример работы с «внутренним критиком»:*

Внутренний критик	Активное, инициативное «Я»
1. У тебя ничего не получится. 2. У тебя есть много важных дел. 3. А нужно ли браться за это дело?	1. Ты ошибаешься! У меня все получится. 2. Это дело очень важное. Я не лентяй. 3. Дело стоит того, чтобы за него взяться всегда могу выделить на него один час.





Внутренний критик стремится отговорить вас от нового дела или развалить уже начатое. Но вы можете противопоставить ему свои весомые аргументы и не дать ему возможности господствовать над вашими стремлениями.

Нарисуйте своего внутреннего критика. При этом не стремитесь к идеальному изображению, просто покажите, в чем выражается его сущность. В этом вам помогут такие вопросы:

Какая у него осанка?

Это он или она?

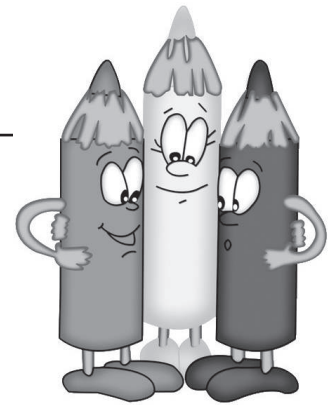
Как он/она одет(а)?

Каков его самый типичный жест?

На кого он/она похож(а)?

Какие он/она носит аксессуары?

Рисунок поможет вам узнать его (или ее) лучше, а также понять, что это всего лишь часть вас. Он(а) никогда не сможет заменить вашу личность, каким бы сильным ни был в данный момент ваш внутренний критик. Вы всегда сможете ему (ей) что-то противопоставить.





## УПРАЖНЕНИЕ

Задания:

1. Поразмышляйте и запишите ваши положительные *черты характера* (5 вариантов), *особенности личности*, которые помогают вам в работе и в жизни.

положительные черты характера / особенности личности	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

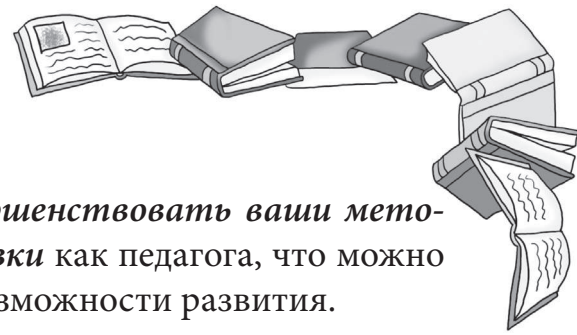
2. Вспомните и запишите ваши *успехи* (5 вариантов). Поразмышляйте, какие ваши особенности (способности) обусловили эти достижения.

	успехи	особенности личности
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

3. Поразмышляйте (или посоветуйтесь с психологом) относительно перспектив, возможностей и методов развития некоторых способностей и навыков, важных не только для вашей деятельности, но и *для работы всего педагогического коллектива*. Всегда есть возможности для совершенствования, а осознание путей и методов развития даст вам значительный мотивационный заряд.

4. Вспомните и запишите *позитивные высказывания, одобрения в ваш адрес* со стороны друзей, родителей, руководителей (3 варианта). Какое *мотивационное влияние* они имели?

	позитивные высказывания	мотивационное влияние
1.		
2.		
3.		



5. Поразмышляйте, как можно было бы **усовершенствовать ваши методы работы в рамках профессиональной подготовки** как педагога, что можно было бы улучшить, продумайте перспективы и возможности развития.

Вы способны придумать много нового, что может не только изменить вас, но и помочь нам.

Осознание перспектив, возможностей усовершенствования является не только существенным мотивационным фактором, но и повышает самооценку и влияет на позитивность образа «Я».

Запишите шесть вариантов.

методы усовершенствования вашей профессиональной подготовки	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

6. Поразмышляйте и выделите 5 компонентов (направлений), в которых вы чувствуете и осознаете, что имеется необходимость вашего развития (совершенствования) в рамках требуемых уровней управленческих и личностных качеств.

компоненты (направления) вашего развития (самосовершенствования)	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



«Мужество ума состоит в том, чтобы не отступить перед тяготами умственного труда».  
( В.А. Сухомлинский)



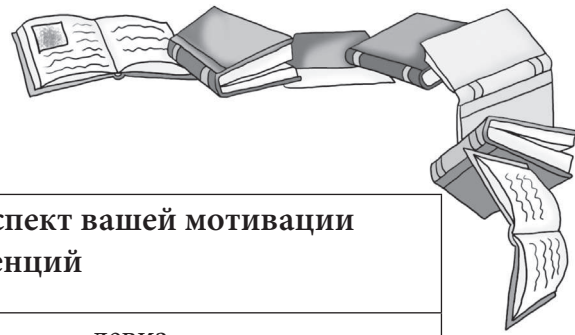
### УПРАЖНЕНИЕ «ПРИДУМАЙ ДЕВИЗ»

**Цель:** У каждого человека есть принципы, которых он стремится придерживаться и которые определяют его поведение. Например, целеустремленный и настойчивый субъект в своей деятельности может руководствоваться принципом: «Что бы ни было, обязательно доведи дело до конца». Уверенного в себе человека может подбадривать девиз: «Я смогу достичь этого, ничто меня не остановит!» А вас, возможно, будет вдохновлять такой лозунг: «Кто планирует и работает – обязательно побеждает!»

Каждый способен самостоятельно целеустремленно формировать определенные принципы и убеждения, которые будут помогать достичь поставленных целей. Выбрав девиз, постепенно привыкая к нему и действуя в соответствии с его содержанием, можно легко его воплотить. Развивая позитивное мышление в соответствии с новыми внутренними установками и принципами, можно изменить свою мотивационную систему. Ведь известно: как человек мыслит, так он и действует.

Описание задания	Ответ
Вообразите, что вы человек с высокой мотивацией достижения (стремитесь достигать значительных успехов). Придумайте девиз, который бы ориентировал, побуждал и вдохновлял вас на достижение определенной цели. Девиз должен нравиться вам, вдохновлять на преодоление трудностей и проблем, настраивать на работу.	Подберите несколько вариантов девиза, чтобы впоследствии выбрать лучший из них. Разнообразие девизов необходимо также для того, чтобы отразить различные аспекты мотивации достижения.
1-й вариант: на формирование способности преодолевать трудности и препятствия.	1 вариант
2-й вариант: на формирование целеустремленной, т.е. систематической работы по достижению цели.	2 вариант
3-й вариант: на развитие уверенности в себе.	3 вариант
4-й вариант: на развитие стремления совершенствоваться, развивать имеющийся свой профессиональный уровень.	4 вариант





Задание: напишите свой девиз, отражающий аспект вашей мотивации на саморазвитие soft-компетенций	
рисунок-символ девиза	девиз



### УПРАЖНЕНИЕ «ТЕМА УСПЕХА»

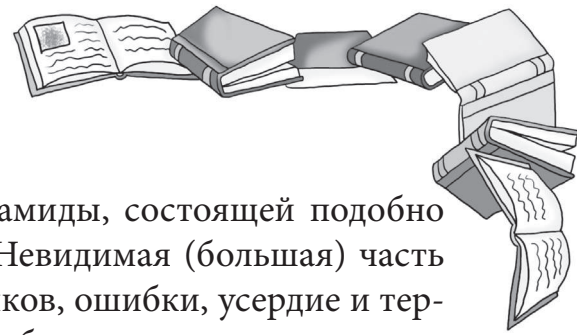
**Цель:** Мотивация тесно связана с когнитивными процессами (с восприятием, мышлением, отношением к самому себе). Меняя восприятие определенных объектов, формируя новый стиль мышления, мы развиваем и новое отношение к объектам своей деятельности, формируем новые мотивы деятельности. Когда человек начинает рассуждать по-другому, он начинает и действовать по-другому. Приучив себя к новому мышлению (по-другому воспринимая самого себя и свою деятельность), вы тем самым изменяете и свою мотивацию к деятельности.

Это упражнение направлено на изменение мотивации путем формирования нового позитивного мышления. Ниже приведем ряд изречений, умственных и вербальных структур, которые присущи людям с высокой мотивацией достижения. Вам предлагается выполнить определенные задания с этими изречениями. Допускаем, что усвоив эти суждения (изречения), вы начнете не только мыслить, но и действовать, как человек с высокой мотивацией достижения.

#### **Задание:**

Используя ниже приведенные и другие изречения, напишите текст (что-то вроде текста для самовнушения), который можно перечитывать и поддерживать свою мотивацию.





Путь к успеху можно представить в виде пирамиды, состоящей подобно айсбергу из двух частей: невидимой и видимой. Невидимая (большая) часть включает в себя самодисциплину, отработку навыков, ошибки, усердие и терпение. Эта часть работы составляет более 80 %, а большинство из нас хотят пройти ее в максимально сжатые сроки. Видимая часть (успех, признание и уважение) составляет менее 20 %. Один из аспектов работы над собой – это сила воли.

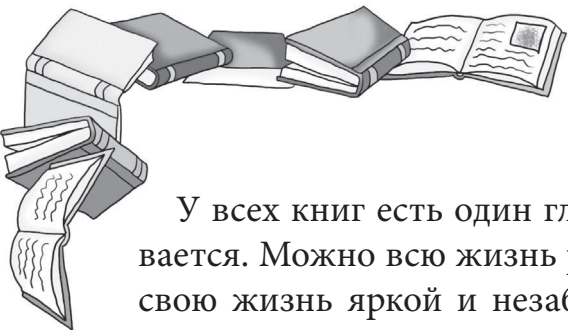


Все проблемы – в нашей голове.

Мысли влияют на действия, действия влияют на результаты!

Иначе и быть не может, причем говорят об этом не только психологи и тренеры по саморазвитию, но и многие религии и духовные учения.





У всех книг есть один главный смысл – саморазвитие никогда не заканчивается. Можно всю жизнь работать над становлением своей личности, делать свою жизнь яркой и незабываемой. Каждый из нас стремится быть лучше, но этим качеством нужно пользоваться грамотно.

Сегодня есть масса книг для саморазвития.

Представляем вам СПИСОК некоторых из них:

1. *Лес Хьюитт, Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен «Цельная жизнь».* Научит ставить реальные цели, которые просто достичь. Вы сможете грамотно расставлять приоритеты.

2. *Дэн Вальдимидт «Будь лучшей версией себя».* Данная книга может кардинально изменить вашу жизнь. В ней рассказывается, как простые люди становятся выдающимися;

3. *М. Дж. Райан «В этом году я...».* Данная книга будет полезна всем, так как она помогает менять привычки, исполнять данные самому себе обещания, и менять свою жизнь к лучшему.

4. *Брайан Трейси «Выйди из зоны комфорта».* Во всем мире признана книгой № 1 по саморазвитию. Вы сможете выйти из зоны комфорта, чтобы достигать максимальных целей.

5. *Келли Макгонигал «Сила воли. Как развить и укрепить?».* Автор считает, что сила воли, как мышцы, которые нужно качать и укреплять.



**Авторский коллектив:**

Автор-составитель – Т.А. Бодрова, заместитель директора по УВР, учитель русского языка и литературы МБОУ гимназия «Эврика» им. В.А. Сухомлинского.

Редактор – Е.В. Попова, директор МБОУ гимназии «Эврика» им. В.А. Сухомлинского.

Корректор – З.И.Палиева, редактор газеты «Эврика», канд.филос.наук.

Компьютерная верстка, макет – М.Кива

Подписано в печать 25.01.2022 г.

Типография \_\_\_\_\_ г.Анапа