

# ПРОГРАМА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ



**ЯК ДОЛАТИ ОБМЕЖЕННЯ ТА  
РОЗВИВАТИ СЕБЕ**

**ТВОРЧА РОБОТА**

# ДАНА ТВОРЧА РОБОТА

спрямована на розвиток особистісного потенціалу та спрямовує сучасну людину навчитися ставити цілі в житті та їх досягати, робити усвідомлений вибір, формувати свою траєкторію навчання та розвитку, бути готовим до змін та подолання важких життєвих ситуацій, бути відповідальним за своє життя, ефективно керувати своїми ресурсами: мисленням, емоціями, поведінкою, взаємодією з іншими

# ПЛАН ТВОРЧОЇ РОБОТИ

Робота складається з трьох частин:

1. **Теоретична** (як показник оволодіння основними знаннями про особистість).
2. **Самоаналіз** (результати тестування особистісних якостей)
3. **План діяльності** щодо особистісного розвитку

# ПЕРША ЧАСТИНА

## Особистість як об'єкт пізнання

На основі вивченого матеріалу про особистість, студент у вигляді викладення власних думок, можливо у формі есе, коротко пояснює сутність феномену «особистість», як вона формується і розвивається. Чому це важливо розуміти? **Ключове:** власні думки викладені своїми словами, а не скопійованими сторінками з якихось електронних джерел

# ДРУГА ЧАСТИНА

## САМОАНАЛІЗ (Я-реальне - мої особистісні якості за результатами самодіагностики)

- тип темпераменту
- дослідження структури пам'яті, мислення, уваги
- дослідження емоційної сфери
- дослідження рис характеру
- вивчення комунікативних якостей
- вивчення моїх обмежень
- наскільки раціонально я можу витратити час,
- стан моєї стресостійкості
- моя здатність до саморозвитку

# ТРЕТЯ ЧАСТИНА

## *План саморозвику*

**Визначити покроково власні дії щодо саморозвитку, наприклад,**

- 1) Для раціонального використання часу я почав щодня розробляти план дій на завтра, на тиждень, на місяць**
- 2) Для розвитку пам'яті використовую такі .... Вправи**
- 3) Для зміцнення здоров'я почав робити ...**

## *ПЛАН САМОРОЗВИКУ* (ПРОДОВЖЕННЯ)

- 4) Для раціонального використання часу почав контролювати скільки я розмовляю по телефону (зменшив цей час на .... хвилин), скільки «блукаю» по різних соціальних мережах без потреби, просто щоб ... що?**
- 5) Почав визначатися зі своїми цінностями. На теперішній час для мене є цінним .....**
- І так далі**

# ПРОГРАМА САМОРОЗВИТКУ

самоусвідомлення



постановка мети



самоаналіз



план розвитку



практичні дії





