

**Перелік питань до заліку для студентів факультету СПП з дисципліни
«Тренінг самопізнання та саморозвитку»**

1. Дайте визначення самосвідомості.
2. Перерахуйте „Я-образи” особистості.
3. У чому полягає різниця між реальним Я та ідеальним Я?
4. Які може викликати емоції неадекватне сприйняття свого тілесного Я?
5. Що таке рефлексія?
6. Перерахуйте захисні механізми особистості?
7. Наведіть приклади таких захисних механізмів як проекція та інтроекція.
8. У яких випадках захисні механізми стають негативними?
9. Перерахуйте способи усвідомлення внутрішнього світу особистості.
10. Дайте визначення релаксації.
11. У чому полягає сутність концентрації?
12. Дайте визначення візуалізації.
13. У чому полягає сутність самонавіювання?
14. Які елементи включає до своєї структури професійно-особистісний ріст?
15. Дайте визначення тренінгу.
16. Які існують види тренінгової роботи.
17. Що таке інсайт?
18. Чим відрізняється переніс і контр-переніс?
19. У чому полягає мета тренінгу самопізнання та саморозвитку?
20. Перерахуйте принципи тренінгової роботи.
21. Які стадії тренінгу ви знаєте?
22. Які процеси відбуваються під час тренінгової роботи?
23. Перерахуйте етапи підготовки до групової роботи.
24. Наведіть приклади вправ, які спрямовані на самопізнання особистості.
25. Яким чином оцінюються результати після закінчення тренінгу?