

СОДЕРЖАНИЕ

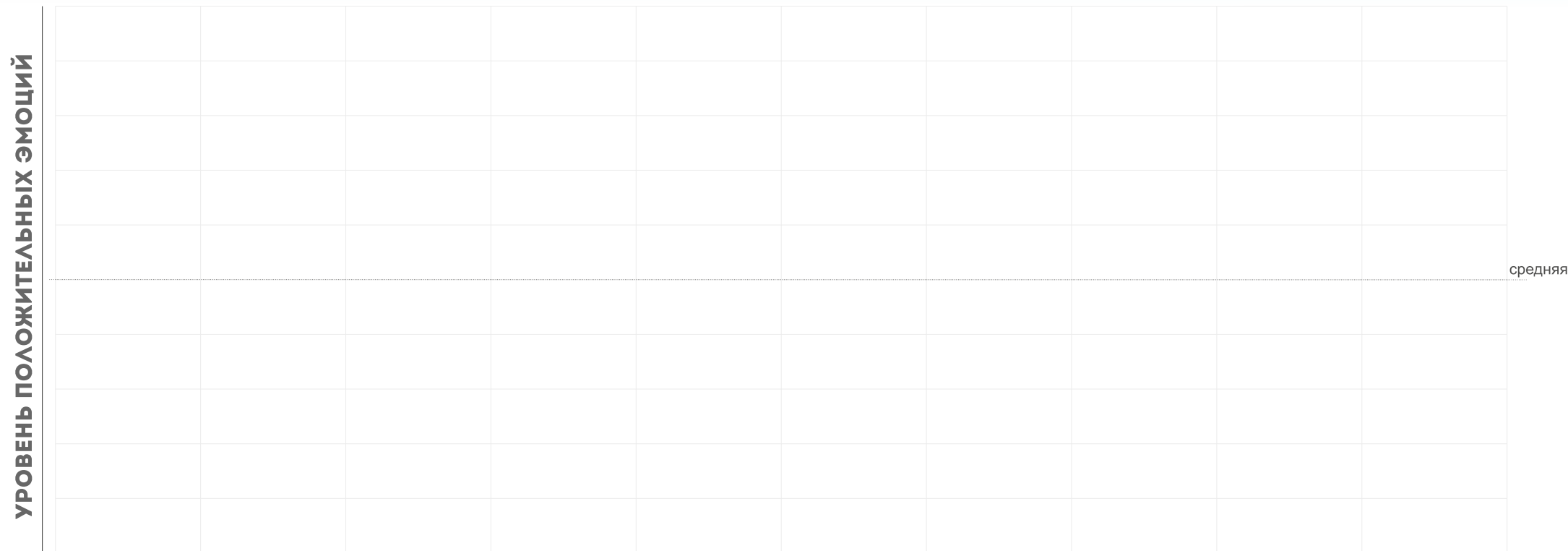
- Разберемся, что такое «самоидентичность»?
- Зачем она нам нужна и на что влияет?
- Приемы, помогающие выявить свои сильные и слабые стороны.
- Создадим систему внутренней опоры.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СЛАБЫХ СТОРОН

1. Вспомните, что другие люди советовали вам «подтянуть». Запишите все, что отметили в качестве ваших слабых сторон. Отметьте повторяющиеся.
2. Вспомните, какие активности и занятия вы откладываете до последнего из-за страха не справиться. Что за занятия вы стараетесь передать кому-то еще? Как вы думаете, что именно у вас не получается в этих занятиях?
3. Спросите у 3-4 человек, близких вам, что, по их мнению, у вас получается не очень. Запишите их мысли. Выделите пересекающиеся комментарии.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СИЛЬНЫХ СТОРОН

1. Выберите несколько человек, которым доверяете. Задайте им вопросы: Что, по-твоему, я делаю хорошо? Что у меня получается лучше всего? Где именно ты заметил это? Соберите ответы вместе и проанализируй. Задача: вспомнить все прошлые события, проекты, ситуации. Найди больше случаев, в которых вы проявляли эти качества.
2. Второй вариант определения своих сильных сторон заключается в глубоком анализе прошлых заслуг. Для выполнения упражнения вспомните свои достижения: все, что получилось отлично и с вашей точки зрения и по-мнению окружающих. Отметьте на оси координат эти достижения, в зависимости от уровня положительных эмоций, которые приносила работа над ними. Отметив уровни эмоций точками, соедините их друг с другом. Проведите горизонтальную черту где-то посередине полученного графика. Изучите те проекты, которые оказались над этой чертой. После этого составьте списки тех занятий, которые вы выполняли во время проекта. Выделите общие активности и подумайте, какие знания и умения позволили вам эти активности выполнять.
3. Еще одна возможность узнать о своих сильных сторонах – пройти одно из тестирований на определение психотипа.

**ВАШИ УСПЕШНЫЕ ПРОЕКТЫ****СЛАБЫЕ СТОРОНЫ****СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ**
