





ПУТЬ К СЕБЕ

Как научиться оценивать себя?



«Умный человек не тот,
кто много знает, а кто
знает самого себя»

И.В. Гёте



Что можно узнать о себе?

Физические
возможности,
состояние
здоровья

Таланты и
способности

Сильные
и слабые
стороны

Характер,
темперамент,
воля

Вкусы,
привычки



Зачем нужна самооценка?

Физические
возможности,
состояние
здоровья

Таланты и
способности

Сильные
и слабые
стороны

Характер,
темперамент,
воля

Вкусы,
привычки

Признаки людей с разной самооценкой

| Завышенная | Заниженная | Объективная |
|--------------------|----------------------------------|-------------|
| Уравновешенность | Самоуверенность | Обидчивость |
| Уверенность в себе | Чувство собственного достоинства | Нахальство |
| Пассивность | Вспыльчивость | Внушаемость |



Правила самооценки

- Будь умелым не речами, а делом.
- И мудрому человеку совет требуется.
- Всякий совет к разуму хорош.



Составляем самохарактеристику

- Мой внешний вид: я доволен (не доволен) своей внешностью. Я (не) стараюсь выглядеть

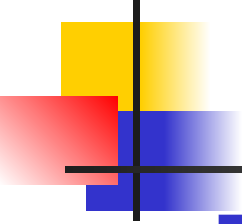
- Лучше всего у меня получается

- Больше всего мне интересно

- Мои трудовые обязанности в семье

- Самыми ценными качествами в себе я считаю

- Самыми отвратительными качествами в себе я считаю



Важно не то, кем тебя
считают, а кто ты на
самом деле.

Публий Сир