

*Презентация подготовлена
педагогом-психологом
МОУ СОШ № 16, г.Серпухов
Голоктионова М.А.*

«Самооценка и уровень притязаний»

*Проориентационное занятие
по курсу Г.В.Резапкиной*

Психология и выбор профессии

ЧТО Я ЗНАЮ О СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ

Занятие 1

*САМООЦЕНКА
И УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ*

Выбор профессии - «вечная» тема

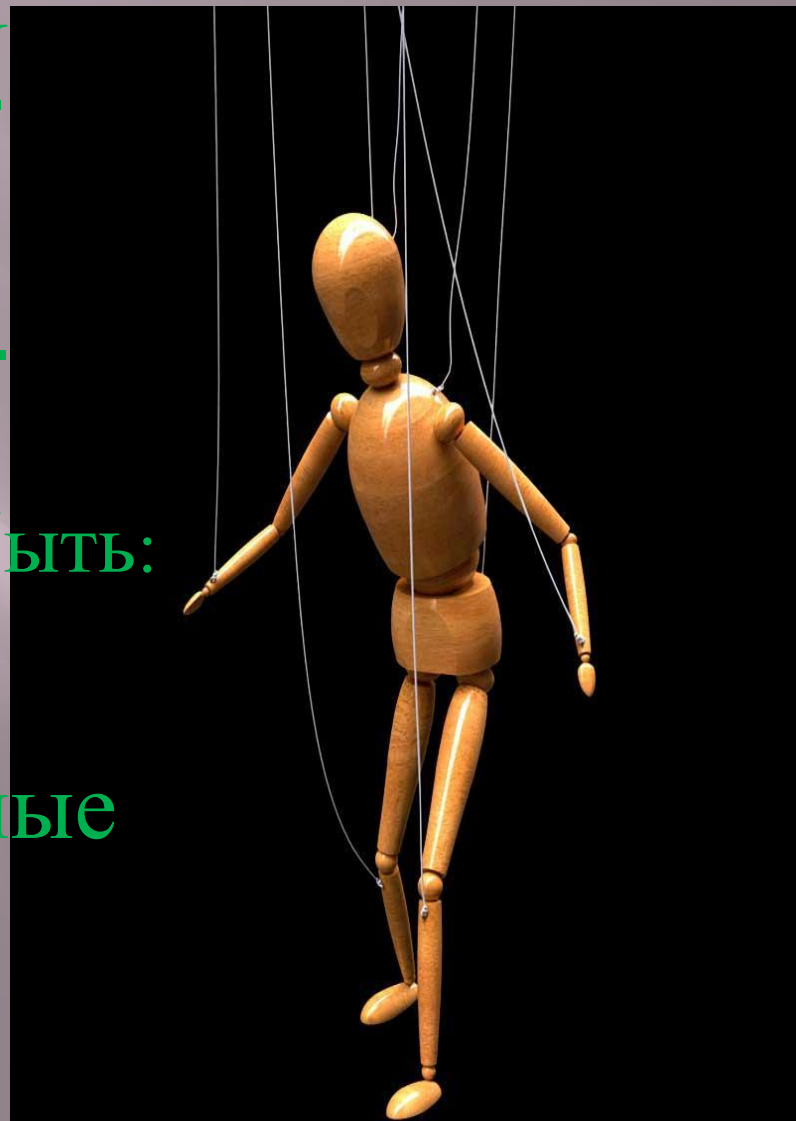
*Какие вы знаете ещё «вечные» темы,
связанные с собственным выбором?*

*Последствия профессионального выбора для
каждого человека не менее значительны, чем
выбор спутника жизни!*

Только
ПРИНИМАЮЩИЙ
РЕШЕНИЕ человек
отвечает ЗА НЕГО,

Т.е. выбирающий должен **БЫТЬ:**

- а) не лишён воли;
- б) отвечать за **СОБСТВЕННЫЕ**
ПОСТУПКИ



Программа «Психология и выбор профессии» поможет вам:

1. Разобраться в себе
2. Осознать свои сильные и слабые стороны
3. Узнать плюсы и минусы различных профессий
4. Познакомится со ступенями получения профессионального образования
5. Оценить свои возможности и составить личный профессиональный план
6. ИТОГ работы – защита проекта «Моя будущая профессия»



Записать в тетрадь для конспектов:

Самооценка – ЭТО

СПОСОБНОСТЬ ОЦЕНИВАТЬ САМОГО СЕБЯ



Это измерительный прибор, который всегда с собой.

Большинство методик, которые будут использоваться на наших уроках основаны на самооценке, поэтому, очень важно, чтобы «прибор» был точным.

Записать в тетрадь для конспектов:

Самопрезентация – это



представление или открытие себя другим людям.

Цель самопрезентации – создать у людей благоприятное впечатление о себе.

Психологи считают:

Первое впечатление о человеке складывается в первую минуту общения с ним и почти всегда оказывается верным.

Что портит хорошее впечатление о человеке?



Два способа повысить самооценку:

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Уровень притязаний}}$$

1. *Добиться успеха в какой-нибудь деятельности*
2. *Снизить уровень притязаний*

Записать в тетрадь для конспектов:

**Чтобы жить в гармонии с собой
и миром необходимо, чтобы
уровень притязаний
соответствовал успеху.**

Спасибо за внимание !!!