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

«Самооценка и уровень притязаний»

Профориентационное 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?

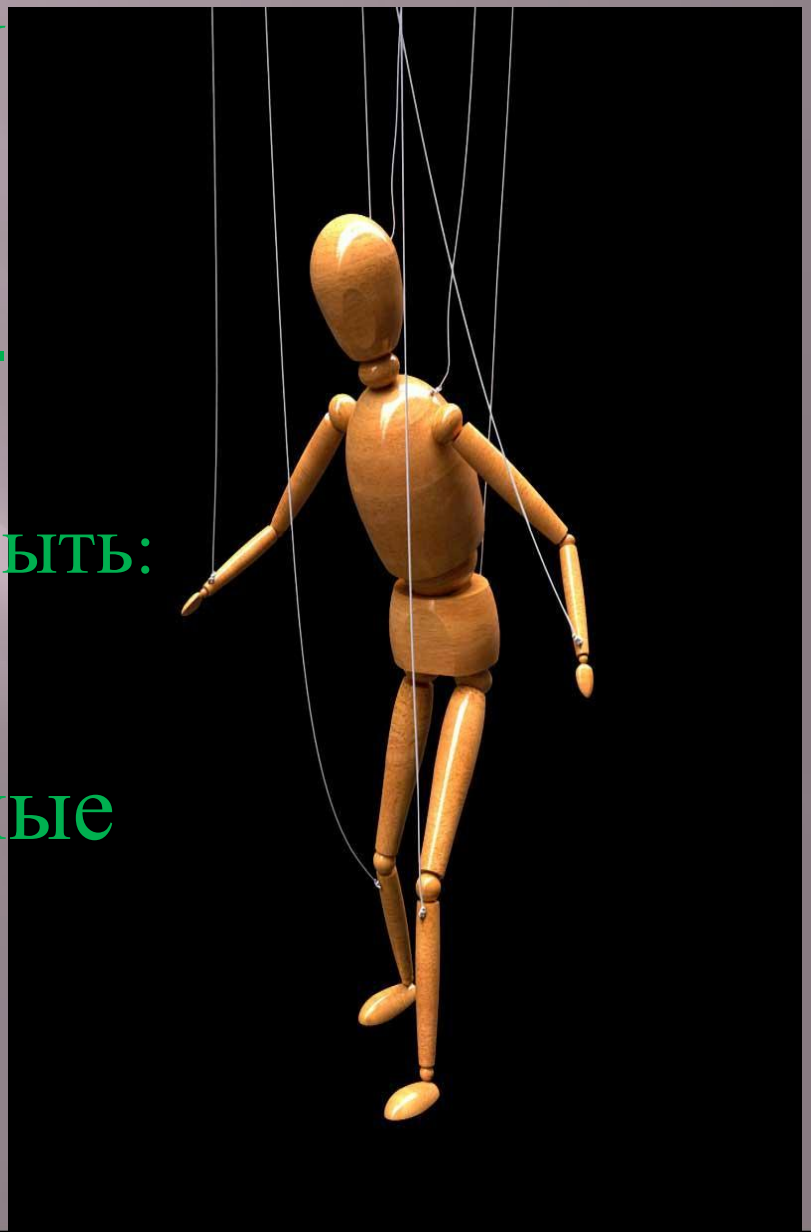
Последствия профессионального выбора для каждого человека не менее значительны, чем выбор спутника жизни!

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:

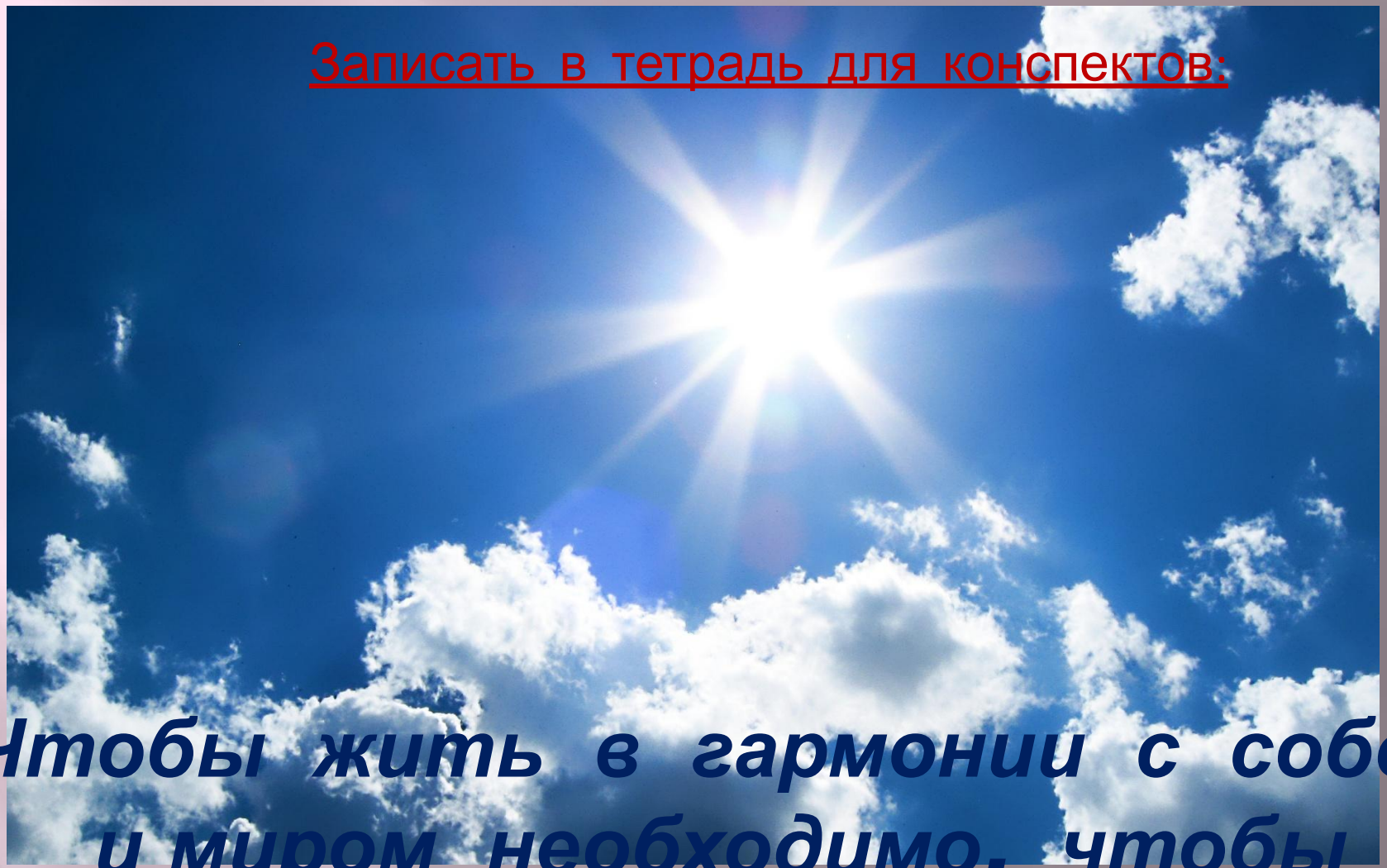
Первое впечатление о человеке складывается в первую минуту общения с ним и почти всегда оказывается верным.

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 !!!