

# ПРЕЗЕНТАЦІЯ

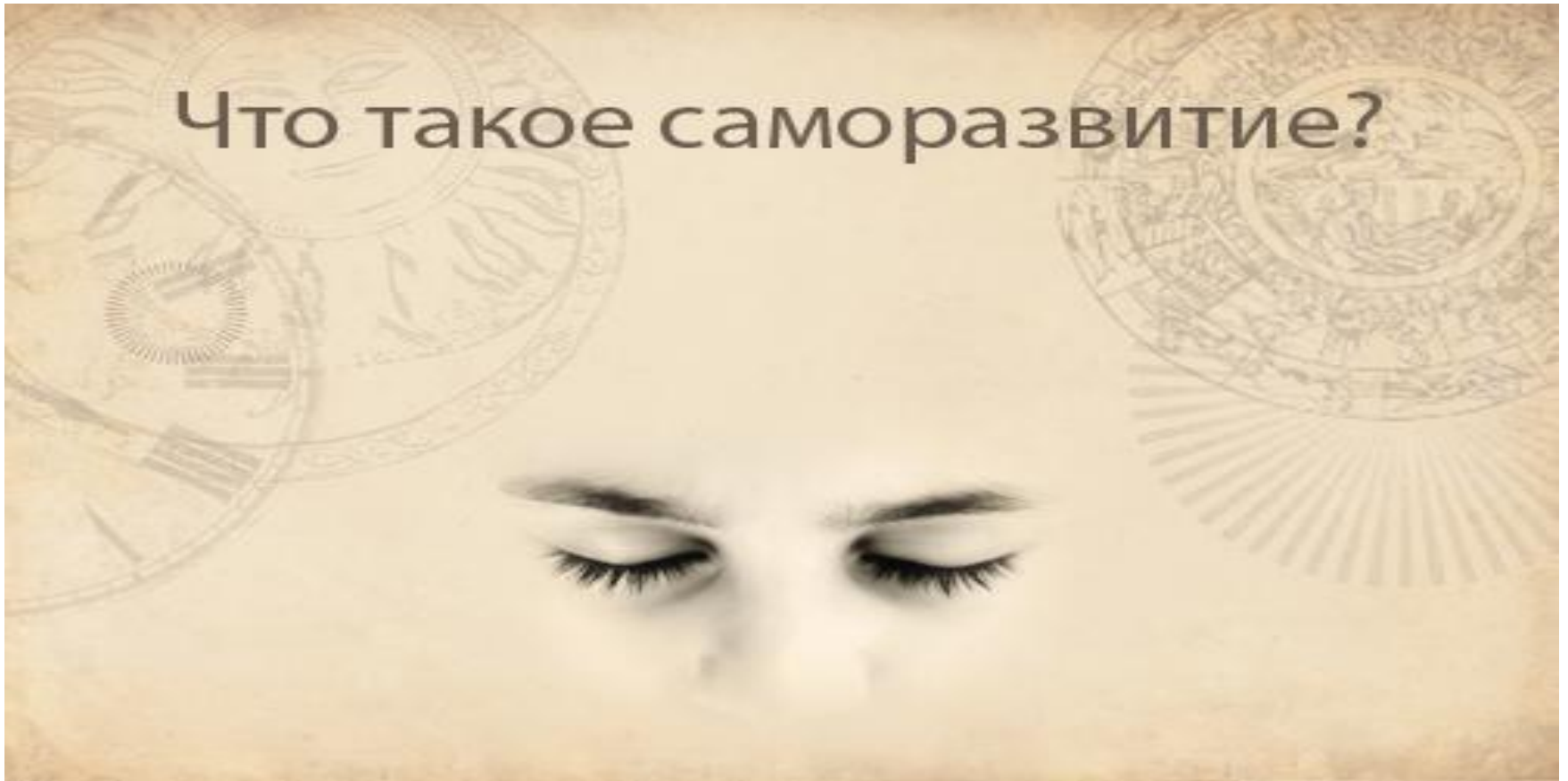
## НА ТЕМУ - ЗАСОБИ

### ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ

---

Виконала Дукіна Анастасія  
Група 11 ДІД

# Что такое саморазвитие?



- Професійний саморозвиток - це придбання людиною нових компетенцій, знань, умінь і навичок, які вона використовує або буде використовувати у своїй професійній діяльності.

# Саморазвитие(краткий список)

## Интеллект

- Развитие памяти с помощью игр и упражнений
- Чтение книг
- Решение творческих и новых задач
- Изучение иностранных языков
- Развитие внимания

## Здоровье

- диагностика организма
- правильное питание
- ежедневные простые упражнения
- поддержание необходимой и достаточной физической формы
- как можно меньше вредить себе (алкоголь, курение, жирная пища и т.д.)

## Самодисциплина

- тренировка силы воли
- тренировка сосредоточенности(концентрации)
- СДЕЛАТЬ ТО ЧТО ЗАХОТЕЛ!

**Є декілька установок ,**

**які можуть допомогти лідеру розвинути в собі постійну готовність до саморозвитку особистості .**

- **По-перше**, необхідно позбутися від самовдоволення. Часто відбувається так, що отримавши диплом, вчений ступінь, підвищення по службі, премію або будь-яку іншу реалізовану мета, більшість людей зупиняються на цьому. Ефективні лідери повинні і далі розвивати свій потенціал, а значить і потенціал всієї організації.



- **По-друге**, завжди потрібно долати свій успіх. Те, що було досягнуто вчора, не може зупинити ефективного лідера на місці. Адже щоб утриматися на високому рівні, потрібні нові підходи, більш досконалі, а цьому треба вчитися.





- **По-третє**, слід пам'ятати, що за все цінне в житті доведеться заплатити чималу ціну. Якщо існує бажання досягти певної мети, потрібно заздалегідь прорахувати, що реально для цього буде потрібно, і приготуватися все виконати повною мірою.



- **По-четверте**, Не здійснюйте двічі однієї і тієї ж помилки. Той, хто не помиляється, не просувається вперед. Але той, хто не витягує уроків зі своїх помилок, також зупиняється в розвитку. Ефективний лідер робить помилки, вчиться на них і продовжує прагнути до саморозвитку особистості

# Висновок

- Якщо в даний момент ви знаходитесь не в тому місці, де хотіли опинитися, то це може бути через недостатню готовність до самонавчання. Спробуйте зробити щось нове, відмінне від того чим займалися раніше. Звертайте увагу на свої сильні сторони, розвивайте їх, прагнете до саморозвитку особистості і пам'ятайте - важливі щоденні зусилля

