

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	7
Раздел 1. Самопознание и саморазвитие личности.....	11
<i>Занятие 1. Кто я? Мои ценности.....</i>	<i>13</i>
Притча «Лев среди овец».....	13
Упражнение «Что я думаю о себе».....	15
Информация к размышлению «Я-концепция».....	19
Притча «Ученый спор».....	21
Упражнение «Мои ценности».....	23
Информация к размышлению «Ценности и их иерархия».....	26
Упражнение «Проявление ценностей в поведении».....	28
Упражнение «За и против».....	29
Информация к размышлению «Значимые ценности и сверхценности».....	30
Упражнение «Сверхценность».....	33
Упражнение «План саморазвития».....	34
<i>Занятие 2. Субъективное управление.....</i>	<i>36</i>
Притча «Все в твоих руках».....	36
Методика «Локус контроля».....	38
Информация к размышлению «Субъективное управление».....	46
Информация к размышлению «Вина и стыд, ответственность и гиперответственность».....	50
Упражнение «Анализ ситуаций».....	52
Упражнение «Формирование субъективного управления».....	54
Информация к размышлению «Формирование субъективного управления».....	55
Упражнение «Истоки субъективного управления».....	58
Упражнение «Развитие субъективного управления „Принятие ответственности на себя“».....	59
<i>Занятие 3. Самооценка.....</i>	<i>61</i>
Притча «Десять коров».....	61
Информация к размышлению «Самооценка».....	64
Упражнение «Восприятие себя».....	70
Упражнение «Профиль самооценки».....	73
Информация к размышлению «Формирование самооценки».....	77
Упражнение «Формирование самооценки».....	79

Информация к размышлению «Роль поддержки родителей при формировании самооценки ребенка».....	80
Упражнение «Повышение уверенности в себе».....	81
Упражнение «Регуляция реалистичности самооценки»	83
Занятие 4. Самоценность	85
Притча «Жимолость в царском саду»	85
Методика «Изучение самоценности личности» (Е. К. Климова, О. А. Помазина)	88
Информация к размышлению «Самоценность и самоутверждение».....	92
Упражнение «Анализ причин, препятствующих безусловному принятию себя»	97
Упражнение «От ощущения своей неполноценности к ощущению своей безусловной ценности»	99
Упражнение «От ощущения своего превосходства к ощущению своей безусловной ценности»	101
Упражнение «Мое истинное Я»	103
Упражнение «Развитие высокой безусловной самоценности»	104
Выводы по разделу	107
Раздел 2. Самоуправление и самореализация личности	109
Занятие 5. Психологическая саморегуляция	111
Притча «Гнев»	111
Информация к размышлению «Саморегуляция психоземotionalного состояния».....	113
Информация к размышлению «Саморегуляция дыхания»	114
Упражнение «Глубокое дыхание»	115
Информация к размышлению «Саморегуляция мышечного тонуса»	115
Информация к размышлению «Техника снятия мышечного напряжения (метод Э. Джейкобсона)»	116
Упражнение «Лимон»	117
Упражнение «Гора с плеч»	117
Информация к размышлению «Техника аутогенной тренировки»	118
Упражнение «Техника аутогенной тренировки Шульца»	118
Упражнение «Росток»	120
Информация к размышлению «Занятия спортом»	121

Информация к размышлению «Саморегуляция эмоций»	123
Упражнение «Регуляция своих эмоций».....	124
Упражнение «Якорение»	125
Информация к размышлению «Агрессия».....	126
Упражнение «Я и агрессия».....	129
Информация к размышлению «Саморегуляция ожиданий»...	131
Упражнение «Саморегуляция отношения к другому человеку»	132
Упражнение «Саморегуляция отношения к себе»	135
<i>Занятие 6. Управление общением</i>	139
Притча «Небольшая разница»	139
Информация к размышлению «Вступление в контакт».....	141
Упражнение «Рисование по инструкции»	144
Информация к размышлению «Виды и приемы слушания»	148
Упражнение «Эмпатическое слушание».....	152
Упражнение «Активное слушание»	152
Информация к размышлению «Виды и техники высказываний»	153
Упражнение «Трансформация Ты-высказываний в Я-высказывания»	156
Упражнение «Конструктивные высказывания на практике» ...	157
Упражнение «Нейтрализация агрессивных высказываний собеседника»	158
<i>Занятие 7. Управление поведением в конфликте</i>	161
Притча «О гвоздях»	161
Методика «Описание поведения в конфликте»	163
Информация к размышлению «Психология конфликта»....	167
Упражнение «Стратегия поведения в конфликте в пословицах»	171
Упражнение «Поведение в конфликтной ситуации»	173
Упражнение «Техника осуществления сотрудничества»	174
<i>Занятие 8. Управление успешностью профессиональной деятельности</i>	179
Притча «О купце и приказчике».....	179
Информация к размышлению «Структура профессиональной деятельности».....	181
Упражнение «Анализ внешних условий профессиональной деятельности»	184

Упражнение «Анализ содержания профессиональной деятельности»	188
Информация к размышлению «Специалист как субъект профессиональной деятельности»	190
Упражнение «Какой я специалист»	198
Упражнение «Мое резюме»	203
Упражнение «Устройство на работу»	204
<i>Занятие 9. Управление временем и целями собственной жизни</i>	206
Притча «Банка жизни»	206
Упражнение «Мои желания»	209
Упражнение «Мне доставляет радость»	210
Упражнение «Анализируем сутки»	211
Информация к размышлению «Метод оценки срочности и значимости дел Эйзенхауэра»	215
Упражнение «Планируем неделю»	217
Информация к размышлению «Технология постановки целей SMART»	222
Упражнение «От желания к цели»	223
Упражнение «Мои цели»	224
Выводы по разделу	228
<i>Приложение. Техники для саморазвития</i>	229
Техника «От ощущения своей неполноценности к ощущению своей безусловной ценности»	229
Техника «От ощущения своего превосходства к ощущению своей безусловной ценности»	229
Техника «Саморегуляция отношения к другому человеку (нейтрализация внутренней агрессии по отношению к другому)»	230
Техника «Саморегуляция отношения к себе (нейтрализация внутренней агрессии по отношению к себе)»	231
Техника «Нейтрализация агрессивных высказываний собеседника»	232
Техника «Осуществление сотрудничества»	233
Литература	235