

**ГБОУ Средняя
общеобразовательная
школа №552**

Тренинг

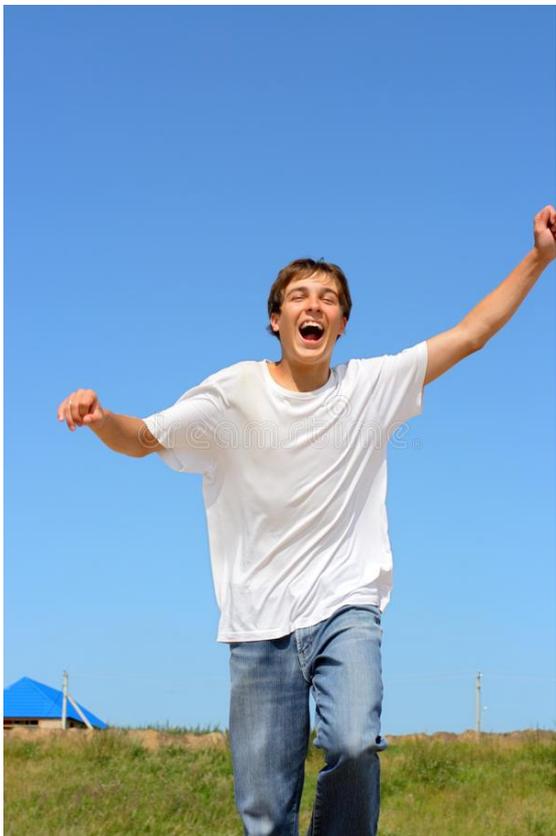


**«Самооценка – ключ к
личностному росту»**

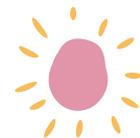


Педагог по внеурочной деятельности :
Степанова Татьяна Юрьевна





Цель тренинга



укрепить уверенность в себе и научиться использовать свои сильные стороны для личного роста и успешного взаимодействия с окружающим миром.



Задачи тренинга



ЗАДАЧИ

Разобрать понятие самооценки и ее роль в жизни человека

Рассмотреть процесс формирования самооценки и ее составляющие

Проанализировать взаимосвязь самооценки с личностным ростом, успехами в учебе, социализацией и общением с окружающими
Изучить техники улучшения самооценки и развития уверенности в себе

Провести практические упражнения и игры, направленные на осознание собственной ценности, укрепление веры в себя и раскрытие потенциала

Создать атмосферу доверия и поддержки, в которой участники смогут открыто общаться, делиться своими переживаниями и опытом, а также получать обратную связь от тренера и других участников





Что такое самооценка?

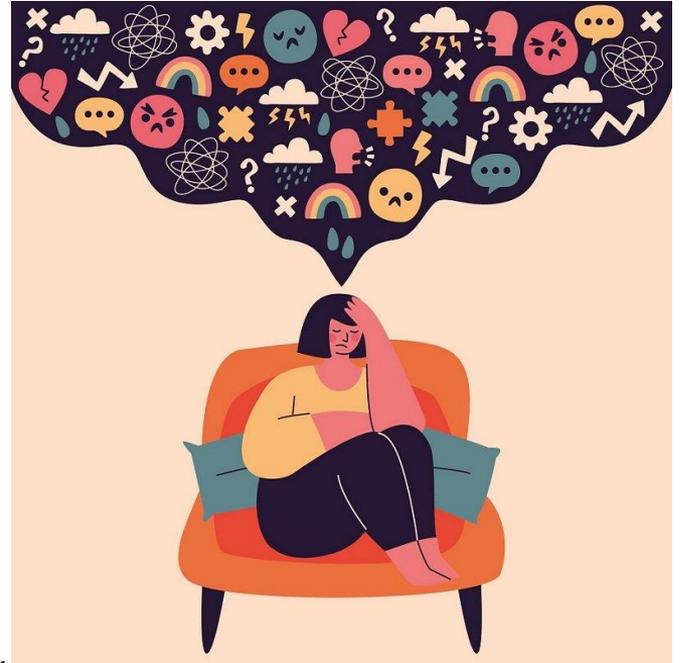
Самооценка – это суждение или мнение, которое человек имеет о себе, своих качествах, способностях и достижениях.



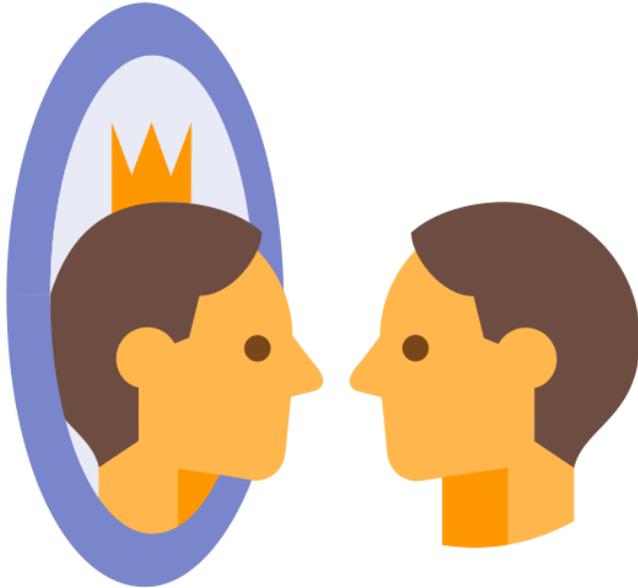


Как формируется самооценка?

- ✓ Семейная среда
- ✓ Социальная среда
- ✓ Образование и опыт
- ✓ Личные убеждения и восприятие



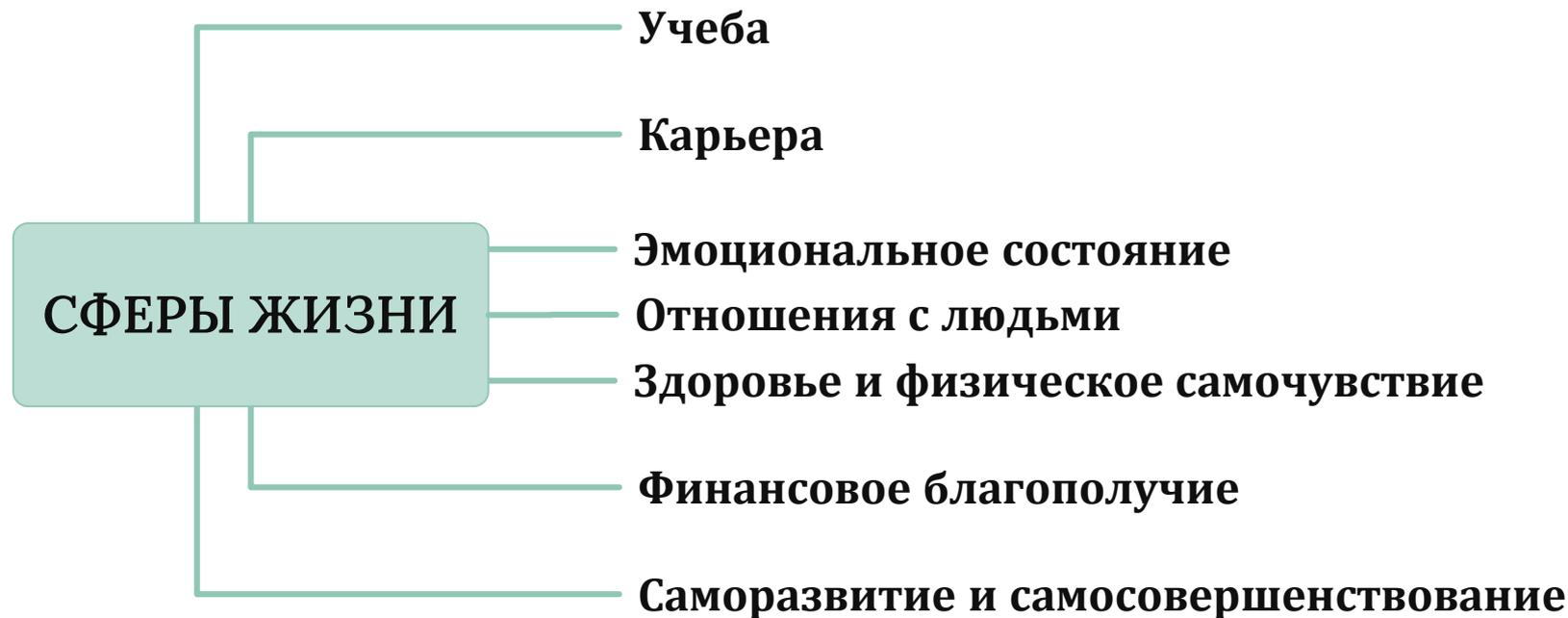
Из чего состоит самооценка?



- Самопонимание.
- Самовосприятие.
- Самоуважение.
- Самоэффективность.
- Самокритичность.



Влияние самооценки на жизнь человека





Как улучшить самооценку?

- ✓ Формирование позитивного мышления
- ✓ Посещение мероприятий, тренингов, семинаров, чтение литературы
- ✓ Ведение дневника успехов и достижений
- ✓ Аффирмации
- ✓ Отказ от чрезмерной самокритики
- ✓ Саморазвитие



Практическая часть



Игра «Кто я такой?»

Раунд 1: "Список достижений»

Раунд 2: "Сила внутри нас"

Раунд 3: "Благодарность"

Раунд 4: "Самооценка в действии"

Раунд 5: "План действий»



Данная игра позволяет нам осознать свои сильные стороны, ценить достижения и окружающих людей, а также разработать стратегию для дальнейшего развития и улучшения самооценки.

Игра «Дорога решений»

Цель игры: осознать свои ценности, приоритеты и способность принимать решения на основе уникальных качеств и жизненных обстоятельств.

Шаг 1: Разделение на группы

Шаг 2: Обсуждение и определение ценностей

Шаг 3: Создание дороги решений

Шаг 4: Принятие решений и обсуждение результатов

Шаг 5: Рефлексия и обсуждение того, как игра повлияла на самооценку участников



Игра «Дерево самооценки»

Ваша задача – создать совместный коллаж, изображающий «Дерево самооценки». Каждый элемент дерева будет символизировать определенный аспект вашей самооценки.

Шаг 1: Формирование групп и подготовка материалов

Шаг 2: Создание дерева самооценки

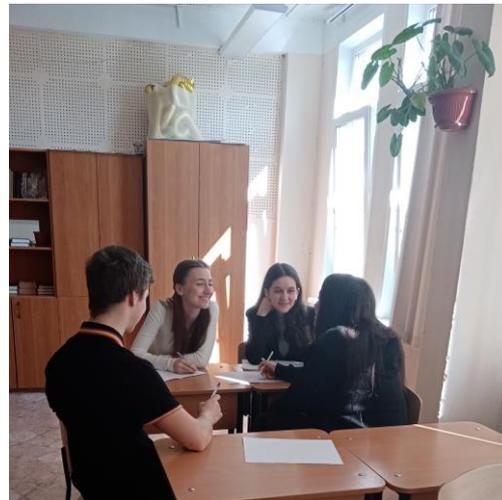
Шаг 3: Создание коллажа

Шаг 4: Презентация и обсуждение результатов



Игра «Путешествие по моим мечтам»

- 1 шаг: Разделение на команды
- 2 шаг: Написание мечт и целей
- 3 шаг: Коробка мечт
- 4 шаг: Выбор мечты и обсуждение
- 5 шаг: Презентация результатов
- 6 шаг: Рефлексия и обсуждение результатов



Данная игра позволяет посмотреть на себя с другой стороны и увидеть свои скрытые возможности.



Самооценка –

это не постоянный показатель, а динамичный процесс, который требует нашего внимания и постоянного саморазвития. Важно помнить, что наша самооценка зависит от нашего внутреннего диалога и образа мышления. Мысли и убеждения, которые мы развиваем о себе, влияют на наше самочувствие и определяют наши успехи в жизни.



Благодарю за внимание!

Желаю успехов!

