

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

**Слайд 1.** Добрый день, дорогие ученики! Я рада приветствовать Вас на тренинге "Самооценка – ключ к личностному росту". Сегодня мы поговорим о самооценке, узнаем, каковы ее основные составляющие, и проработаем несколько техник, которые помогут вам улучшить вашу самооценку и понять себя лучше. Я рада видеть здесь каждого из Вас и предлагаю вам принять активное участие в обсуждениях и играх!

**Слайд 2.** Цель тренинга заключается в том, чтобы укрепить Вашу уверенность в себе и научиться использовать свои сильные стороны для личностного роста и успешного взаимодействия с окружающим миром.

### **Слайд 3. Задачи тренинга:**

1. Разобрать понятие самооценки и ее роль в жизни человека.
2. Рассмотреть процесс формирования самооценки и ее составляющие.
3. Проанализировать взаимосвязь самооценки с личностным ростом, успехами в учебе, социализацией и общением с окружающими.
4. Изучить техники улучшения самооценки и развития уверенности в себе.
5. Провести практические упражнения и игры, направленные на осознание собственной ценности, укрепление веры в себя и раскрытие потенциала.
6. 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.

### **Слайд 4. Что такое самооценка?**

Прежде всего, давайте определимся, что такое самооценка. Самооценка – это суждение или мнение, которое человек имеет о себе, своих качествах, способностях и достижениях. У каждого человека есть своя система ценностей, по которой он оценивает себя и других. Важно научиться уважать себя и свои ценности, чтобы чувствовать себя уверенно и комфортно в любой ситуации.

*Вопросы для размышления:*

1. Как вы думаете, у вас высокая или низкая самооценка? Почему вы так думаете?
2. Что повлияло на формирование вашей самооценки?

### **Слайд 5. Как формируется самооценка?**

Формирование самооценки – это сложный и многогранный процесс, который зависит от многих факторов. Ниже приведены основные факторы, которые влияют на формирование самооценки:

- Семья – это первая социальная среда, в которой мы начинаем формировать свою самооценку. Отношения с родителями, их ожидания и поддержка, общение с братьями и сестрами – все это влияет на то, как мы оцениваем себя и свои способности.
- Кроме семьи, на нашу самооценку влияет также широкая социальная среда – друзья, учителя, коллеги и т.д. Наше место в обществе, наша роль и статус в нем, отношения с окружающими – все это формирует нашу самооценку.
- Уровень образования, профессиональный опыт и достижения также влияют на нашу самооценку. Чем больше мы достигаем в жизни, тем выше наша самооценка.
- Наконец, наша самооценка зависит от наших личных убеждений и восприятия. Наше отношение к себе и своим способностям может быть как позитивным, так и негативным, и это может быть связано с нашими убеждениями и восприятием.

Понимание этих факторов может помочь нам лучше понять себя и свою самооценку, а также позволит нам работать над ее улучшением, если это необходимо.

*Вопросы для размышления:*

1. Какие факторы, по вашему мнению, наиболее сильно влияют на вашу самооценку?
2. Вспомните ситуацию, когда ваша самооценка повысилась или снизилась. Что именно повлияло на это изменение?

### **Слайд 6. Из чего состоит самооценка?**

Самооценка является процессом оценки собственного "Я" в соответствии с различными критериями. Самооценка состоит из нескольких составляющих:

1. Самопонимание – это осознание своих сильных и слабых сторон, потребностей и желаний. Эта составляющая помогает человеку понять, кто он есть и что ему нужно для счастья и удовлетворения.
2. Самовосприятие – это то, как мы воспринимаем свое "Я". Наше самовосприятие может быть положительным или отрицательным и тем самым влиять на нашу самооценку.
3. Самоуважение – это оценка своей ценности как личности. Когда у нас высокое самоуважение, мы ощущаем себя уверенно и способными достигать своих целей. Низкое самоуважение, наоборот, может привести к чувству беспомощности и неуверенности.
4. Самоэффективность – это оценка нашей способности достигать целей и выполнять задачи. Чем выше у нас самоэффективность, тем больше мы верим в свои силы и способности.
5. Самокритичность – это способность человека критически оценивать свои поступки и поведение. Умеренная самокритичность помогает нам улучшать себя и достигать больших высот, но слишком высокая

самокритичность может привести к чувству неудовлетворенности и недостаточности.

Таким образом, самооценка состоит из самопонимания, самовосприятия, самоуважения, самоэффективности и самокритичности. Все эти составляющие взаимосвязаны и влияют друг на друга, определяя наше отношение к себе и своей жизни в целом.

*Вопросы для размышления:*

1. Какие факторы влияют на формирование вашей самооценки и как вы можете их использовать для улучшения своего отношения к себе?
2. Можете ли вы привести примеры, когда ваша самооценка в определенной области помогла или мешала вам достичь успеха?

### **Слайд 7. Влияние самооценки на жизнь человека**

Самооценка играет важную роль в жизни человека и оказывает влияние на различные сферы. Рассмотрим несколько сфер, в которых влияние самооценки особенно заметно:

1. **Учеба.** Самооценка может влиять на успех учащегося, определяя его уверенность и мотивацию. Высокая самооценка помогает справляться с трудностями и учиться на ошибках, в то время как низкая самооценка может подавлять интерес к обучению.
2. **Карьера.** Самооценка влияет на выбор профессии, уровень амбиций и успешность в достижении целей. Люди с высокой самооценкой чаще стремятся к успеху, рискуют и ищут новые возможности, в то время как люди с низкой самооценкой могут избегать ответственности и прогресса.
3. **Эмоциональное состояние.** Самооценка напрямую связана с самочувствием и удовлетворенностью жизнью. Высокая самооценка способствует положительному восприятию себя и окружающего мира, в то время как низкая самооценка может привести к стрессу, тревоге и депрессии.
4. **Отношения с людьми.** Самооценка определяет качество общения, способность устанавливать границы и уважать чувства других. Люди с

высокой самооценкой обычно легче находят общий язык с окружающими и устанавливают здоровые отношения.

5. **Здоровье и физическое самочувствие.** Самооценка влияет на восприятие своего тела и заботу о своем здоровье. Люди с высокой самооценкой чаще занимаются спортом, питаются правильно и следят за своим здоровьем.

6. **Финансовое благополучие.** Самооценка может определить уровень финансовых амбиций и способность принимать взвешенные решения. Высокая самооценка способствует стремлению к финансовому успеху, разумному управлению средствами и умению справляться с финансовыми трудностями, в то время как низкая самооценка может вызвать проблемы с финансовой грамотностью долгами.

7. **Саморазвитие и самосовершенствование.** Самооценка определяет желание человека развиваться и совершенствоваться в разных областях жизни. Высокая самооценка побуждает человека учиться, преодолевать свои недостатки и совершенствовать свои навыки, в то время как низкая самооценка может привести к стагнации и неспособности развиваться.

*Вопросы для размышления:*

1. Вспомните ситуацию, когда ваша самооценка повлияла на ваше решение или отношения с другими людьми. Как было бы по-другому, если бы ваша самооценка была выше или ниже?

2. Как вы думаете, как ваша самооценка влияет на ваше будущее и ваши жизненные цели?

## **Слайд 8. Как улучшать самооценку?**

Рассмотрим некоторые техники для улучшения самооценки:

1. **Формирование позитивного мышления.** Осознавайте свои мысли и заменяйте негативные убеждения позитивными. Практикуйте говорить

самому себе приятные и поддерживающие слова, чтобы улучшить свое самочувствие и уверенность в себе.

2. Посещение мероприятий, тренингов, семинаров, чтение литературы – подобного рода деятельность поможет приобрести объективную оценку ваших мыслей и действий в жизни со стороны. Также существует множество грамотных книг, в которых можно найти множество примеров с разъяснениями и упражнений.

3. Ведение дневника успехов и достижений. Дневник успеха – мощнейший стимулирующий инструмент, который заставит вас поверить в себя и позволит многократно повысить собственную эффективность. Каждый день записывайте в дневник все победы, даже самые маленькие.

4. Прослушивание аффирмаций. Аффирмации – один из самых эффективных способов перепрограммировать собственное сознание. Это краткие словесные формулы («Я хозяин своей жизни», «Я могу обладать всем, что пожелаю», «Я верю в себя, поэтому все приходит ко мне свободно и без усилий» и т.д.), которые при многократном повторении создают в подсознании человека положительную установку. В дальнейшем данная установка способствует изменению черт характера и личности в сторону улучшения. Если наше подсознание считает нас уверенным в себе, успешным и целеустремленным, то постепенно мы действительно становимся таковыми.

5. Отказ от чрезмерной самокритики – прекратив заниматься самобичеванием, порицать себя и «поедать» за ошибки, недостатки внешности, неудачи в личной жизни (в конце концов, любые неудачи, разочарования и ошибки можно обратить в свою пользу, используя в качестве жизненного опыта), вы добьетесь сразу нескольких целей:

6. Саморазвитие. Развивайте свои навыки, образование и интересы. Это поможет вам повысить свою самооценку, осознавая свою ценность и компетенцию в различных областях.

*Вопросы для размышления:*

1. Какие из этих данных техник вы уже применяете в своей жизни? Какие из них вы бы хотели попробовать?

2. Можете ли вы предложить какие-то дополнительные способы улучшения самооценки?

### **Слайд 9. Практическая часть тренинга.**

Итак, дорогие ученики, для того чтобы сделать наш тренинг более интересным и продуктивным, я предлагаю провести ряд игр. Эти игры помогут вам не только разобраться в своих чувствах и восприятии себя, но и улучшить вашу самооценку. Все игры разработаны таким образом, чтобы обеспечить безопасную и дружественную атмосферу, где каждый может открыться и честно выразить свои мысли и чувства.

**Слайд 10.** Первая игра называется "Кто я такой?". Цель этой игры – помочь каждому из вас понять и оценить свои сильные качества и таланты. Мы проведем игру в 5 раундов. В каждом раунде вы будете получать вопросы и задания, которые помогут вам лучше узнать себя. Готовы начать? Отлично!

Тогда давайте начнем первый раунд.

#### **Раунд 1: "Список достижений"**

В этом раунде вам нужно будет составить список своих достижений, которые вы считаете важными и значимыми. Это может быть участие в олимпиадах, спортивные достижения, творческие успехи или любые другие события, которые заставляют вас гордиться собой. Задача этого раунда – помочь вам осознать свои успехи и понять, что вы уже достигли многого в своей жизни.

Для выполнения задания разделитесь на группы по 4-5 человек. У вас будет 10 минут, чтобы обсудить свои достижения с членами своей группы и составить список. Затем каждая группа представит свой список всем участникам тренинга.

Теперь, когда мы все поделились своими успехами, давайте перейдем ко второму раунду.

### **Раунд 2: "Сила внутри нас"**

В этом раунде мы сосредоточимся на внутренних качествах, которые делают нас сильными и уникальными. Задача этого раунда - научиться видеть свои сильные стороны и ценить их.

Снова разделитесь на группы по 4-5 человек. У каждого из вас будет по 5 минут, чтобы подумать о своих сильных качествах и поделиться ими с остальными участниками группы. Затем каждая группа выберет по одному сильному качеству от каждого участника и представит их всем участникам тренинга.

Молодцы! Теперь мы знаем о своих сильных сторонах и готовы к третьему раунду.

### **Раунд 3: "Благодарность"**

Цель этого раунда - научиться быть благодарными за то, что мы имеем, и ценить поддержку окружающих.

Снова разделитесь на группы по 4-5 человек. У каждого из вас будет по 5 минут, чтобы подумать о людях, которые помогли вам в жизни, и о том, как именно они вам помогли. Затем каждый участник расскажет своей группе о своей истории благодарности.

Отличная работа! Вы все молодцы. Давайте теперь перейдем к четвертому раунду.

### **Раунд 4: "Самооценка в действии"**

В этом раунде мы сосредоточимся на том, как наша самооценка влияет на нашу жизнь и поведение. Задача этого раунда - помочь вам осознать, как выражается ваша самооценка в вашей жизни и как она влияет на ваши решения и отношения.

Каждому участнику будет дан лист бумаги и карандаш. Вам предстоит нарисовать ситуацию из своей жизни, в которой ваша самооценка сыграла



ключевую роль. После того, как все закончат рисовать, мы соберемся вместе и обсудим ваши рисунки.

Замечательно! Мы узнали много нового о себе и о том, как самооценка влияет на нашу жизнь. Теперь давайте перейдем к пятому и заключительному раунду.

### **Раунд 5: "План действий"**

Цель этого раунда - помочь вам создать план развития самооценки, основанный на полученных знаниях и опыте.

Каждому участнику предоставляется лист бумаги и карандаш. Вам нужно будет написать план действий для улучшения вашей самооценки. Подумайте о том, что вы хотите изменить в своей жизни, какие шаги вы готовы предпринять и какие ресурсы вам могут понадобиться. После того, как все закончат составлять свой план, мы соберемся вместе и обсудим ваши идеи.

Вы все проделали отличную работу! Теперь у каждого из вас есть план для улучшения своей самооценки и инструменты для его реализации.

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

**Слайд 11.** Дорогие ученики, давайте перейдем ко второй игре нашего тренинга "**Дорога решений**", которая будет посвящена развитию навыков принятия решений. Эта игра поможет вам научиться принимать решения и доверять своим суждениям.

Умение принимать решения – это важный аспект самооценки, потому что оно связано с вашей уверенностью в своих способностях и возможностях. Цель игры: осознать свои ценности, приоритеты и способность принимать решения на основе уникальных качеств и жизненных обстоятельств. Игра будет проводиться в следующем формате:

### **Шаг 1: Разделение на группы**

Для начала, давайте разделимся на группы по 6-7 человек. У нас получится 4 группы. Каждая группа получит лист бумаги и маркеры для создания своей дороги решений.

### **Шаг 2: Обсуждение и определение ценностей**

Теперь вам предстоит обсудить с членами своей группы ваши основные ценности и приоритеты. Подумайте о том, что для вас важно в жизни, какие цели вы ставите перед собой и что вы хотите достичь. Запишите свои мысли на листе бумаги и поделитесь ими с остальными участниками группы. Постарайтесь определить общие ценности и приоритеты для вашей группы.

### **Шаг 3: Создание дороги решений**

Теперь, когда у вас есть список общих ценностей и приоритетов, давайте создадим "дорогу решений". На листе бумаги нарисуйте линию, которая будет символизировать вашу дорогу. Отметьте на ней несколько важных точек – это будут "перекрестки", на которых вам придется принимать решения. У каждого перекрестка должно быть по два варианта решений, связанных с вашими ценностями и приоритетами.

Например, один из перекрестков может быть связан с выбором профессии или специальности, другой – с выбором между работой и обучением, третий – с важным решением в личных отношениях и т.д. Постарайтесь сделать свою дорогу решений интересной и отражающей реальные жизненные ситуации.

### **Шаг 4: Принятие решений и обсуждение результатов**

Теперь, когда ваша дорога решений готова, давайте пройдем по ней и примем некоторые решения. Каждый участник группы по очереди бросает кубик и перемещается по дороге на соответствующее количество шагов. Когда участник оказывается на перекрестке, он должен принять решение между двумя предложенными вариантами.

Обсудите свои решения с членами группы и объясните, почему вы выбрали именно этот вариант. Это поможет вам лучше понять свои ценности и приоритеты, а также уважать решения других участников.

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

После того как все участники прошли по своей дороге решений, давайте соберемся вместе и обсудим наши впечатления от игры.

- Какие решения были для вас самыми сложными?
- Как вы справились с принятием этих решений?
- Как игра повлияла на вашу самооценку и уверенность в своих способностях принимать решения?

Размышления и обсуждения помогут вам осознать свою индивидуальность, уникальность и силу в принятии решений. Вы также сможете лучше понять других участников и уважать их точки зрения и решения. Я уверена, что эта игра поможет вам лучше понять свои сильные стороны, осознать свои способности и научиться принимать обоснованные решения в сложных ситуациях.

**Слайд 12.** Следующая игра «Дерево самооценки». На протяжении всего процесса я буду рядом, чтобы помочь вам и ответить на любые возникшие вопросы. Мы погрузимся в осознание своих сильных и слабых сторон, определим свои основные ценности и области для роста. Итак, давайте начнем!

### **Шаг 1: Формирование групп и подготовка материалов**

Пожалуйста, разделитесь на группы по 5-6 человек. Вам потребуются листы бумаги, цветные маркеры или карандаши, а также набор карточек с надписями: «Корни», «Ствол», «Ветви», «Листья» и «Плоды». Все готово? Отлично, теперь давайте перейдем к следующему шагу.

### **Шаг 2: Создание дерева самооценки**

Ваша задача – создать совместный коллаж, изображающий «Дерево самооценки». Каждый элемент дерева будет символизировать определенный аспект вашей самооценки. Вам предстоит обсудить и определить значения каждого элемента.

- **Корни:** В начале обсудите и запишите на карточке «Корни» основные ценности, которые вы считаете важными для себя. Например, это могут быть семья, дружба, образование, здоровье и т. д. Помните, что корни дерева символизируют фундамент, на котором строится ваша самооценка.

- **Ствол:** Затем обсудите и запишите на карточке «Ствол» свои сильные стороны и достижения. Это может быть ваша работоспособность, коммуникабельность, спортивные достижения и т. д. Ствол дерева символизирует вашу стабильность, уверенность и надежность.

- **Ветви:** Далее перейдите к слабым сторонам. Обсудите и запишите на карточке «Ветви» свои слабые стороны и области, в которых вы хотели бы развиваться. Возможно, вы хотите улучшить свои навыки публичных выступлений или научиться лучше управлять своим временем. Ветви дерева символизируют возможности для роста и изменений.

- **Листья:** Теперь пришло время определить ваши таланты и способности. Обсудите и запишите на карточке «Листья» свои таланты и способности, которыми вы уже обладаете или хотели бы развить. Например, это может быть художественный талант, математическое мышление, языковые навыки и т. д. Листья дерева символизируют то, что делает вас уникальными и ценными.

- **Плоды:** Наконец, на карточке «Плоды» вам нужно будет записать свои желания, мечты и цели, которые вы хотите достичь. Это может быть получение высшего образования, создание семьи, поездка вокруг света и т. д. Плоды дерева символизируют результаты ваших усилий и то, что вы можете дать окружающим.

### **Шаг 3: Создание коллажа**

После того как вы закончите работу над карточками, объедините все элементы в один коллаж, изображающий ваше «Дерево самооценки». Вы можете использовать листы бумаги и цветные маркеры или карандаши для оформления своего дерева. Не забудьте проявить свою креативность и сделать ваше дерево ярким и уникальным!

#### **Шаг 4: Презентация и обсуждение результатов**

Когда все группы закончат создание своих коллажей, мы соберемся вместе, и каждая группа представит свое дерево. Расскажите о своих мыслях и ощущениях о процессе, поделитесь тем, что вы узнали о себе и других участниках группы. Обсудим, какие выводы вы сделали о своей самооценке и как это знание может помочь вам в будущем.

По окончании игры «Дерево самооценки» вы сможете лучше понять свои сильные и слабые стороны, осознать свои ценности и приоритеты, а также определить области для роста и развития. Это поможет вам укрепить свою самооценку и быть уверенными в своих возможностях. Вперед, к познанию себя и улучшению своей самооценки!

**Слайд 13.** Итак, дорогие ученики, сейчас я хочу предложить вам интересную игру, которая также поможет нам развить самооценку и лучше понять себя. Игра называется "**Путешествие по моим мечтам**". Эта игра будет полезна, потому что она поможет вам определить свои мечты и цели, а также позволит посмотреть на себя с другой стороны и увидеть свои скрытые возможности. Давайте приступим к игре.

##### **1 шаг: Разделение на команды**

Прошу Вас разделиться на две команды, чтобы игра была более увлекательной и динамичной. Отлично, теперь, когда мы разделились на команды, давайте перейдем к следующему этапу нашей игры.

##### **2 шаг: Написание мечт и целей**

Каждому участнику предоставляется лист бумаги и ручка. Ваша задача – в течение 5 минут написать на листке свои мечты и цели. Постарайтесь быть откровенными и честными с собой. Напишите все, что приходит вам в голову, даже самые смелые и необычные мечты.

##### **3 шаг: Коробка мечт**

Теперь, когда у каждого из вас есть листок с мечтами и целями, сложите его в коробку, которую я подготовила для этого. После того, как все листки будут собраны в коробке, мы перейдем к следующему этапу игры.

#### **4 шаг: Выбор мечты и обсуждение**

Теперь я раздам каждому участнику по одному листку из коробки. Ваша задача – прочитать мечту или цель, написанную на листке, и представить, что это ваша мечта или цель. Затем каждому из вас поделится этой мечтой или целью с остальными участниками своей команды. Вы будете обсуждать их и предлагать, как можно достичь этих мечт и целей. У каждой команды будет по 10 минут на обсуждение.

#### **5 шаг: Презентация результатов**

Когда 10 минут обсуждения истекут, каждая команда представит свои идеи перед всей группой. Выберите одного представителя от каждой команды, который будет выступать от имени команды и делиться выводами, которые вы сделали в ходе обсуждения.

#### **6 шаг: Рефлексия и обсуждение результатов**

Теперь, когда все команды поделились своими выводами и идеями, давайте обсудим, что мы узнали из этой игры и как она повлияла на нашу самооценку. У каждого ученика будет возможность выразить свое мнение и поделиться своими чувствами по поводу игры и ее результатов.

Теперь, когда мы завершили нашу игру "Путешествие по моим мечтам", давайте подведем итоги и определим, что мы получили от проведенной игры:

- Во-первых, мы научились лучше понимать себя и свои мечты и цели.
- Во-вторых, мы увидели, что мечты и цели других людей могут быть похожи на наши или, наоборот, совершенно отличаться, и это нормально.
- В-третьих, мы научились взаимодействовать и сотрудничать, предлагая идеи о том, как достичь наших мечт и целей.

Эта игра также дала нам возможность посмотреть на себя с другой стороны и увидеть свои скрытые возможности. Откровенное общение о своих мечтах и целях помогло нам осознать свою уникальность и уважать себя больше. Возможно, некоторые из вас обнаружили новые мечты и цели, которые ранее не были им осознаны, или получили мотивацию для осуществления уже существующих мечт и целей.

**Слайд 14.** Уважаемые участники тренинга «Самооценка – ключ к личностному росту»! Мы подходим к завершению нашего совместного путешествия в мир самопознания и самооценки. На протяжении этого тренинга мы познакомились с различными аспектами самооценки, осознали ее роль в нашей жизни и обсудили способы ее развития и укрепления.

Вместе мы изучили процесс формирования самооценки, разобрали влияние внешних и внутренних факторов на наше восприятие себя, а также проанализировали связь самооценки с личностным ростом, успехами в учебе, социализацией и общением с окружающими. Вы научились техникам улучшения самооценки, которые, будучи применены в повседневной жизни, помогут вам стать более уверенными и успешными людьми.

Ключевым моментом тренинга было осознание того, что 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.

Практические упражнения и игры, которые мы провели в ходе тренинга, позволили вам получить ценный опыт, укрепить веру в себя и раскрыть свой потенциал. Я уверена, что вы сможете применить полученные знания и навыки в своей жизни, и они помогут вам достичь успеха в различных сферах.

**Слайд 15.** Хочу поблагодарить вас за активное участие, искреннее желание учиться и открытость к новому опыту. Вы создали атмосферу доверия и поддержки, благодаря которой каждый из нас смог внести свой вклад в общий успех тренинга!