

Я- концепция



Важность

- ▶ Вы когда-нибудь задавали себе вопрос, почему одни люди успешны, а другие - нет?
- ▶ Почему кому-то все удается, а у других вечно проблемы?
- ▶ Почему кого-то любят, а кого-то терпеть не могут?
- ▶ Почему кто-то умеет к себе расположить, а с кем-то невозможно общаться?

Ответ прост - просто первые - нашли себя, т.е. поняли свои достоинства и приняли недостатки, узнали свои возможности, построили свои цели, одним словом, создали себя сами, создали свою «Я-концепцию». Они живут в гармонии в собой, любя себя, уважая себя. Они поняли свое место в мире.

Этапы создания Я-концепции

- ▶ I - Знакомство с собой (*Ключевые моменты:* изучить себя: особенности характера, темперамента, знака зодиака, иных особенностей мыслительных процессов, внешности, общения, взаимодействия и т.д. Особенно следует обратить внимание на достоинства и недостатки, последние необходимо здраво оценить, принять и понять, что это вовсе не недостатки, а пути совершенствования. Необходимо разобраться с жизненными целями, приоритетами, мечтами).
- ▶ II - Построение себя (здесь важно поставить цели в различных сферах жизни, расписать пути их достижения, а именно: необходимые действия, ресурсы, связи, критерии достижения эффективности и т.д.)
- ▶ III - Внедрение «Я-концепции» (Здесь необходимо прибегнуть к механизму социальной перцепции, к рефлексии, необходимо понять, насколько эффективно работает Ваша Я-концепция, встроена ли она в Ваше окружение, делает ли она Вас счастливым, помогает ли достичь цели и т.д.)



I - Знакомство с собой

- 1) Будьте как дети - познавайте себя и свои возможности;
- 2) Изучите себя, здесь Вам помогут психологические тесты;
- 3) Примите и полюбите себя, особенно, если у Вас низкая самооценка;
- 4) Улыбайтесь своему отражению.

Некоторые психологические тесты:

- 1) Тест для определения темперамента Айзенка;
- 2) Тест "Кто вы: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник или зигзаг?»;
- 3) Методика диагностики личности на мотивацию к успеху / избегания неудач (Т. Элерс);
- 4) Тест "Самооценка психических состояний" (Айзенк);
- 5) **Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона и т.д.**

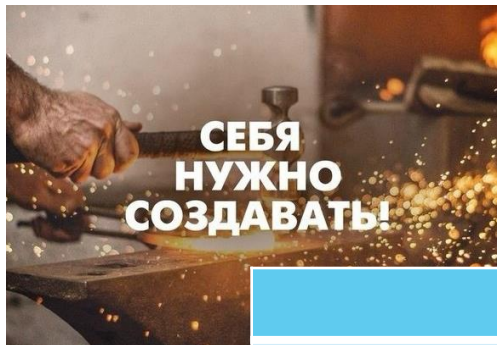
Для того, чтобы тебя могли понять другие, нужно, чтобы ты сам себя понимал. Мария Гripe



I - Знакомство с собой

- Важно! - снять с себя все маски!
- Важно! - признаться самому себе в своих истинных желаниях!
- Важно! - понять, чего от Вас ждут другие, а чего Вы хотите сами и найти между этим баланс.

Чем яснее вы понимаете себя и свои чувства, тем больше вы любите то, что есть. Бенедикт Спиноза



II - Построение себя

Этап	Действия	Технологии
1. Миссия	Опишите свою миссию, зачем Вы пришли на эту землю, в чем смысл Вашей жизни	• Индивидуальный форсайт, • Построение личной карты развития, • Ведение дневника, • Визуализация. Важно! Написать Вашу миссию, что придать ей физическую форму.
2. Дерево целей	Опишите свои ключевые цели: • В жизни вообще; • На данном этапе; • На ближайший год; • На ближайший месяц; • На неделю; • На завтра.	Методики целеполагания: • Дерево целей; • Диаграмма Исикавы; • Планирование; • Ежедневники
3. KPI	Опишите критерии эффективности, т.е. ключевые факторы, по которым Вы поймете, что двигаетесь в правильном направлении	• KPI; • Управление по целям; • Проектное мышление и т.д.

В жизни
нужно стремиться обгонять
не других,
а самого
себя.

II - Построение себя

Этап	Действия	Технологии
4. Определение ресурсов	Определите, что у Вас уже есть для достижения цели (нематериального, т.е. Ваши ЗУН, качества, связи, знакомства, образование и т.д., материального – дома, машина,); Определите, что Вам еще нужно. Опишите то, где Вы можете это взять.	• Диаграммы ресурсов; • Диагностика ближайшего окружения; • Net-working
5. Создание имиджа	Определите те ключевые характеристики Вашего поведения, внешности и т.д., которые будут способствовать попаданию в нужное состояние. Создайте свой собственный имидж.	• Имиджелогия; • Ценности; • Табу; • Традиции; • Ритуалы; • Правила
6. Создайте необходимый образ и начните жить в соответствии с ним	Постарайтесь подробно все описать/зарисовать и т.д. Напишите план действий. Начните действовать сейчас	• Технологии визуализации (карты желаний) • Введение всего в систему.



III - Внедрение «Я-концепции»

Начните жить и действовать в соответствии с поставленными целями, постоянно проводя мониторинг успешности. Важно при этом обращать внимание на механизмы *социальной перцепции* (восприятия), *аттракции* (симпатии со стороны других людей), *рефлексии* (восприятия себя через других), *конгруэнтности* (соответствия внутреннего и внешнего).

ВАША «Я-концепция» должна ВАМ ПОМОГАТЬ!
ДОЛЖНА ДЕЛАТЬ ВАС СЧАСТЛИВЕЕ.

Это Ваш мир. Живите ярко, время на Вашей стороне!

- ▶ Помните, что все имеет значение, Ваши мысли, чувства, эмоции, дела, Ваши вещи, образ и внешность, Ваши намерения, идеалы и ценности.
- ▶ Проживите эту жизни так, чтобы получить наслаждение.



Литература:

- ▶ Почепцов Г.Г. Имиджология.- М.: «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 2002.- 704 с.
- ▶ Шепель В.М. Имиджология: Секреты личного обаяния.- М.: Культура и спорт. ЮНИТИ, 1994.- 320 с.
- ▶ Кови, Стивен. Семь навыков высокоэффективных людей. Альпина Паблишер, 2009 - с. 374.
- ▶ Фокс, Алан. Инструменты развития. Правила счастливой жизни, успеха и крепких отношений / Алан Фокс; пер. с англ. Ю. Корнилович. - М.: Манн, Иванов и Фербер; 2015. - 256 с.
- ▶ **Тайна сердца. Как найти свое истинное предназначение в жизни: [перевод с английского] / - Москва: Эксмо, 2015. - 288.: ил.**
- ▶ **Ларсон, Кристиан. Наука управлять судьбой. [перевод с английского Т. Новикова] / - Москва: Эксмо, 2013.**