

Я знаю, как на мед садятся мухи,  
Я знаю, смерть, что ищет, все губя,  
Я знаю книги, истины и слухи,  
Я знаю все, но только не себя.

(Франсуа Вийон)

# *1. Самооценка и уровень притязаний*

**Что я знаю о своих возможностях**

# Психология и выбор профессии.

Что я знаю о своих  
возможностях?

Что я знаю о профессиях?

Способности и  
профессиональная  
пригодность

Планирование  
профессиональной  
карьеры



# Самопрезентация

- это представление или открытие себя другим людям. Мы представляем себя, когда появляемся в новой компании, поступаем в институт, устраиваемся на работу.
- Цель презентации — создать у людей благоприятное впечатление о себе. Психологи считают, что впечатление о человеке складывается в первую минуту общения с ним. И почти всегда оказывается верным. Испортить хорошее впечатление легко: для этого надо регулярно опаздывать на важные встречи, нарушать договоренности, безвкусно одеваться, говорить невпопад и т.д. Исправить плохое впечатление намного сложнее.



# Задание 1 . Кто Я?

- В течении пяти минут десять раз по - разному ответьте на вопрос : «Кто Я?»  
Записывайте ответы так, как они приходят вам в головы.



# Самооценка



- Самооценка — это способность оценивать себя самого. Это измерительный прибор, который всегда с собой. Большинство методик, которые вам встретятся в этой книге, также основаны на самооценке. Поэтому так важно, чтобы прибор был точный. Иначе полученная информация будет недостоверна и приведет к неправильному решению.

## *Задание 2 .Какой Я?*



- Оцените свои качества по десятибалльной шкале.
- **1 2 3 4 5 Ум 6 7 8 9 10**
- **1 2 3 4 5 Доброта 6 7 8 9 10**
- **1 2 3 4 5 Красота 6 7 8 9 10**

# Игра «Самый, самый, самый...»

- Каждый учащийся получает 3 листочка (красный, желтый, синий), на которых должен написать имена трех одноклассников, которых он считает первыми в номинациях «Самый умный» (красный), «Самый добрый» (желтый), «Самый красивый» (синий).

# Уильям Джеймс (американский психолог)

- Вывел формулу самооценки, которую называют формулой счастья:

	<u>Успех</u>
Самооценка	Уровень притязаний

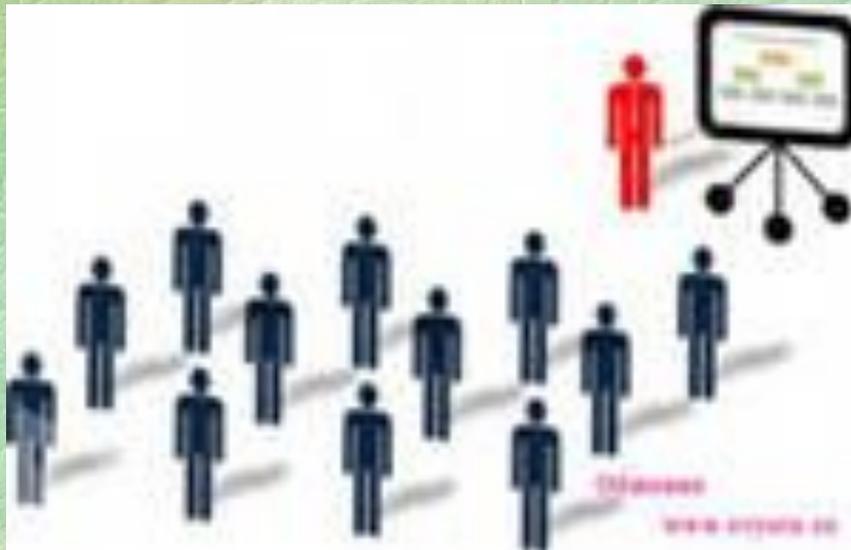
## Повысить самооценку

Добиться успеха в  
какой-нибудь  
деятельности

Снизить уровень  
притязаний

## *Задание 3. Успех – это...*

- В течении трех минут по-разному ответьте на вопрос: «Что такое успех?»



# Контрольные вопросы

- Способность оценивать себя называется:  
а) самодеятельность; б) самооценка; в) самопрезентация; г) самовосприятие.
- На самооценку в первую очередь влияет:  
а) уровень притязаний; б) привлекательность ;  
в) трудолюбие; г) здоровье .
- «Формулу» счастья вывел:  
а) Павлов; б) Селье; в) Джеймс; г) Гиппократ.