



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ И РАЗВИТИЕ

*«Себя судить куда трудней, чем других.
Если ты сумеешь правильно судить себя,
значит, ты поистине мудр».*

(Антуан де Сент-Экзюпери)

ИЗМЕНЯЯ БУДУЩЕЕ



Чем РЕФЛЕКСИЯ отличается от САМОАНАЛИЗА?

Рефлексия – это самонаблюдение, размышление о себе. Можно сказать, что это «сбор данных»: о своих чувствах, мыслях, поведении

Самоанализ – последующий поиск ответов, «анализ собранных данных». Этот процесс предполагает поиск взаимосвязей: к примеру, как влияют мысли и чувства на поведение

Чего не следует делать при самоанализе?

Самоанализ бесполезен, если состоит из самобичевания, самообвинений или жалости к себе





ЧТО ОТЛИЧАЕТ ЛИДЕРА

«Рефлексия - размышление о своем внутреннем состоянии, самоанализ» (словарь Ожегова)

**УЧИТЬСЯ
РЕФЛЕКСИИ**



**Рефлексивные
опросы**

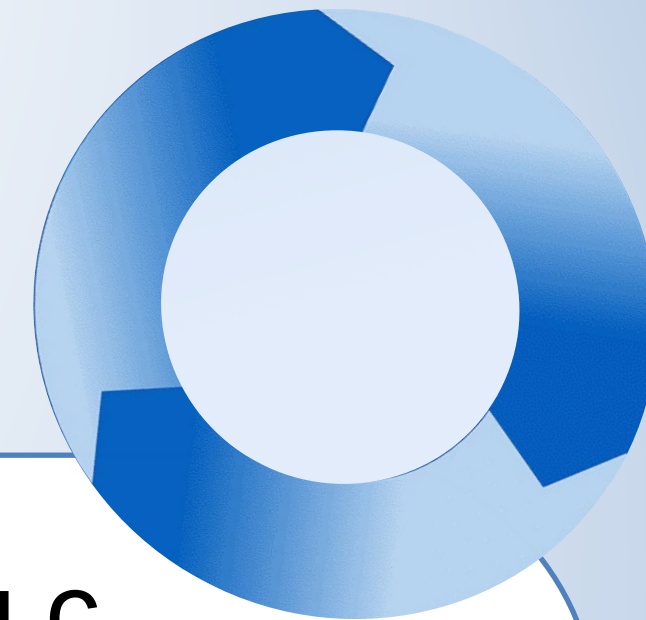


Познавая свое
Я,
человек меняется
в лучшую
сторону

ИЗМЕНЯЯ БУДУЩЕЕ



УЧИТЬСЯ РЕФЛЕКСИИ ИЗМЕНЯЯ БУДУЩЕЕ



- ✓ следует анализировать свои действия и поступки в связи с важными жизненными событиями и при необходимости принятия значимых решений;
- ✓ в конце каждого дня анализировать все случившиеся события, критически оценивая свое поведение и принятые решения;
- ✓ проверять периодически сложившееся мнение об окружающих людях;
- ✓ больше контактировать с людьми, имеющими мировоззрение, непохожее на ваше;
- ✓ при анализе любой сложной ситуации стараться увидеть хоть толику положительных и комичных моментов