

Тема практического занятия № 5
Психология профессионального и личного успеха.
Негативные эмоции и здоровье.

Задание.

Разработайте мини-проект. Прежде всего, выполните нижеследующие задания:

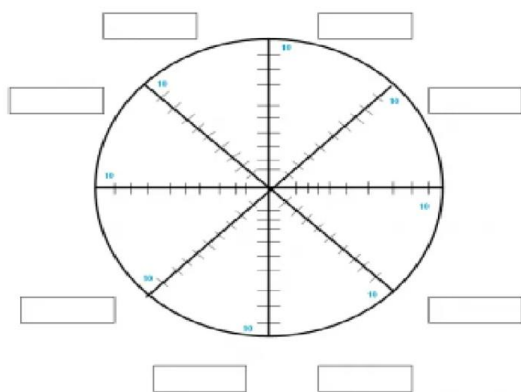
1. Исследуйте из каких источников нужно черпать психологические знания, какими принципами и методами необходимо пользоваться.
2. Нас не учат тому как быть здоровым, где брать энергию для дел, как строить семью, как сделать свою жизнь гармоничной и сбалансированной. И хорошо, если человек это понимает и сам начинает изучать эти направления самостоятельно. Постройте колесо баланса гармоничной и эффективной жизни.

Что такое колесо баланса?

Как построить колесо баланса?

Колесо жизненного баланса (или колесо жизни) – это аналитический инструмент, который позволяет оценить состояние сфер своей жизни и поставить цели для совершенствования каждой из них. Методика представляет собой практическое упражнение, в процессе которого нужно заполнить круг, разделив его на сферы жизни и присвоив каждой сфере оценку, т. е. степень удовлетворенности ее состоянием.

Колесо баланса



Что такое проект?

Как разработать проект?

Проект (от латинского *projectus* – выдвинутый вперед) – это разработка замысла, идеи, детального плана того или иного практического продукта. При этом происходит разработка не только идеи, но и условий ее реализации. Этот результат можно увидеть, осмыслить, применить в реальной практической деятельности. Для этого необходимо самостоятельно мыслить, находить и решать проблемы, привлекая для этой цели знания

из разных областей, умения прогнозировать результаты и возможные последствия разных вариантов решения, умения устанавливать причинно-следственные связи.

1. Разработать проект: Тема проекта (Что мы собираемся делать?)
2. Актуальность проблемы (Это для чего нужно? Насколько важно это изучение? Есть ли альтернативное решение?)
3. Объект исследования (Что нужно изучать, чтобы выйти из проблемы?)
4. Предмет исследования (С какой точки зрения рассмотрим данное исследование?)
5. Цель проекта (Цель проекта)
6. Задачи проекта (Что нужно сделать для достижения цели?)
7. Результаты исследования (Ожидаемый результат)
8. Описание проекта (Какова основная идея проекта и как он будет реализован?)
9. Участники проекта (Кто исполнитель? Кто партнер? Кто спонсор?)
10. Групповая цель проекта (Чья жизнь кардинально изменится? Кому нужен этот проект?)