

## **МОИ СПОСОБНОСТИ И УМЕНИЯ**

*Руководство*

### **Ожидаемый результат:**

Клиент определяет

- свои умения, сильные и слабые качества;
- какие качества необходимо развивать.

### **Целевая группа:**

Данный рабочий лист подходит гимназистам и взрослым.

**Необходимые принадлежности:** рабочий лист, ручка (пишущие принадлежности)

**Метод:** самостоятельная работа

**Время:** ~ 45 минут

### **Описание действий:**

- Раздай рабочие листы и объясни задание.
- Ответь на вопросы.

### **Мысли для дальнейшего обсуждения:**

Развитие отношений между людьми зависит во многом от того, какими они друг друга воспринимают так ли это поясни.

*Источник: Планирование жизненного пути. Центр карьеры. Таллинн, 2005*

## **МОИ СПОСОБНОСТИ И УМЕНИЯ**

*Рабочий лист*

Вспомни события своей жизни, когда Ты был собой доволен. Обдумай их основательно и кратко опиши. Например, событие в семье, победа над плохой привычкой, организованное мероприятие, приобретенное умение, выполненная работа, сданный экзамен, исправленная оценка и т.д. Выбор за Тобой.

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....

Какие Твои способности и умения помогли Тебе в описанных событиях? Например, смелость в общении.

- 1 .....  
.....
- 2 .....  
.....
- 3 .....  
.....
- 4 .....  
.....
- 5 .....  
.....

**Есть ли такие способности, которые Ты обязательно хотел бы развить?**

Хочу .....

.....

.....

.....

С чего бы начал? Я бы начал .....

.....

.....

Где и с чьей помощью? .....

.....

.....

Когда? .....

.....

.....

Для каких профессий пригодились бы Твои умения и способности?

.....

.....

Какие Твои умения отмечают учителя, близкие, друзья?

Учителя .....

.....

.....

Друзья .....

.....

.....

Близкие .....

.....

.....