

Семинар-практикум: «Мои внутренние ресурсы»



Педагог-психолог
МАУ «ЦППМСР Центрального района
г. Челябинска»
Юлия Таклифовна Валеева









РЕСУРС – ЭТО...

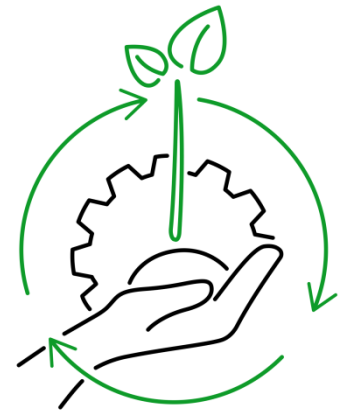
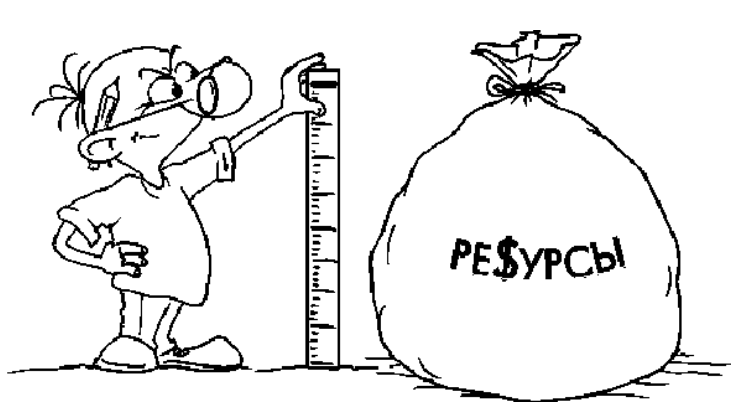
- запасы, источник чего-нибудь (словарь С.И. Ожегова)

- (применительно к человеку) «**resource**»

полезные или ценные качества, способности или собственность человека, которые могут быть использованы, чтобы помочь ему в достижении целей (Кембриджский словарь английского языка).

Психологический ресурс личности – ЭТО...

Некая психологическая опора, внутренний стержень, наши возможности, средства, которые помогают *достичь* поставленных *целей* и *справиться* со стрессовыми ситуациями в жизни.

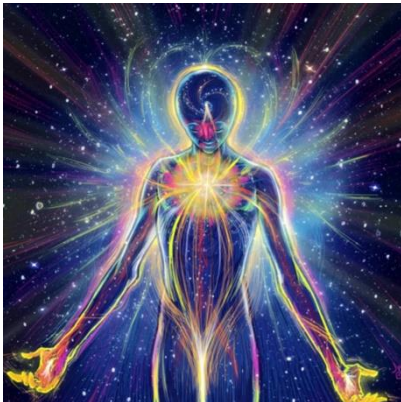


Ресурсы

Внутренние

(личностные, физиологические особенности человека)

- Способности
- Умения
- Знания
- Ценности
- Убеждения
- Характер и т.д.



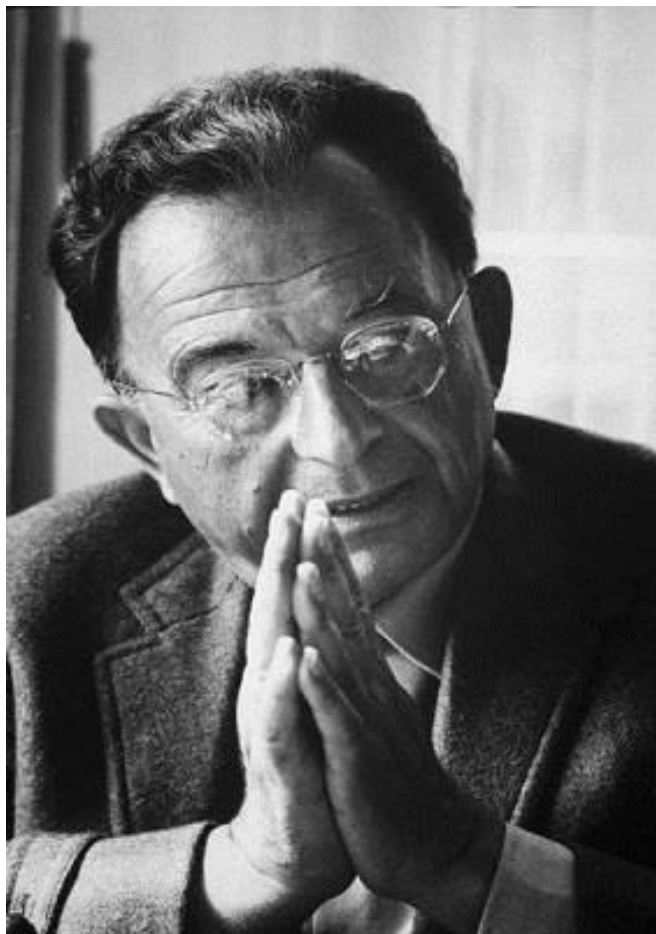
Внешние

(окружение, материальные ресурсы и др.)

- Работа
- Семья
- Друзья
- Обучение
- Творчество
- Здоровье
- Деньги
- Информация и т.д.



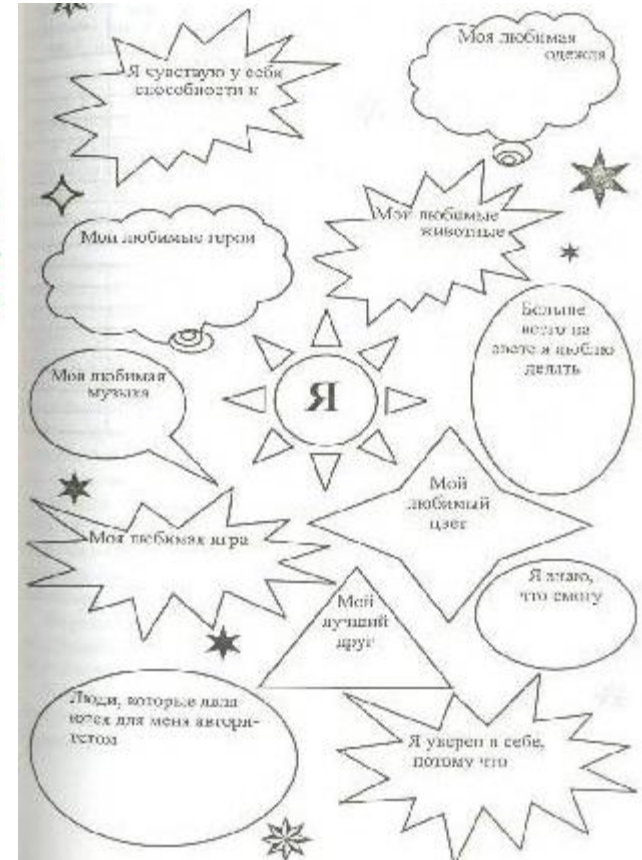
Эрих Фромм



Ресурсы, способные помочь в решении любой жизненной проблемы

- надежда – то, что обеспечивает готовность к встрече с будущим, саморазвитие и видение его перспектив, что способствует жизни и росту;
- вера – осознание существования множества возможностей и необходимости вовремя эти возможности обнаружить и использовать;
- душевная сила (мужество) – способность защитить надежду и веру, способность сказать “нет” тогда, когда весь мир хочет услышать “да”.

Техника «КАРТА РЕСУРСОВ»



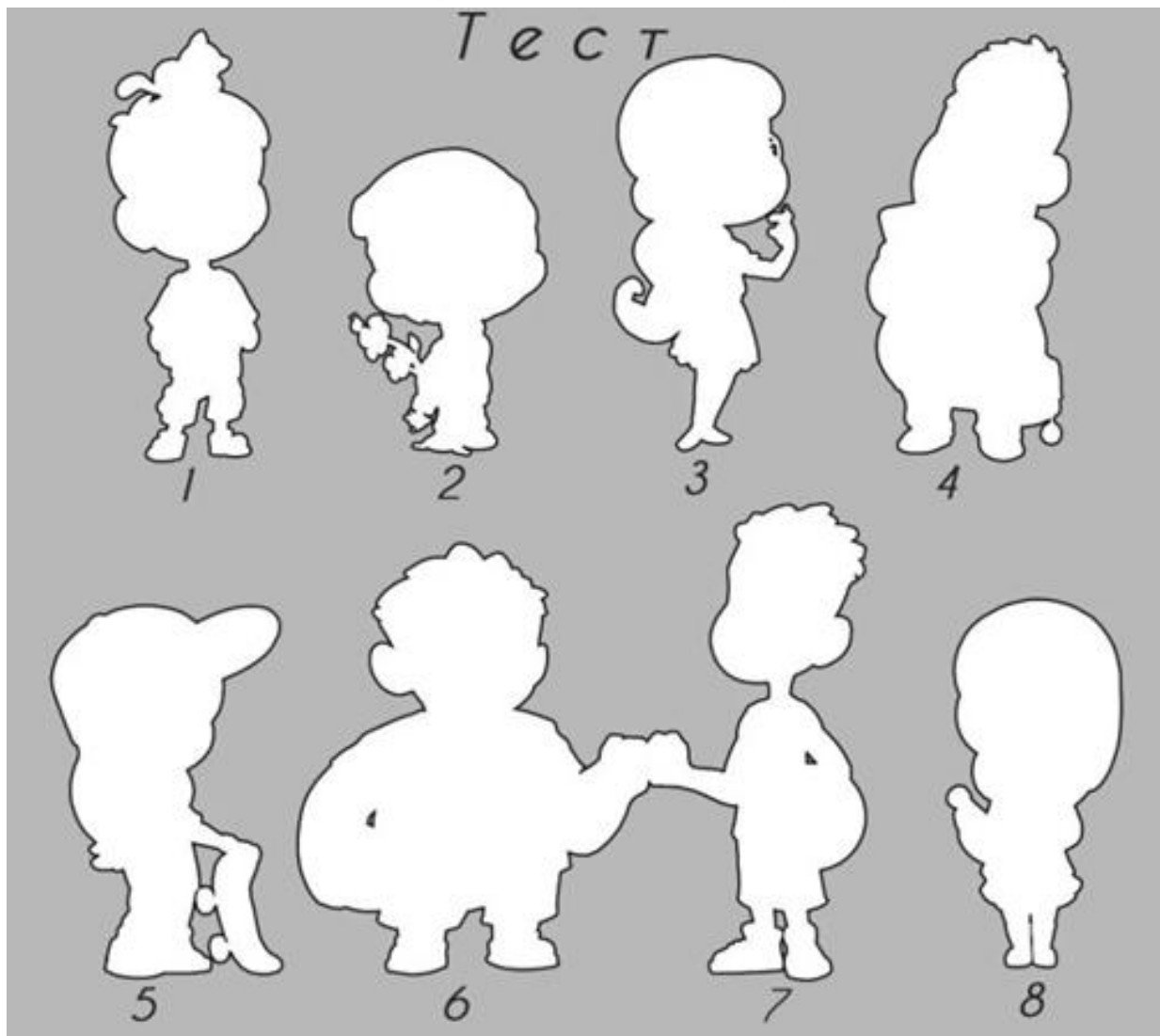
Карта РЕСУРСОВ

- Какие чувства, ощущения вызвало упражнение?
- Были ли категории, работа с которыми давалась Вам сложно? В чём причина этого? (уделите внимание проработке и заполнению данной категории)
- Как Вы себя сейчас ощущаете?

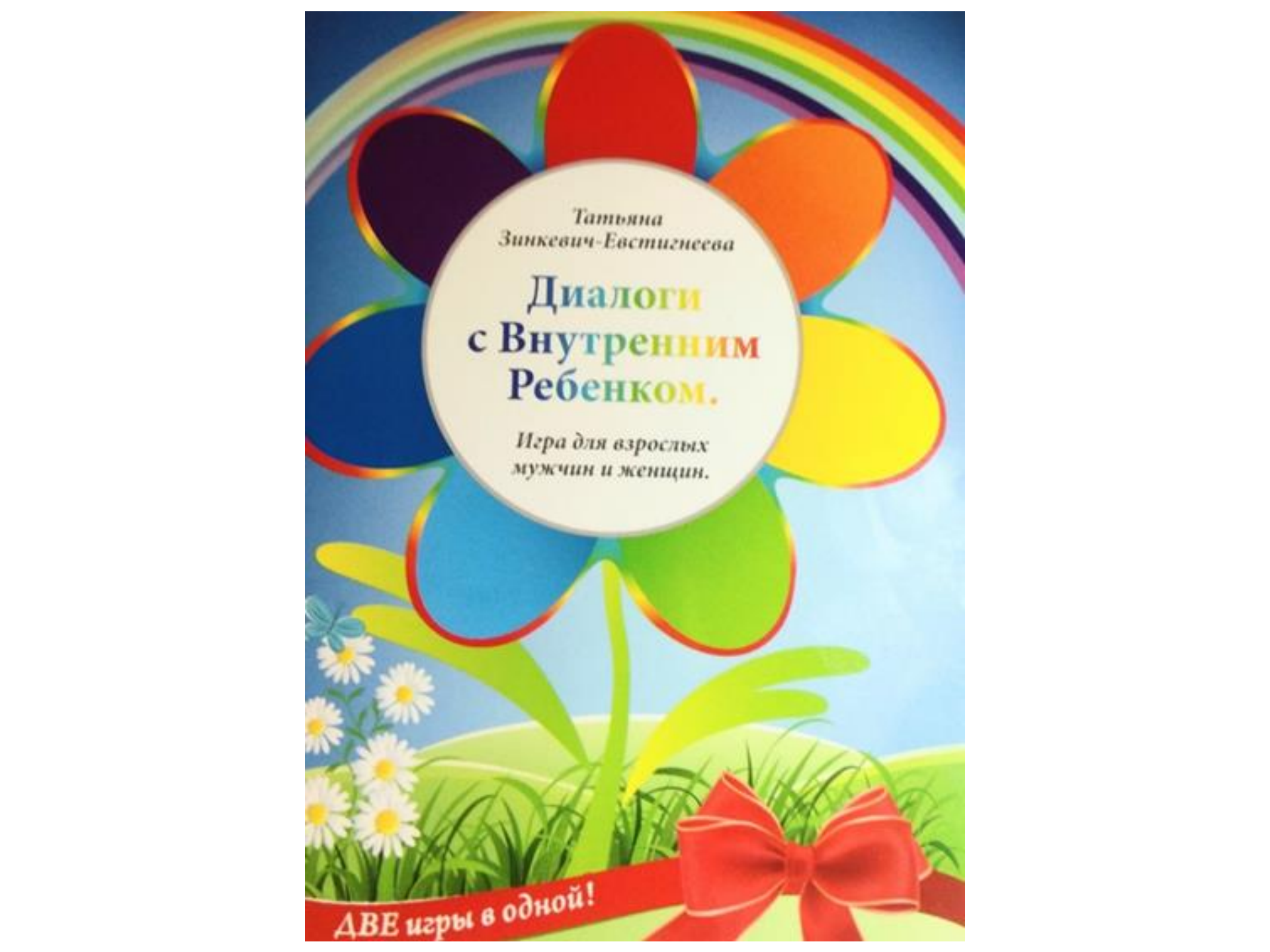
Если возникают трудности с составлением карты ресурсов, то...

- Что Вам нравится видеть?
- Что нравится слышать?
- Что нравится обонять?
- Что нравится чувствовать на вкус?
- Что нравится осязать?
- Что нравится ощущать телесно?
- О чем нравится думать (сюда интеллектуальные удовольствия)?
- С кем нравится общаться?
- Как нравится двигаться?
- вспомните то, что Вам нравилось в детстве?

Упражнение: «Мой внутренний ребёнок»



Интерпретация



*Татьяна
Зинкевич-Евстигнеева*

**Диалоги
с Внутренним
Ребенком.**

*Игра для взрослых
мужчин и женщин.*

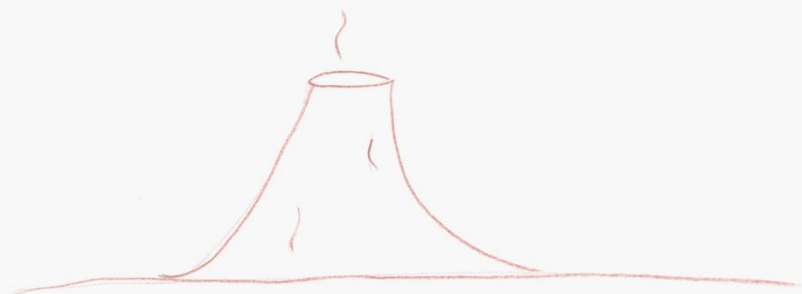
ДВЕ игры в одной!

Проективная рисуночная методика «ВУЛКАН»

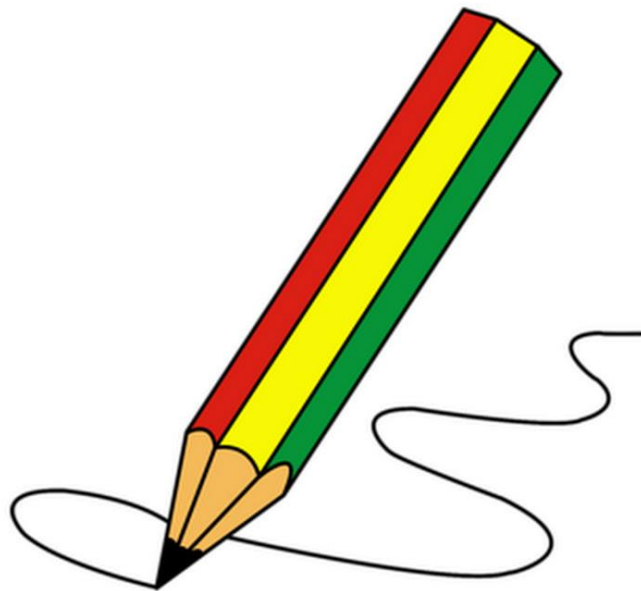
Позволяет получить сведения об интенсивности и характере эмоциональных переживаний испытуемого, его способности адекватно выражать эмоции.



ПРИМЕРЫ



Методика достаточно информативна и даёт представление об эмоциональном мире ребёнка либо взрослого. Является терапевтической.



„Наше внимание — наш самый ценный ресурс. То, на что мы обращаем внимание, умножается в наших жизнях.“

Павел Валерьевич Дуров, российский предприниматель





"БУДЬ В РЕСУРСЕ!"

