

Уважаемые студенты!

В рамках выполнения практических заданий вам рекомендуется выполнить 3 любых задания на ваш выбор. В качестве задания можно выбирать не только задачи, задания, но и вопросы для письменного ответа в виде эссе.

**Вопросы для развернутых письменных ответов в виде эссе:**

1. Приемы саморегуляции в профилактике стресса. Опишите, какие приемы используете лично вы и какие из приемов для вас являются малоэффективными и почему.
2. Что значит учиться самому. Индивидуальный образовательный маршрут.
3. Как правильно организовать самообразование.
4. Раскрытие понятий самопознание, самосовершенствование, самоутверждение и саморазвитие.
5. Самооценка и уровень притязаний. Стратегия решения проблем.
6. Самопрезентация и презентация. Портфолио проекта. Взаимооценка. Самооценка.
7. Рефлексия как процесс и результат фиксирования участниками образовательного процесса состояния своего развития, саморазвития и причин этого.
8. Эффективные методы постановки и достижения целей. Определить свою истинную профессию.
9. В чем суть матрицы Эйзенхауэра?
10. Что такое визуализация времени?
11. В чем особенность разработки и освоения инструмента «пинарик»?
12. Что представляют и как используются инструменты «мемуарник» и «стратегическая картонка»?

**Ситуационные, проблемные задачи, практические задания:**

**Задание 1. Предназначение** – это направление, путь, по которому вам предстоит двигаться о жизни. Это цель и образ жизни.

Призвание – склонность к тому или иному делу, профессии.

Если ваше предназначение и призвание сливаются в единое целое - ваша жизнь обретает смысл, появляется вдохновение, идеи и внутренний огонь.

Определите, как Вы понимаете Ваше предназначение и призвание?

**Задание 2. Ценности** человека – это его главные цели, представления о собственной миссии, основные принципы, то, о чем больше всего он заботится. Когда в основании нашей жизни лежат наши личные ценности, мы живем в согласии с собой.

Опишите Ваши ценности. На что опираются Ваши жизненные цели?

**Задание 3. «Колесо жизненного баланса»**

Гармоничное сочетание всех сфер жизни – вот секрет счастья и жизненного успеха.

Проанализируйте, насколько равномерно гармонично развиваются сферы Вашей жизни. Оцените уровень удовлетворенности восьми секторов Вашего Колеса Жизни, представляющих собой, жизненный баланс: Карьера, Финансы, Здоровье, Друзья, Семья, Рост, Отдых, Условия жизни.

**Задание 4.** Составить индивидуальную программу самообразования и саморазвития (с выходом на предполагаемый результат – каким вы себя видите через 5, 10 лет. Какими знаниями – умениями вы хотели бы обладать).

**Задание 5.** Подготовьте информационный проект (презентацию) по теме: кто я, мои интересы, как я вижу себя в профессии;

**Задание 6.** Подготовьте информационный проект (презентацию) по теме: план моего самообразования, саморазвития;

**Задание 7.** Подготовьте информационный проект (презентацию) по теме:  
Лестница успеха;

**Задание 8.** Подготовьте информационный проект (презентацию) по теме:  
Топ 10 принципов моей жизни;