

Личностный рост

Личностный рост определяется следующими факторами:

- умением достигать маленьких (оперативных, повседневных) и больших (стратегических целей жизни) планов;
- умением мобилизоваться после провала в достижении цели и наметить стратегию (конкретные шаги) по воплощению плана в жизнь;
- умением оценить значимость цели, которая не была достигнута (степень ее важности в данный момент);
- умением разложить цель на компоненты, этапы ее достижения;
- умением формулировать цель разумно и прогнозировать ее результат

Что нужно для «запуска» личностного роста:



1. Решение изменить ситуацию

2. Описание конкретных действий для изменения ситуации
(в последовательности)

3. Решение воплощать эти действия в реальность

4. Внутренняя готовность к изменениям и соответствующее поведение

5. Умение перенимать опыт, учиться на примере выдающихся людей

6. Умение брать ответственность на себя

7. Самооценка, анализ себя в ситуации

8. Умение составлять прогноз будущего

9. Постановка четких целей и сложных, для которых требуются усилия

10. Умение планировать, устанавливать сроки

