

**Перечень тем
семинара
«Понять себя, чтобы узнать других»,
6 часов**

Тема 1. Личность: самооценка.

- что такое самооценка, чем она отличается от самоуважения и уверенности;
- виды самооценки: адекватная / завышенная / заниженная; устойчивая / ситуативная;
- источники формирования: семья, ранний опыт оценивания, сравнение с другими, успехи и неудачи;
- как самооценка влияет на поведение, выбор, отношения.

Тема 2. Самопринятие и границы.

- сравнение с другими как естественный психологический механизм, не патология;
- когда сравнение мотивирует, а когда разрушает – роль фокуса ("с кем" и "зачем" сравниваю);
- самопринятие как альтернатива самооценке: "имею право быть таким, какой есть" вместо "хорош, потому что соответствую";
- виды личных границ: физические, эмоциональные, временные, материальные;
- связь границ с самооценкой и самопринятием – слабые границы часто идут от неуверенности, страха отказа или конфликта;
- способы обозначать границы без агрессии – фокус на "я-высказываниях", а не обвинении другого.

Тема 3. Психодиагностика и личностные опросники.

- психодиагностика – область психологии, изучающая методы измерения индивидуально-психологических особенностей человека; отличие от бытового "составить мнение" о человеке;
- требования к диагностическим методикам: валидность, надёжность, стандартизация процедуры, наличие норм для сравнения;
- области применения психодиагностики в работе с людьми: подбор, оценка, формирование команд, планирование развития;
- логика опросникового метода: самоотчёт респондента по стандартизированному набору утверждений;
- ограничения метода: эффект социальной желательности, риск сознательного или неосознанного искажения ответов.

Тема 4. Проективные методики и беседа: как увидеть личность в разговоре.

- принцип проективных методик: интерпретация неоднозначного стимула отражает внутренние, в том числе неосознаваемые установки человека;

– примеры подходов: тематическая апперцепция, рисуночные и ассоциативные методики; необходимость специальной квалификации для их корректной интерпретации;

– беседа (интервью) – самый распространённый, но и самый субъективный метод оценки; структурированное интервью даёт более высокую надёжность, чем неструктурированная беседа;

– вербальные сигналы: конкретность и последовательность примеров в ответе; поведенческое интервью (метод STAR: ситуация – задача – действие – результат);

– невербальные сигналы: поза, мимика, интонация, темп речи – важная оговорка: научных доказательств надёжного "чтения" лжи или эмоций по отдельным невербальным признакам недостаточно;

– типичные искажения интервьюера: эффект ореола, влияние первого впечатления, подтверждающее искажение.

Тема 5. Практикум: диагностика в работе с людьми. Рефлексия.

– участникам предлагается вымышленная задача: найти человека с конкретным набором качеств под определённую задачу (например, высокая стрессоустойчивость для работы с ненормированным графиком);

– в группах нужно решить, где и как искать такого человека и какими методами (из рассмотренных на занятии) проверять именно нужное качество, а не полагаться на общее впечатление;

– короткое представление решений от каждой группы и их обсуждение;

– возврат к теме самооценки и самопринятия – как изменилось восприятие себя и других за время занятия; открытая часть – ответы на вопросы участников.