

Тема заняття: Досліджуємо себе: питання для подорожі до себе

Тривалість: 3 години

Мета:

Сприяти усвідомленню учасниками власних цінностей, інтересів, сильних сторін і життєвих орієнтирів; формувати навички самоаналізу, самопізнання та рефлексії як важливої складової особистісного розвитку.

Завдання:

- Розвинути здатність до самоусвідомлення та рефлексії;
- Допомогти учасникам краще зрозуміти свої життєві пріоритети;
- Сприяти формуванню позитивного «Я-образу»;
- Створити безпечний простір для відвертого самовираження.

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Вступна частина (10 хв)

- Привітання учасників, створення доброзичливої атмосфери.

«Сьогодні ми вирушимо у подорож до себе — будемо досліджувати власні думки, почуття та прагнення. Ця подорож допоможе зрозуміти, хто я є зараз і ким хочу стати».

- Вправа «Мій настрій»: кожен показує свій стан за допомогою смайлика або жесту.

2. Теоретичний блок (15 хв)

Міні-лекція з обговоренням:

- Що таке *самопізнання* — процес усвідомлення своїх почуттів, мотивів, рис характеру, сильних і слабких сторін.
- Навіщо воно потрібне:
 - допомагає приймати правильні рішення;

- формує впевненість;
- розвиває емоційний інтелект;
- сприяє гармонійним стосункам із людьми.

Ключова думка:

«Той, хто знає себе — може змінити світ навколо себе».

3. Практична частина (95 хв)

Вправа 1. «Моє дзеркало» (20 хв)

Учасникам пропонуються запитання:

- Які три риси мені в собі подобаються?
- Що б я хотів(ла) у собі змінити?
- Як мене бачать інші?

Після індивідуальної роботи — коротке обговорення в парах.

Вправа 2. «20 питань до себе» (35 хв)

Кожен отримує аркуш із запитаннями, наприклад:

1. Що приносить мені радість?
2. У чому я відчуваю свою силу?
3. Які моменти життя навчили мене найбільшого?
4. Коли я відчуваю себе собою?
5. Які три мрії я хочу здійснити за 5 років?

Учасники обирають 10–12 питань і записують свої відповіді.

(Спокійну фонову музику для атмосфери.)

Вправа 3. «Моя карта Я» (30 хв)

На аркуші учасники створюють **mind-map (карту себе)**, у центрі — «Я», а навколо — категорії:

- Мої цінності
- Мої таланти
- Мої захоплення
- Мої мрії

- Мої близькі люди
- Моє майбутнє

Після створення карти — коротке представлення (2–3 учасники за бажанням).

Вправа 4. «Мій девіз» (10 хв)

Учасники формулюють власне життєве кредо або фразу, яка їх мотивує.

Наприклад: *«Я можу більше, ніж думаю», «Моє життя — це мій вибір».*

4. Рефлексія (15 хв)

- Вправа «Коло відчуттів»: кожен завершує фразу
«Після цієї подорожі я зрозумів(ла)...»
- Узагальнення ведучого:

«Самопізнання — це не пункт призначення, а шлях, який ми проходимо щодня».

Очікувані результати:

- Учасники усвідомили свої сильні сторони, інтереси, цінності;
- Сформовані навички саморефлексії;
- З'явилося розуміння напрямків особистісного розвитку.