Вопросы для зачета дисциплины социально-психологический практикум личностного роста и саморазвития

1. Понятие личностного роста в современной психологии.

2. Самопознание как основа саморазвития личности.

3. Методы и техники самодиагностики личности.

4. Роль осознанности (mindfulness) в процессе саморазвития.

5. Самооценка и её влияние на личностный рост.

6. Личностные кризисы и их роль в становлении личности.

7. Смысл жизни и его значение для личностного развития.

Темы, связанные с коммуникацией и социальным взаимодействием:

8. Эмоциональный интеллект и его роль в личностном развитии.

9. Навыки эффективного общения и их развитие.

10. Конфликты в межличностном взаимодействии: пути преодоления.

11. Влияние окружения на формирование личности.

12. Социальные роли и их влияние на самоидентификацию.

13. Групповая динамика и развитие лидерских качеств.

Темы, связанные с психологическими практиками и методами:

14. Техники саморегуляции эмоций и стресса.

15. Когнитивно-поведенческие методы саморазвития.

16. Арт-терапия как инструмент самопознания и саморазвития.

17. Использование медитации и визуализации в личностном росте.

18. Работа с установками и убеждениями в процессе саморазвития.

19. Тренинговые методы социально-психологического практикума.

Темы сравнительного и теоретического характера:

20. Подходы к личностному росту: гуманистическая, поведенческая и трансперсональная психология.

21. Зарубежные и отечественные подходы к саморазвитию личности.

22. Теории жизненного цикла и их применение в практике саморазвития.

23. Влияние культурного контекста на понимание личностного роста.

24. Личностный рост и духовное развитие: границы и пересечения.

Темы толерантности, принятие различий и формирование инклюзивного мышления:

25. Понятие толерантности в современном обществе.

26. Толерантность как основа межличностных отношений.

27. Роль эмпатии в формировании толерантного отношения к другим.

28. Принятие различий как условие гармоничного развития личности.

29. Формирование инклюзивного мышления в образовательной среде.

30. Стереотипы и предубеждения: пути их преодоления.