

Самопознание и
самоанализ:
идентифициране на
силни страни и области
за подобрене



ЦЕЛИ НА ТАЗИ СЕСИЯ

- Определете личните си силни страни и областите за подобрене.
- Свържете умения, ценности и цели с практически възможности.
- Създайте личен план, за да използвате силните си страни в зелени инициативи.

Какво представляват самопознанието и самоанализа?



- Процеси на изследване и задълбочено разбиране на собствените емоции, мисли, мотивации, силни страни, слабости, ценности и вярвания.
 - Самоанализа включва и разбиране на личните ви цели.
 - Те са полезни инструменти за личностно и професионално развитие.
- 

5-ТЕ КОМПОНЕНТА НА САМОПОЗНАНИЕТО

- **Емоции:** осъзнаване на това как се чувствате, какво ги предизвиква и как те влияят на вашите решения.
- **Мисли:** Определете своите ментални модели, за да се борите с ограничаващите си убеждения и да насърчите конструктивно мислене.
- **Силни и слаби страни:** Разпознайте силните си страни, за да ги подобрите, и областите за подобрене, за да ги управлявате стратегически.
- **Ценности и убеждения:** да сте наясно какво е важно за вас и да действате в съответствие с вашите принципи.
- **Лични мотивации:** свързване с това, което ви кара да останете фокусирани и да продължите напред с цел.

ЗА КАКВО Е САМОПОЗНАНИЕТО?

- Подобрено вземане на решения и решаване на проблеми.
- Това е ключът към непрекъснатото развитие и личностното израстване.
- Позволява по-добро управление на емоциите
- Това ви помага да намалите стреса.
- Повишава самочувствието и увереността.
- Постигане на качествени междуличностни отношения
- Постигнете по-ефективно и емпатично лидерство.
- Позволява по-голямо съответствие с житейската цел.
- Това те прави устойчив пред лицето на предизвикателствата.
- Целите ви са по-ясни и по-реалистични.
- Придобивате лична и професионална автентичност.



Предприемаческото отношение се основава на лична увереност и решителност да вземаме решения, които ни доближават до нашите мечтани цели.

Без самопознаване ще ни липсват ключовите елементи: ясно разбиране къде искаме да стигнем и смелостта да го преследваме.

ПОЛЗИТЕ ОТ САМОПОЗНАНИЕТО ЗА ПРЕДПРИЕМАЧИТЕ

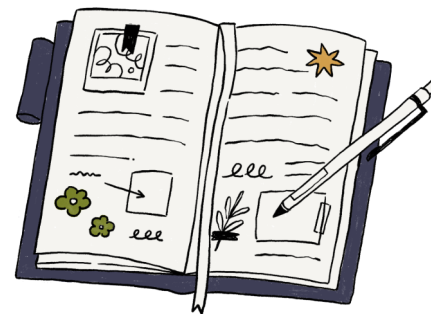
- ✅ Позволява ви да живеете автентично и да поемете контрол над живота си.
- 🧭 Улеснява избора на път, който е в съответствие с това кой си и какво те прави щастлив.
- 🤝 Подобри отношенията си със себе си и с другите.
- 😊 Помага ви да управлявате емоциите си и да се ръководите емоционално.
- 🧩 Опростете решаването на проблеми въз основа на вашите реални ценности.

Във вашия бизнес:

- 🎯 Определете цели, съобразени с вашата цел.
- 📌 Вземайте по-осъзнати и информирани решения.
- 🚀 Постигайте целите си с яснота, мотивация и ефективност.

ИНСТРУМЕНТИ ЗА САМОПОЗНАНИЕ ЗА ПРЕДПРИЕМАЧИ

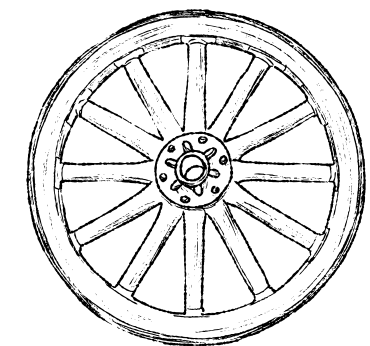
Водене на дневник:
Пишете всеки ден за
вашата цел, ценности,
таланти и способности.



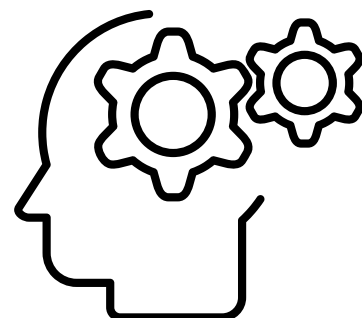
Тестове за личността (**МВТІ,**
HEXACO, VIA и др.)



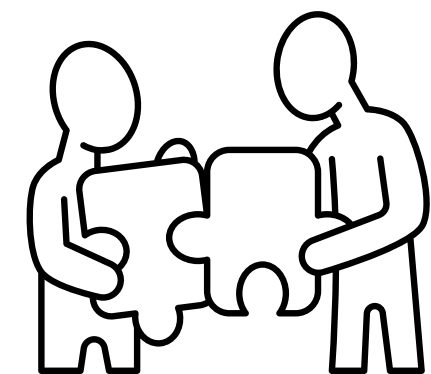
Колелото на живота, за да
оцените нивото си на
удовлетвореност в различни
области от живота си



- Карта за самоизследване: адаптирана **360°** обратна връзка:
ментална карта с вас като централна тема
поискайте честни мнения



Терапия и коучинг





Практически пример

24–годишният Хорхе се интересува от стартиране на предприемачески проект. Той има няколко идеи: да отвори екологично кафене, да създаде канал за екологично образование в социалните медии или да произвежда компост на местно ниво.

Преди да вземете решения, направете си самоанализ...

Ценности: Той осъзнава, че е особено мотивиран от климатичната справедливост и отговорното потребление.

Умения: Има обучение по дигитални комуникации, но малък опит в бизнес мениджмънта.

Лайфстайл: предпочита проекти с пряко социално въздействие, които не изискват голяма първоначална инвестиция.

Лична цел: иска да повиши осведомеността сред други млади хора относно устойчивостта и ежедневните навици.

Благодарение на този анализ, Хорхе решава да се заеме с нещо, което най-добре съответства на настоящия му профил: създаване на канал за екологично образование, насочен към младите хора, със съдържание за рециклиране, съзнателно потребление и местен активизъм. Той не изключва разработването на други проекти в бъдеще.



СЪЗДАЙТЕ СВОЯТА ЖИТЕЙСКА КАРТА

1

Разделете живота си
на **3** основни области:

- Образование
- Работа
- Лични интереси

2

Във всяка област
определете:

- ✓ Ключови умения
- ✓ Важни ценности
- ✓ Лични цели

3

Свържете точките:

Търсете модели или връзки между областите:
какви общи теми или насоки се появяват?

ИЗСЛЕДВАЙТЕ ВИЗУАЛНО СВОЯ ЖИТЕЙСКИ ПЪТ

Сега създайте своята житейска карта, използвайки
цветове, символи или рисунки, които ви представят.

Можете да го направите на хартия, на компютъра си или с
инструменти като **Canva**, **Miro** или дори **Cardboard**.

💭 Отразяване:

- Кой части от живота ви са най-свързани?
- Къде се повтарят определени умения или ценности?
- Къде бихте искали да отидат следващите връзки?



Заклучение

☁️ Заключение:

Кой беше най-важният ти урок?

Какви силни страни можете да приложите веднага?

Как ще използвате това упражнение за
личностното си развитие?