

מפת הרכיבים של מודעות עצמית

Self Awareness Map

בין אישי

פרשנות להתנהגות האחר

פרשנות שאני נותן להתנהגות האחר וההשפעה שלה עליי.



פרשנות שאני נותן להתנהגות האחר וההשפעה שלה עליי.

תפיסת האחר

תפיסת העצמי דרך האחר. מודעות לאופן שבו נראה האדם מבעד לעיני הזולת.



חשבי על דמות מיטיבה וכתבי כיצד לדעתך היא תופסת אותך.

תוך אישי

מניע לפעולה

דחפים אישיים או הגורמים להתנהגות מסוימת.



הזכרי בפעולה שעשוית לאחרונה ונסי לזהות מניע פנימי ומניע חיצוני לפעולה זו?

אמונות וערכים

אמונות- עמדות אישיות של אדם כלפי עצמו וכלפי העולם סביבו. ערכים- דברים שהאדם מייחס להם חשיבות (לרוב מושגים דינמיים ומופשטים). אמונות וערכים הם מרכיבים הדרושים לבחון באמצעות התבוננות פנימית, במטרה לדבץ מניעים להתנהגות ולתגובות אישיות.



חשבי על דמות מיטיבה וכתבי כיצד לדעתך היא תופסת אותך.

המלצה ← בתום הלמידה שוחחי עם הדמות, הצגי לה את תפיסת העצמי שלך מבעד לעיניך וקימוני על כך שית.

תחושות פיזיות

פרשנות שאני נותן להתנהגות האחר וההשפעה שלה עליי.



פרשנות שאני נותן להתנהגות האחר וההשפעה שלה עליי

תכונות אישיות

משאבים עצמיים. מודעות לתכונות אופי והערכה של נקודות חוזק והתחזקות.



חשבי על דמות מיטיבה וכתבי כיצד לדעתך היא תופסת אותך



חשבי על דמות מיטיבה וכתבי כיצד לדעתך היא תופסת אותך.

מצב נפשי פנימי

משאבים עצמיים. מודעות לתכונות אופי והערכה של נקודות חוזק והתחזקות.
