

מודעות עצמית

תמות מרכזיות מהמאמר*

3 תכלית
המודעות העצמית

- ✓ לפתח הכרה-עצמית
- ✓ לאמוד את ההשפעה שלי על האחר

הדרך אל
המודעות העצמית

- ✓ הערכה עצמית
משוב
- המבוגנות פנימית ורפלקציה
- ✓ מיקוד הקשב
- ✓ תהליך התפתחותי מתמשך

1 וחיבוי
המודעות העצמית

- ✓ **תוד אישי**
אמונות וערכים
מניע לפעולה
תכונות אישיות
תחושות פיזיות
מצב נפשי פנימי (רגשות, מחשבות)
- ✓ **בין אישי**
תפיסת האחר
פרשנות להתנהגות האחר

*Defining Self-Awareness in the Context of Adult Development: A Systematic Literature Review Julia Garden, Rebecca J. Jones and Jonathan Passmore (2022)