

Практика «Окно Джохарри»

Инструкция. Ответьте на вопросы, приведённые ниже. Ваши ответы внесите в таблицу

Открытая зона

Ответьте на вопросы:

1. За какие качества меня любят и уважают окружающие? 2. Что мне в себе нравится?
2. Какие черты характера я легко проявляю в общении?
3. Какие у меня имеются полезные и хорошие привычки?

Постарайтесь написать не менее 10 своих качеств.

Скрытая зона

В скрытой зоне находятся те черты личности, которые мы знаем, но не хотим показывать окружающим.

Выявить скрытую зону помогут такие вопросы:

1. Какие свои привычки я скрываю от окружающих?
2. Что я хотел бы переменить в себе?
3. Какие черты своего характера я стесняюсь проявлять с малознакомыми?

Здесь достаточно 4-5 пунктов.

Слепое пятно

В этой зоне находят качества которые мы о себе не знаем, а окружающие о нас знают.

Задайте себе вопросы:

1. Какие советы я часто слышу от окружающих, но игнорирую их?
2. С какими реакциями я сталкиваюсь? На какую черту моего характера так реагируют люди?
3. Какими личностными качествами наделены мои близкие друзья? Есть ли они у меня?

Здесь также нужно написать 4-5 характеристик.

Неизвестная зона

Здесь то, что мы не знаем о себе и окружающие не знают о нас.

Опорные вопросы для неизвестной зоны:

1. Какой талант, умение или способность вы бы хотели иметь, но никогда не пробовали развить их?
2. Какими могли бы быть эти качества, если исходить из уже известных вам личных характеристик?

В данной ячейке достаточно 3-х пунктов.

	Знаю я	Не знаю я
Видят другие		
Не видят другие		