

ПИРАМИДА НА МОЕТО "АЗ" – МОЯТ ПЛАН ЗА ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ

1. Кой съм аз? (Опиши в няколко изречения кой си ти, кои са твоите интереси и какво обичаш да правиш в училище и извън него).

2. SWOT-анализ

СИЛНИ СТРАНИ (Какво умея добре? Какво ме прави уникален?)	ОБЛАСТИ ЗА ПОДОБРЕНИЕ (Какво трябва да погоя? Какво ме спира?)

ВЪЗМОЖНОСТИ (Какви ресурси имам? Какво мога да използвам в моя полза?)	ЗАПЛАХИ (Какви външни фактори могат да ми попречат?)



3. Пирамида на потребностите (Маслоу)

1. **Физиологични нужди:** (Кои свои физиологични нужди удовлетворяваш и върху кои трябва да се фокусираш?)

2. **Нужда от сигурност и безопасност:** (Кои свои нужди от сигурност и безопасност удовлетворяваш и върху кои трябва да се фокусираш?)

3. **Социални социални:** (Кои свои социални нужди удовлетворяваш и върху кои трябва да се фокусираш?)

4. **Нужда от признание и уважение:** (Кои свои нужди от признание и уважение удовлетворяваш и върху кои трябва да се фокусираш?)

5. **Самоактуализация:** (Кои свои нужди за самоактуализация удовлетворяваш и върху кои трябва да се фокусираш?)

4. Лични цели и стъпки за развитие

Краткосрочна цел (в следващия месец): (Какво искаш да постигнеш?)

.....
.....
.....

Стъпки (Как ще го постигнеш?):

Средносрочна цел (до края на учебната година): (Какво искаш да постигнеш?)

.....
.....
.....

Стъпки (Как ще го постигнеш?):

Дългосрочна цел (до 12. клас): (Какво искаш да постигнеш?)

.....
.....
.....

Стъпки (Как ще го постигнеш?):

5. Визуално представяне (по избор)

- Дигитална инфографика с моята пирамида на потребностите
- Постер със SWOT-анализ
- Презентация за личните ми цели