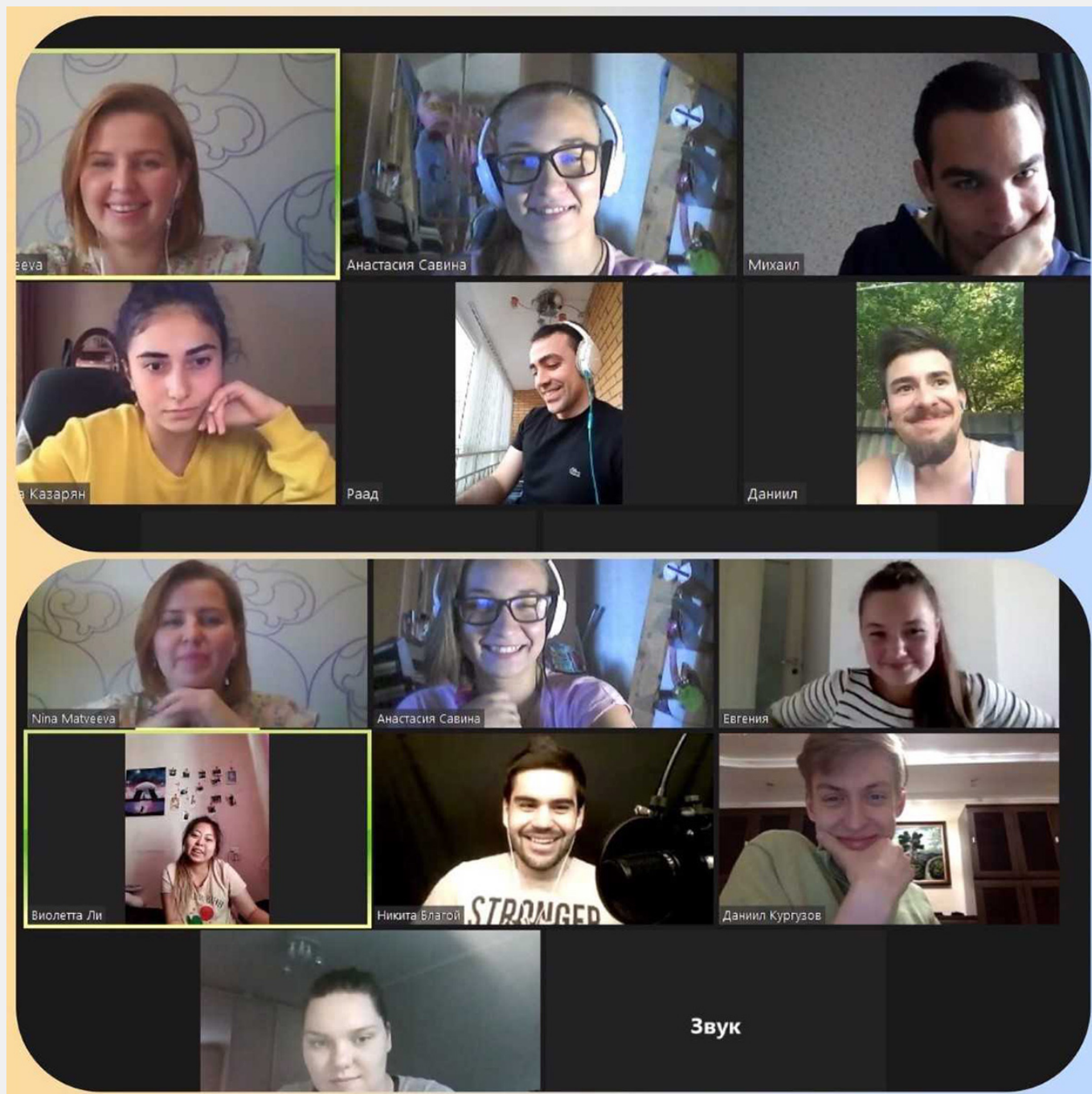


В «Гармонии» прошел онлайн-тренинг личностного роста



В Школе саморазвития Центра молодежных проектов «Гармония» успешно завершился онлайн-тренинг по личностному развитию для студентов СПбПУ. Автором и ведущей тренинга стала **Нина МАТВЕЕВА** – ведущий специалист Лаборатории прикладной социологии и психологии Гуманитарного института (ГИ) СПбПУ, руководитель Школы саморазвития, опытный практикующий психолог.

Слушатели узнали, что является их опорой в желании развиваться, при каких условиях развитие человека запускается естественным путем, как влияет социальное окружение на ценностные ориентиры личности, где находится источник мотивации у каждого из нас и как найти внутренний «компас» для определения верного для себя направления развития. Как отметили участники тренинга, занятие помогло лучше понять истинные мотивы своих действий, скорректировать жизненные цели и расставить приоритеты, благодаря чему почувствовалась уверенность в себе. А ведь именно она – залог успеха в реализации своего внутреннего потенциала.



Особенно ценной оказалась возможность услышать друг друга и быть в конструктивном диалоге, узнавая о наиболее важных сферах жизни каждого из участников. Многие, как оказалось, их объединяет – это приятно было видеть и осознавать. В то же время понимание других людей с их разными точками зрения на некоторые вопросы помогает выстраивать многомерную картину межличностного взаимодействия – смотреть шире и понимать глубже.

Современное общество выдвигает все больше требований к личности. Становится все более важным быть не только профессионально успешным, владеть конкретным мастерством, но также быть гармонично развитым и в других сферах жизни, уметь выстраивать конструктивные отношения с людьми и легко вливаться в любой коллектив. Чувство соответствия требованиям общественности – важный элемент на

пути достижения личных целей.

Подробнее о работе Школы саморазвития можно ознакомиться на [сайте ЦМП «Гармония»](#).

Материал подготовлен студенткой 2 курса ГИ Сюзанной КАЗАРЯН