



#SELF-ACADEMY
с Ириной Романенко



УРОК 4. ЦЕННОСТИ

**ТЕМА 1.
ТЕКУЩИЙ
СЦЕНАРИЙ**

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 1. Текущий сценарий

Урок 4. Ценности



Тема урока

В этом уроке мы продолжаем разбирать крышу "дома" нашей психики. Мы поговорим о ценностях и о ценностных приоритетах. В ходе заданий к уроку вы сформулируете свои ценностные приоритеты на данный момент жизни.

Ценности

Основные вопросы, на которые вы должны будете ответить в этом уроке:

- Во что я верю?
- Каковы мои ценности?
- Каковы мои ценностные приоритеты сейчас?

Посмотрите видео урок и выполните упражнения в Задании к уроку.

Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)

Задание

Упражнение 1: Текущие ценности.

Выпишите ваши ценности на листе бумаги. Используйте перечень ценностей ниже. Дополните его, если считаете этот список не полным. Ваша задача состоит в том, чтобы проранжировать ваши ценности по приоритету от более важного к менее важному:

- Любовь;
- Деньги;
- Дети;
- Родители;
- Друзья;
- Здоровье;



#SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

- Свобода;
- Самореализация.

Задание:

- 1) Составьте список ваши текущих ценностей по приоритету. Загрузите файл с ответом в группу на Facebook. Скопируйте ссылку на файл в группе в окно ответов к этому уроку. В названии файла укажите тему, урок и ваше ФИО.
- 2) Опишите, что вы ощущали, когда выполняли упражнения.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.