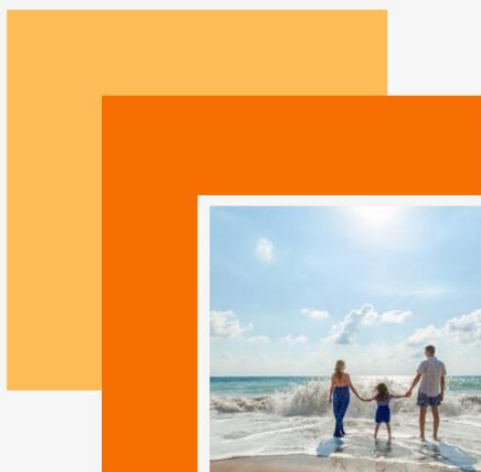




#SELF-ACADEMY
с Ириной Романенко



УРОК 5. ОЦЕНКА БЛАГОПОЛУЧИЯ

**ТЕМА 1.
ТЕКУЩИЙ
СЦЕНАРИЙ**

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 1. Текущий сценарий

Урок 5. Оценка благополучия



Тема урока

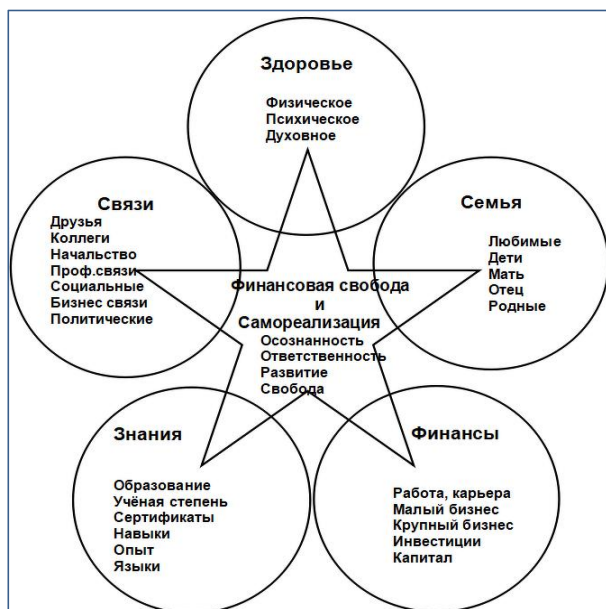
В этом уроке мы поговорим о благополучии. Мы рассмотрим компоненты, из которых складывается наша удовлетворенность жизнью. Кроме того, мы оценим уровень собственного благополучия по пяти основным жизненным сферам.

Оценка благополучия

Чтобы человек чувствовал себя удовлетворенным в жизни, ему важно поддерживать баланс во всех основных сферах жизни, перечисленных ниже:

- Здоровье тела и психики
- Любовь и семья
- Связи и окружение
- Финансы, карьера или бизнес
- Знания и навыки

Просмотрите видео урок и выполните упражнение в Задании к уроку. Тест, который вы заполняли до начала занятий, также построен вокруг этих основных областей жизни. Вы можете использовать его результаты в ответах к уроку.





Видеоурок

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

Дополнительные материалы

В дополнение к уроку посмотрите видео (45 минут): Из лягушек в принцы или как прийти к благополучию (Ковалев С.В.)

<https://www.youtube.com/embed/E01PARFXhE0>

Задание

Упражнение 1: Оценка благополучия.

Оцените удовлетворённость жизнью по пяти областям в звезде благополучия. Удовлетворенность по каждому лучу оцените по шкале от 1 до 5. Посчитайте средний арифметический балл по каждой из областей:

- Здоровье
- Любовь
- Связи
- Финансы
- Знания

Например, если вы оценили "лучи" или отношения с любимым - 5, дочерью - 5, сыном - 3, матерью - 3, отцом - 5, бабушкой - 5, то ваш средний арифметический балл в области "Любовь" будет равен $(5+5+3+3+5+5):6=4,3$. Если вы заполняли тест до начала занятий, можете указать средние баллы, полученные в результате теста.

Задание:

- 1) Оцените свою удовлетворённость жизнью по пяти областям. Загрузите файл с ответами в группу на Фейсбук. 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.