

# Уебкуест (онлайн изследователска задача)

Самосъзнание

DISCOVER  
& EMPOWER



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

# Самосъзнание

## Въведение

Самосъзнанието е ключът към личностното и професионално развитие. То е умението да разпознавате собствените си мисли, емоции, ценности и поведения – и да разбирате как те влияят върху вашите действия и решения. Когато развивате самосъзнанието си, можете по-ясно да определяте силните си страни и областите за подобрене, да подравнявате кариерните си цели с личните си ценности и да допринасяте по-значимо на работното място.

В този **уебкуест** ще изследвате понятието „самосъзнание“, ще оцените настоящото си ниво и ще разработите стратегии за неговото развитие. В края ще имате собствен **„Комплект за самосъзнание“**, който ще ви служи като пътеводител за личен и професионален растеж.

---

## Дейности

Вашата мисия е да:

1. Разберете същността и значението на самосъзнанието в кариерното развитие.
2. Оцените своето текущо ниво на самосъзнание чрез различни инструменти.
3. Проучите стратегии за подобряване на самосъзнанието.
4. Анализирате реални ситуации, в които самосъзнанието играе ключова роля на работното място.
5. Създадете **комплект за самосъзнание**, който да използвате в кариерата и личния си живот.

Вашите резултати и стратегии ще представите под формата на **дневник, инфографика** или **презентация**.

---

## Процес

*Стъпка 1: Оpozнаване на самосъзнанието*

- **Изследователска дейност:**

1. Гледайте видео или прочетете статия за значението на самосъзнанието в личното и професионално развитие.
2. Разгледайте основните му аспекти: емоционална интелигентност, лични ценности, силни страни и „слепи петна“.

### **Въпрос за размисъл:**

- Как самосъзнанието влияе на вашите решения и взаимоотношения на работа?

### **Ресурси:**

- [What is Self-Awareness?; Самоосъзнаване и личностно развитие](#)
- [Self-Awareness in the Workplace; Самосъзнание в работна среда](#)

### *Стъпка 2: Оценете своето самосъзнание*

- **Дейност:**

1. Попълнете теста за самооценка на емоционална интелигентност, силни страни, ценности и области за развитие.
2. Размислете върху резултатите: Какво научихте за себе си?

- **Задача:**

Напишете кратък анализ на своето самосъзнание: подчертайте основните си силни страни, слабости и области за развитие.

---

### *Стъпка 3: Стратегии за изграждане на самосъзнание*

- **Практическа дейност:**

Научете и приложете стратегии за подобряване на самосъзнанието, като:

- Водене на дневник за емоции и поведения
- Търсене на обратна връзка от колеги или ментори
- Практикуване на осъзнатост (mindfulness) и емоционална регулация

- **Задачи:**

3. Изберете една стратегия и я приложете през следващата седмица.
4. Запишете своите наблюдения и размислете върху нейното въздействие върху поведението и вземането на решения.

- **Ресурси:**

- [Mindfulness for Self-Awareness](#)
  - [How to Seek Constructive Feedback; Как да поискате обратна връзка?](#)
- 

### *Стъпка 4: Анализ на ситуации от работното място*

- **Дейност:**

Разгледайте и обсъдете следните сценарии:

- Сценарий 1: „Получавате критична обратна връзка от мениджъра си. Как реагирате конструктивно?“
- Сценарий 2: „Забелязвате, че колега се затруднява с дадена задача. Как самосъзнанието може да ви помогне да го подкрепите?“
- Сценарий 3: „Чувствате се фрустрирани по време на екипна среща. Как управлявате емоциите си, за да останете професионални?“

- **Задача:**

За всеки сценарий:

1. Опишете каква е ролята на самосъзнанието.

2. Предложете решение, основано на принципите на самосъзнанието.
- 

#### *Стъпка 5: Създайте свой комплект за самосъзнание*

- **Финална задача:**

Създайте собствен комплект с инструменти, който включва:

1. Основни изводи от вашата самооценка
2. Стратегии за развиване на самосъзнание
3. Примери от практиката как самосъзнанието подобрява взаимодействието на работното място
4. Личен план за действие за бъдещо развитие

- **Резултат:**

Представете комплекта си като **дневник, инфографика** или **презентация**.

---

#### Оценяване

Вашата работа ще бъде оценена според:

1. **Разбиране:** дълбочина на проучването и яснота в обяснението на концепцията.
  2. **Приложение:** практичност и креативност при прилагането на стратегии за самосъзнание.
  3. **Рефлексия:** осъзнатост и лични идеи за развитие.
  4. **Комплект:** организираност, релевантност и полезност на вашия „Комплект за самосъзнание“.
- 

#### Заклучение

Поздравления! Завършихте **уебкуеста за самосъзнание**. Изследвахте своето вътрешно „аз“, научихте стратегии за подобряване на самосъзнанието и ги приложихте към реални ситуации. Чрез практикуване на самосъзнание ще можете да вземате по-добри решения, да изградите по-здрави взаимоотношения и да отключите своя пълен потенциал в кариерата.

#### Въпроси за размисъл:

- Как този уебкуест промени разбирането ви за самосъзнание?
- Кои стратегии ще продължите да прилагате в ежедневието и кариерата си?

DISCOVER  
& EMPOWER



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443