

ББК У43я7
3-981

Рецензенты:

кафедра «Государственная, муниципальная служба и менеджмент»
Липецкого филиала РАНХиГС;

Журавлева О.В., канд. техн. наук, доц. кафедры менеджмента и
общегуманитарных дисциплин Липецкого филиала Финуниверситета

Зюзина, Н.Н.

3-981 Личностный рост и саморазвитие: техники и стратегии : курс лекций /
Н.Н. Зюзина. – Липецк : Изд-во Липецкого государственного технического
университета, 2022. – 66 с. – Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-00175-138-0

Курс лекций предназначен для студентов, обучающихся по
направлению 38.04.04 «Государственное и муниципальное управление». В
пособии кратко изложены теоретические основы тренинга личностного роста,
основные подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития.

Табл. 3. Ил. 5. Библиогр.: 6 назв.

ББК У43я7

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЛГТУ.

ISBN 978-5-00175-138-0

© ФГБОУ ВО «Липецкий
государственный технический
университет», 2022
© Зюзина Н.Н., 2022

Содержание

Введение	4
Тема 1. Мечта как идеальный образ желаемого будущего	5
Тема 2. Дерево жизненно важных целей.....	11
Тема 3. Ресурсы как необходимые условия для достижения жизненно важных целей	17
Тема 4. Становление профессионализма	22
Тема 5. Программа саморазвития	29
Тема 6. Помехи	38
Тема 7. Модель Я-идеального	45
Тема 8. Карта спутников (референтные группы).....	49
Тема 9. Модель идеального дня (недели, месяца)	55
Заключение.....	64
Библиографический список.....	65