



Как развить ОСОЗНАННОСТЬ у ПОДРОСТКОВ



smart course



<https://awareness.smart-course.ru/>

Осознанность -

это познание себя и мира вокруг, которое происходит через наблюдение за объектами внутреннего мира человека в моменте «здесь и сейчас» и включает в себя принятие результатов осознания без оценки и осуждения

Осознанность можно рассматривать как

- процесс познания и исследования себя и мира вокруг через направление внимания на различные объекты
- результат этого процесса познания
- способность, которая формируется в результате практики направления внимания

Атрибуты -

- отсутствие импульсивной реакции
- открытость
- наблюдение за опытом
- осознание действий
- описание
- принятие

Осознанность важна для профессионального самоопределения, потому что в ее основе — способность делать осознанный выбор.

В зависимости от своего
уровня осознанности
человек принимает разные
решения в одной и той же
ситуации.



Как развить ОСОЗНАННОСТЬ у ПОДРОСТКОВ



smart course



<https://awareness.smart-course.ru/>



Тимур Жаббаров

+7 926 375 07 83

timur@smart-course.ru