

Witam Was serdecznie!

Dzisiejsze zajęcia zacznę od stwierdzenia, iż każdy człowiek ma zdolność poznawania samego siebie. Myślę, że lekcja ta pozwoli wykonać Wam krok do lepszego poznania i zrozumienia siebie.



Temat: Dotyk szarości jako inspiracja do poznania siebie

Spójrzcie na zdjęcie poniżej i opiszcie je, odpowiadając na poniższe pytania:

- 1) Co widzisz?
- 2) Jak myślisz, co autor zdjęcia chciał przekazać?
- 3) Jakie emocje wywołuje w Tobie to zdjęcie? Dlaczego?
- 4) Co może wydarzyć się za chwilę?



Kim jestem?

Chciałabym, abyś teraz spróbował spojrzeć na siebie jako obserwator swojego życia, jako widz, oglądający wszystko z boku. Spróbuj odpowiedzieć, kim jesteś? Jakie role pełnisz w życiu? Jaką masz osobowość? Do czego dążysz, jaki masz cel w życiu?

* Zapraszam Cię teraz do obejrzenia obrazu pt.: [“Touch of Grey”](https://www.kevinchampeny.com/touch-of-grey) (z ang. *Dotyk szarości*), którego autorem jest Kevin Champeny. Obraz ten powstał z tysięcy małych przedmiotów, które kojarzą się autorowi portretu z postacią na obrazie – Jerry Garcia.

<https://www.kevinchampeny.com/touch-of-grey>

* Chciałabym, aby ta praca zainspirowała Ciebie do stworzenia własnego autoportretu. Jeśli chcesz zobaczyć, w jaki sposób Kevin Champeny stworzył to dzieło, to obejrzyj poniższy filmik.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=dZPWrsnn-s&feature=emb_logo

* A teraz stwórz własną pracę. Możesz wykonać to w ten sam sposób, jak pokazano wyżej, czyli stworzyć miniaturowe przedmioty, które dotyczą Ciebie. Najłatwiej będzie je wykonać za pomocą masy solnej (jeśli chcesz wiedzieć jak ją Ciebie ważne i stworzyć z nich obraz, rzeźbę lub instalację. Gdy twoja praca będzie gotowa, zastanów się jakich przedmiotów użyłeś i dlaczego? Jakie emocje, wspomnienia są z nimi związane? Co chciałeś przekazać o sobie innym za pomocą tej pracy (obrazu lub rzeźby).

Test osobowości

Zapraszam Cię teraz do wykonania testu osobowości. Czy wiesz, że wyróżnia się 4 typy osobowości (analitycy, dyplomaci, strażnicy i odkrywcy), na które składają się kolejne 4 różne charakterystyki osobowościowe? Jak myślisz, do jakiego typu osobowości się zaliczasz? Sprawdź, czy masz rację i wykonaj test

<https://www.16personalities.com/pl/darmowy-test-osobowosci>

Warto robić testy psychologiczne, gdyż dają one możliwość lepszego poznania siebie oraz bycia świadomym swego zachowania. Wiedząc, kim jestem, jak reaguję w różnych sytuacjach, znając swoje moce i słabe strony, łatwiej nam podejmować różne decyzje w życiu, zaczynając od wybrania sobie hobby, zdecydowania się na konkretny kierunek studiów, a później i pracy.



POZDRAWIAM