**Управление собой**

**Управлять своей жизнью ты сможешь только тогда, когда научишься управлять собой.**

Именно для этого ты сегодня начнешь изучать тему «Управление собой».

Тебя ждет погружение в исследование себя, своих эмоций, мотивации и темперамента.

Ты поймешь, что такое эмоциональный интеллект, из чего он состоит и как с его помощью лучше управлять собой и своей жизнью.

Ты получишь практические инструменты по самоисследованию, управлению вниманием и повышению мотивации.

Сегодня ты будешь изучать курс «Управление собой" с рекомендованного Минпросвещения онлайн-ресурса «Билет в будущее» World skills Russia для обеспечения дистанционного обучения.

**Чему ты научишься**

1. Как с помощью эмоционального интеллекта управлять собой и своей жизнью.
2. Как управлять своим вниманием.
3. Как повысить мотивацию.

**Задание**

1. Просмотреть первые 6 уроков из курса "Управление собой"

<https://site.bilet.worldskills.ru/courses/14/>

1. Выписать основные тезисы (выводы) после изучения видео уроков (по 5 тезисов за урок)
2. Нарисовать портрет твоей эмоции на данный момент.
3. Определить для себя кто ты: визуал, аудиал, кинестетик или диджитал (как ты это определил).
4. Приведи твой пример связки НАМЕРЕНИЕ-ДЕЙСТВИЕ-ЗНАЧЕНИЕ