

# **12 необходимых навыков**

**для уверенности в себе и  
влияния на людей  
в сложных ситуациях**

**9 занятие**

# Идеализация

– это сверхценная для нас идея о том, каким должен быть этот мир

## Сверхценная:

- если она нарушается, то мы впадаем в сильные переживания
- у нас возникает нестерпимое желание исправить ситуацию



# Виды Идеализаций

- Своего несовершенства
- Своих достижений, перфекционизм
- Денег и материальных благ
- Контроля окружающего мира
- Общественного мнения
- Отношений
- Разумности
- Доверия
- Жизни, судьбы
- Собственной исключительности (гордыня)



# Какая идеализация?

- *Разве это деньги? Вот когда заработаю, тогда жизнь начнется...*

# Какая идеализация?

- *Ничто не может заставить меня делать что-то против моей воли!*

# Какая идеализация?

- *Я не могу отказать родственникам в помощи, даже если у меня самой большие проблемы!*

# Какая идеализация?

- *Разве можно столько времени посвящать компьютерным играм! Ты ведь потеряешь работу!*

# Какая идеализация?

- *Я лучше потерплю или сделаю все сама, чем буду обременять людей своими просьбами.*

# Какая идеализация?

- *Я опять сделал все не так хорошо, как надо было!*

# Какая идеализация?

- *Вы специально все делаете назло мне, я уверена в этом!*

# Какая идеализация?

- *Без моего участия это дело непременно провалится!*

# ИД собственного несовершенства (часть2)

- Почему бывает так сложно начинать новое
- Как могут восприниматься ошибки
- Как изменить свое отношение к ошибкам и позволить себе ошибаться
- Как перестать бесконечно доводить до совершенства то, что делаешь
- Как перестать быть удобным для других
- Как поставить свои интересы на первое место

# Как увлекательно вести разговор

**Какие темы можно использовать, если пока еще не ясно, о чем говорить**

- Комментируйте происходящее вокруг
- Будьте в курсе последних новостей

## Как заинтересовать собеседника

- Говорить о нем самом
- О том, что его интересует
- Найти общее

# Как задавать вопросы

- Открытые и закрытые вопросы
- С каким настроением задавать вопросы
- Почему может чувствоваться неловкость

# Учитесь быть активным слушателем

- Жесты и язык тела
- Зрительный контакт, кивайте головой
- **Выражайте заинтересованность:** *«Как интересно!», «Я этого не знал. Можешь мне подробнее рассказать о (своих ощущениях, чувствах, ...), когда ты...*

- **Перефразировать:**

*Здорово, что вы решили начать....*

*Я вижу, вам нравится... (учиться новому, улучшать..., заниматься..., ...)*

- **Присоединяться:**

*Я могу себе представить... (что вы чувствовали)*

*Я бы, наверное, тоже на вашем месте...*

# Главное

Сосредоточьтесь:

- на том, что вам говорят
- на том, как это говорится

**Сосредоточьтесь на своем собеседнике**

# Домашнее задание

1. Продолжаем работать с РФП
2. Работа с идеализациями
3. Игра в Skype