

Проект

Мастерство Убеждения

8 Занятие

Самооценка

Атмосфера доверия

НУ-ПУ

Домашнее Задание 7

Работа с Идеализациями

- Какие идеализации чаще всего вам встречались?

Почему нам попадаются «сложные» собеседники

- РМ защищает вас в соответствии с вашими идеализациями
- Одна из задач РМ – убрать от вас подальше ваших «врагов»

У вас больше шансов убедить, если
вы нравитесь собеседнику

- Доверие
- Авторитет
- Приятные эмоции

Как мы относимся к тому, кому мы нравимся?

- Кто принимает нас и наши проявления?
- Кто нас ценит?
- Кто выказывает нам свое уважение?
- Кому мы интересны?

Покажите, что человек вам нравится:

1. Все внимание на собеседника

- Уберите телефон
- Смотрите в глаза
- Заинтересованно слушайте

2. Невербальные сигналы

- Принимайте открытые позы
- Используйте прикосновения
- Улыбайтесь (если уместно), демонстрируйте положительные эмоции от встречи
- Кивайте

3. Покажите ценность собеседника

- Называйте по имени
- Демонстрируйте понимание собеседника и его эмоций
- Compliments

Комплименты

В словаре Ожегова: *«комплимент – любезные, приятные слова»*

- Это не лесть:
- Это не попытка получить что-то взамен
- Комплимент – это нематериальный подарок другому человеку

Почему бывает трудно говорить комплименты?

- Стереотипы
- Трудно выдавить из себя что-то хорошее
- Не принимаем + не хотим сами говорить
- Думаем, что должны сказать что-то значительное, фееричное, «лучше всех»:

«Вы самая красивая из всех, кого я видел!»

- Не знаем что именно сказать

Комплименты

Говорите о своих чувствах

- *Мне так понравилось, как у вас все хорошо организовано*
- *Рядом с тобой я себя чувствую так хорошо/уютно/уверено/...*
- *Я так радуюсь, когда ...*
- *Как приятно, что...*

Комплимент от третьего лица

- *Мне сказали, что только вы сможете разобраться в этом вопросе*

Комплимент - подтверждение

- *Мы работали над этим день и ночь*
- *Да, видно, что вы хорошо постарались. Все сделано на высшем уровне*

Комплимент с прикрытием

Переключить внимание с комплимента на последующий вопрос:

- *Эти бусы так хорошо подчеркивают ваш стиль. Где вы их приобрели?*
- *Ты отлично выглядишь! Недавно вернулась из отпуска?*
- *У вас такая достойная машина! Давно ее приобрели?*
- *Вы очень красивая пара! Где вы познакомились?*
- *Завидую твоей ... выдержке/чувству стиля/ работоспособности...*

Для близких, детей и подчиненных:

- Если вы их критикуете, то поощряете то поведение, которое вам не нравится
 - Поощряйте только то, что вам нужно.
- Поймайте момент и скажите комплимент!**

Работают как комплименты:

- Попросите совета
- Спросите их мнение
- Попросите о помощи + поблагодарите

У вас больше шансов убедить, если
вы нравитесь собеседнику

- Доверие
- Авторитет
- Приятные эмоции

Как мы относимся к тому, кому мы нравимся?

- Кто принимает нас и наши проявления?
- Кто нас ценит?
- Кто выказывает нам свое уважение?
- Кому мы интересны?

Покажите, что человек вам нравится:

1. Все внимание на собеседника

- Уберите телефон
- Смотрите в глаза
- Заинтересованно слушайте

2. Невербальные сигналы

- Принимайте открытые позы
- Используйте прикосновения
- Улыбайтесь (если уместно), демонстрируйте положительные эмоции от встречи
- Кивайте

3. Покажите ценность собеседника

- Называйте по имени
- Демонстрируйте понимание собеседника и его эмоций
- Compliments

Комплименты

В словаре Ожегова: *«комплимент – любезные, приятные слова»*

- Это не лесть:
- Это не попытка получить что-то взамен
- Комплимент – это нематериальный подарок другому человеку

Почему бывает трудно говорить комплименты?

- Стереотипы
- Трудно выдавить из себя что-то хорошее
- Не принимаем + не хотим сами говорить
- Думаем, что должны сказать что-то значительное, фееричное, «лучше всех»:

«Вы самая красивая из всех, кого я видел!»

- Не знаем что именно сказать

Комплименты

Говорите о своих чувствах

- *Мне так понравилось, как у вас все хорошо организовано*
- *Рядом с тобой я себя чувствую так хорошо/уютно/уверено/...*
- *Я так радуюсь, когда ...*
- *Как приятно, что...*

Комплимент от третьего лица

- *Мне сказали, что только вы сможете разобраться в этом вопросе*

Комплимент - подтверждение

- *Мы работали над этим день и ночь*
- *Да, видно, что вы хорошо постарались. Все сделано на высшем уровне*

Комплимент с прикрытием

Переключить внимание с комплимента на последующий вопрос:

- *Эти бусы так хорошо подчеркивают ваш стиль. Где вы их приобрели?*
- *Ты отлично выглядишь! Недавно вернулась из отпуска?*
- *У вас такая достойная машина! Давно ее приобрели?*
- *Вы очень красивая пара! Где вы познакомились?*
- *Завидую твоей ... выдержке/чувству стиля/ работоспособности...*

Для близких, детей и подчиненных:

- Если вы их критикуете, то поощряете то поведение, которое вам не нравится
 - Поощряйте только то, что вам нужно.
- Поймайте момент и скажите комплимент!**

Работают как комплименты:

- Попросите совета
- Спросите их мнение
- Попросите о помощи + поблагодарите

Негативные или ограничивающие убеждения (НУ)

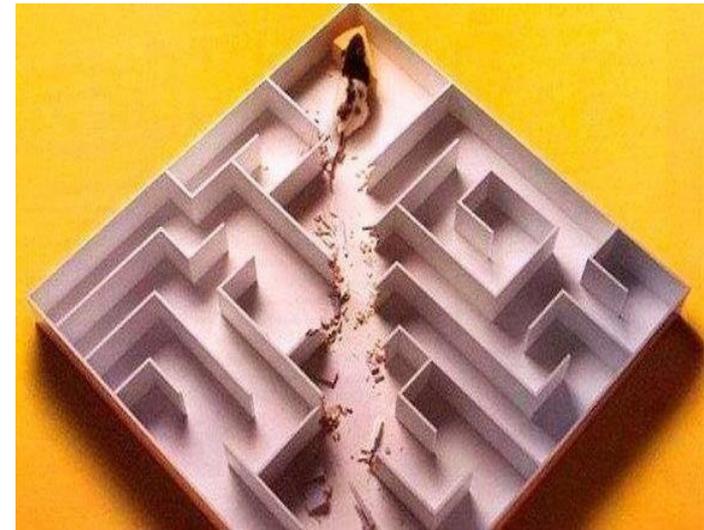




Ограничивающие или негативные убеждения

мешают использовать все возможности

- Мне уже много лет и поэтому...
- У меня нет достаточного опыта...
- У меня не получится...
- Сейчас невозможно заработать столько...
- Я не смогу...
- У меня не та профессия, не тот возраст, не та внешность...



Откуда берутся Ограничивающие убеждения



НУ можно отменить

- Отмените НУ для своих детей

Просто скажите им об этом

- Отмените НУ для себя

Самопрограммирование

Как можно выявить НУ

1. Характерные фразы, которые крутятся в голове
2. Фразы, с которыми вам хочется поспорить

Слушаем внутренний ответ:

- Я легко могу познакомиться с интересным мне человеком
- Я легко могу заработать ... (удвойте свой сегодняшний доход)
- Я легко могу начать (развить) свой бизнес
- Я ставлю свои интересы на первое место
- Я легко нахожу способы, как добиться того, что мне надо
- Я живу той жизнью, которой хочу

Это ПУ? Или нет?

- Все **проблемы** я решаю легко
- Я больше **не поправляюсь**
- Я **хочу** выйти замуж
- Я **не болею** и **не боюсь** заболеть
- Я **все меньше и меньше** ошибаюсь в своей работе
- Мой шеф больше **не придирается** ко мне
- Я **буду** больше зарабатывать

Домашнее Задание

1. **Продолжаем:** Работа с идеализациями
2. РФП денег
3. Compliments – пробуем говорить и принимать
4. Написать список своих **НУ**, связанных с самооценкой и деньгами