12 необходимых навыков

для уверенности в себе и влияния на людей в сложных ситуациях

Давайте познакомимся

- Занятия 1 раз в неделю по вторникам в 20.00
- 4 модуля/ 16 занятий
- 25 августа 2020 – 8 декабря 2020
- **Закрытая группа VK** – вопросы, обсуждения, обратная связь по ДЗ, презентации занятий, полезные материалы
- **Группа в Скайпе** – обсуждения, упражнения и игры
- **Доступ на платную** территорию сайта www.sviyash.ru

В каких ситуациях вы теряете уверенность?

- Когда что-то **надо сделать** /от вас что-то требуется
- С какими-то **определенными людьми**
- На какую-то **определенную тему** (связано с работой / общением с противоположным полом / общением с людьми более статусными или намного старше/ …)
- Когда вас **оценивают**
- …

Какую уверенность будем нарабатывать

Почему в сложных для нас ситуациях мы теряем уверенность?

- Нет **успешной** модели поведения
- Для кого-то одна ситуация может быть сложной, а для кого-то нет
- **Как ребенок** обучается

нужным ему навыкам общения

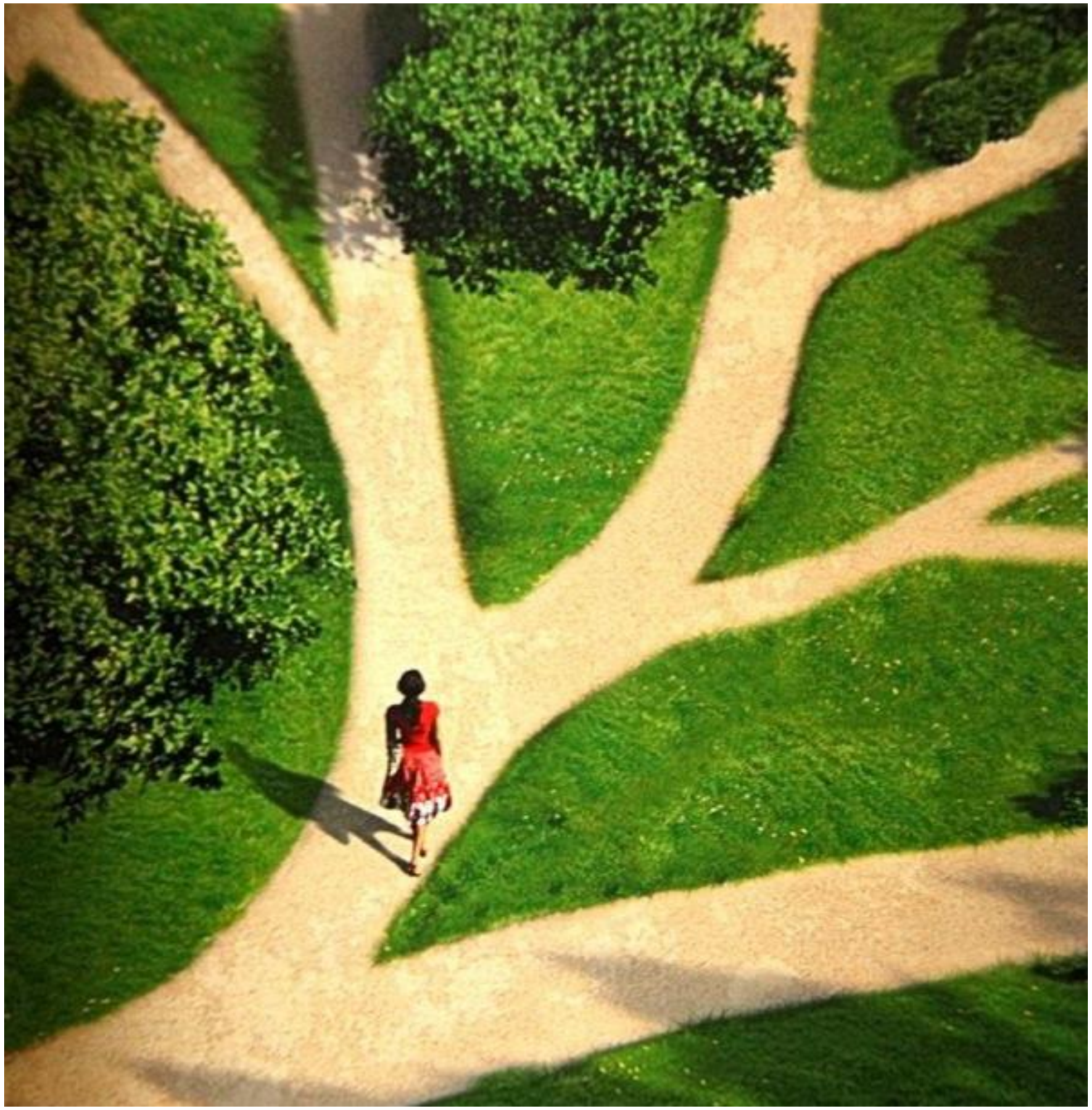
- Почему взрослый человек

не может это сделать

так же легко, как ребенок

Внутренние препятствия, которые убираем на программе:

- Эмоциональные блоки
- Привычные Модели Поведения – ПМП
- Скрытые выгоды
- Идеализации
- Негативные установки
- Некорректная формулировка целей
- Страхи



12 Навыков, которые получаем на программе

1 модуль

1 Навык. Как внушить симпатию. Как легко познакомиться с незнакомым человеком

2 Навык. Как выглядеть уверенным и чувствовать себя уверенным, общаясь с окружающими людьми

3 Навык. Как научиться противостоять давлению окружающих, как реагировать на уничижительные высказывания и как вести себя в конфликтном разговоре

2 модуль

4 Навык. Как легко и спокойно реагировать на критику и как критиковать самому, чтобы не испортить отношения с окружающими

5 Навык. Как принимать благодарность без чувства неловкости и как благодарить самому.

Похвала и комплименты - как лучше говорить и как принимать самому

6 Навык. Как действовать, не боясь осуждения окружающих и позволить себе проявить все ваши желания.

Как извиняться, не роняя своего достоинства

7 Навык. Как сказать "Нет", не оскорбляя чувств других людей и не мучаясь потом чувством вины

3 модуль

8 Навык. Как успешно пройти собеседование на работу и получить высокооплачиваемую позицию, о которой вы раньше только мечтали.

Как уверенно говорить о своих достижениях и достоинствах на работе и в личной жизни не хвастаясь.

9 Навык. Как увлекательно вести разговор, даже если вы не знаете о чем говорить.

Как задавать вопросы, чтобы на них отвечали и при этом не чувствовать себя неловко

4 модуль

10 Навык. Как выражать без стеснения свои желания и чувства, чтобы построить такие отношения с окружающими, в которых вас принимают

11 Навык. Как попросить о том, что для вас важно.

Как преодолеть страх отказа.

Как предлагать свои товары и услуги

12 Навык. Как уверенно проявить свои личностные качества.

Как легко и уверенно выступать публично.

Диагностика навыков

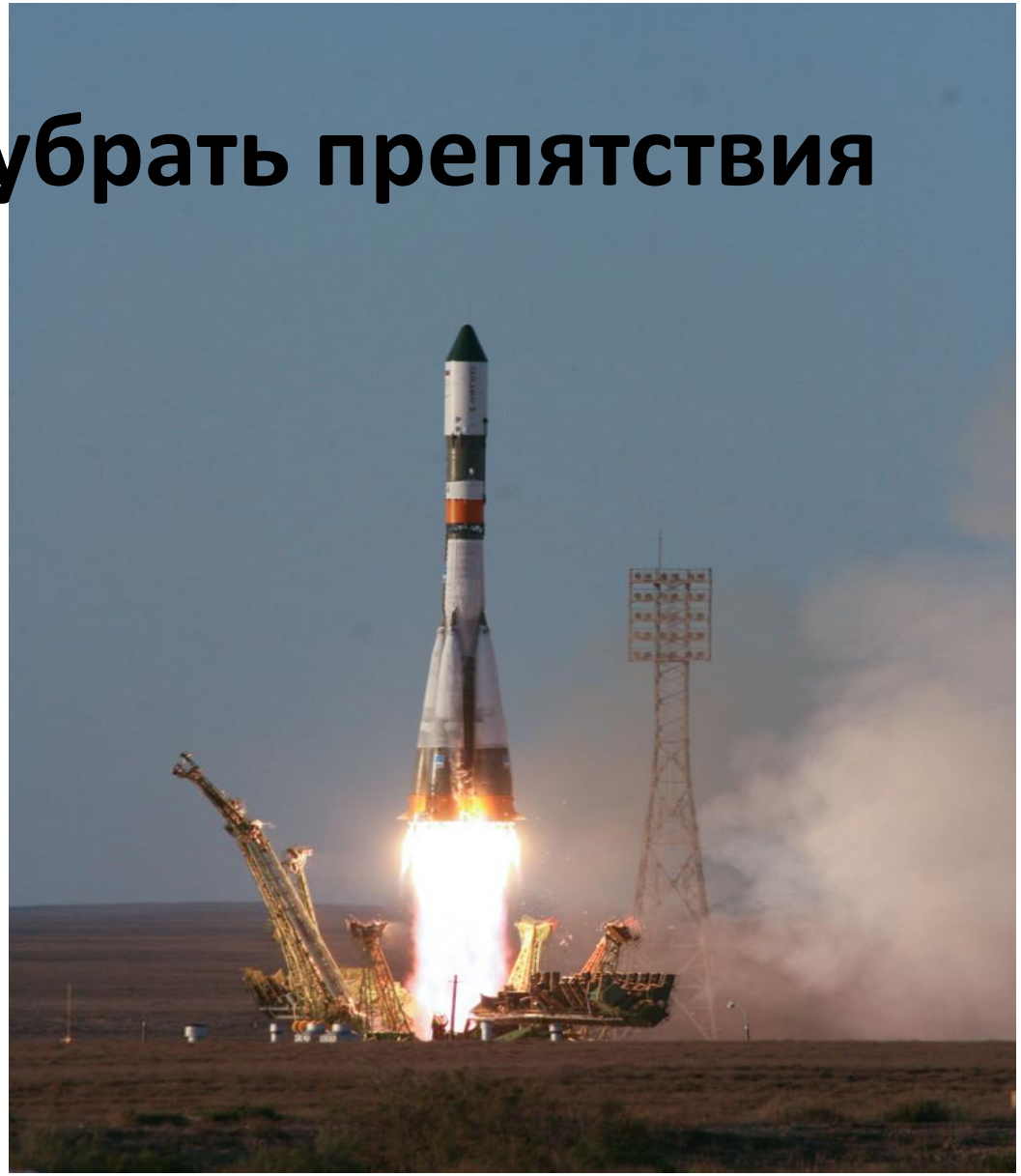
- Каждый навык **оцениваем в %**

Если у вас 70-80% успешных ситуаций – значит, навык хороший

- Развитие каждого навыка тормозится препятствиями

Когда их уберем, получить навык станет просто

Если убрать препятствия



Как двигаемся

- Вы выбираете сами, что вы хотите брать с собой в свою новую Жизнь
- Идем вместе, постепенно

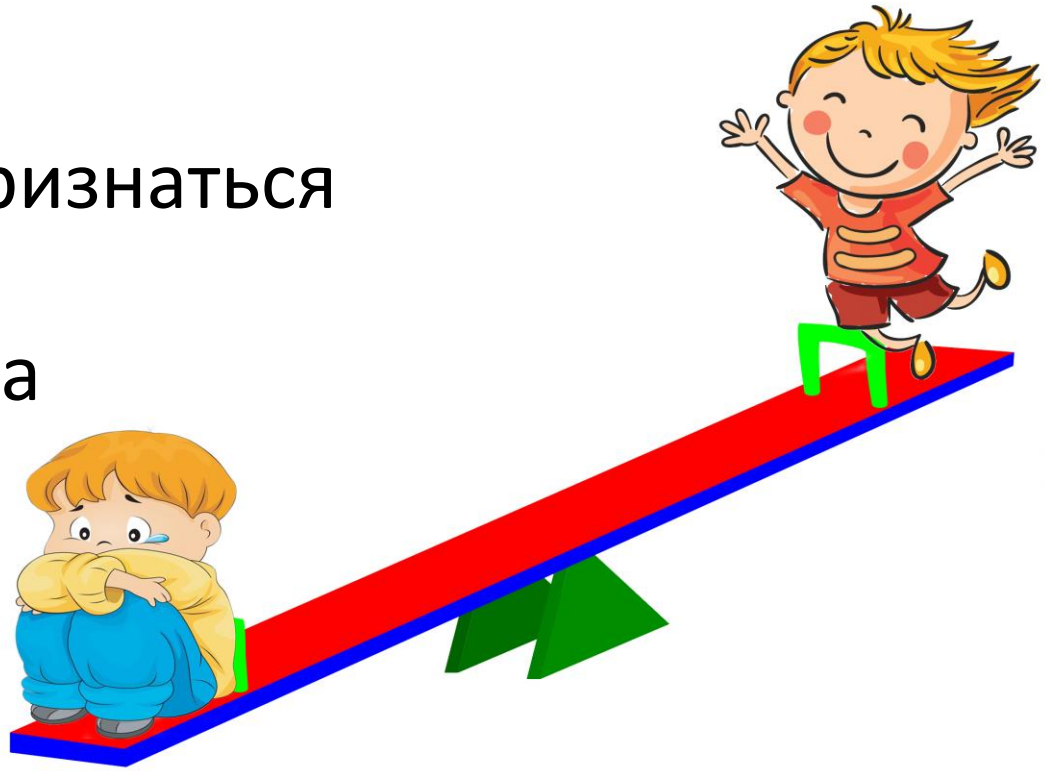
- Напишите какой навык для вас самый трудный

- Есть ли какой-то человек, который этим навыком обладает

Жизненные позиции

ЖЕРТВА – АВТОР

- Откуда берется позиция жертвы обстоятельств
- Трудно себе признаться
- Чем она опасна

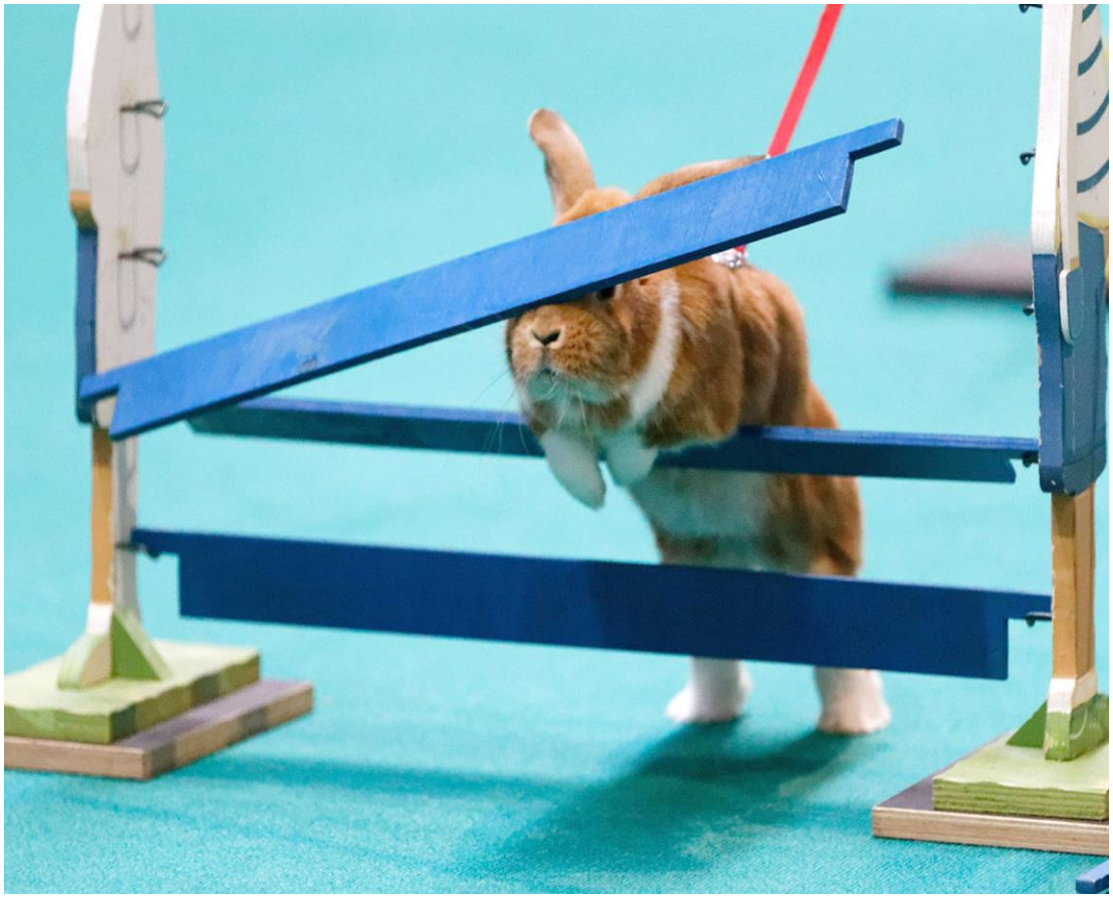


Скрытые выгоды / вторичные выгоды

- Что хорошего вы получаете, ничего не меняя
- Что плохого вы не получаете, если ничего не меняете

Скрытые выгоды

мешают изменить ситуацию



Скрытые выгоды от неуверенности

- Хочется, чтобы все любили, быть для всех хорошим
- Кажется, что потребуется больше сил
- Придется делать самому
- Сядут на шею
- …

Хотите выбраться из положения Жертвы и стать АВТОРОМ своей жизни?

- «Случилось», «получилось», …
- Кто виноват?
- Ответственность

Упражнение

- Собираем грибы/ ягоды/ платья /…
- Собираем ответственность

Переформулируем

Раньше я сам выбирал такую жизнь, в которой я не мог возразить начальнику.

Раньше мне это было нужно. Спасибо этой моей позиции.

Теперь я выбираю другую позицию. Теперь я выбираю быть уверенным в себе в любой ситуации

Переформулируем

Раньше я сам выбирал получать маленький доход

Раньше мне для чего-то это было нужно. Спасибо этой моей позиции

Теперь я выбираю получать легко и свободно большие деньги

Переформулируем

Раньше я сам выбирал, чтобы меня расстраивали или обижали

Раньше мне было это зачем-то нужно. Спасибо этим моим эмоциям

Теперь я выбираю другие эмоции. Сейчас я выбираю радость и удовольствие от жизни

Домашнее задание

1. Зарегистрироваться на сайте www.sviyash.ru
2. Продиагностировать свои навыки
3. Написать список скрытых выгод неуверенного поведения
4. Забрать себе ответственность за свою жизнь

Тариф с сопровождением – присылать ДЗ мне на эл.почту