

Проект

Мастерство Убеждения

4 Занятие

Как задавать вопросы, чтобы на них отвечали

Какая позиция приведет вас к успеху

Позиция Жертвы

или

Позиция Автора своей Жизни

Принять на себя ответственность

Ошибка – проваливаться в чувство вины

Скрытые выгоды

Свои

Собеседника

Игра Апельсины

- Доктор Блэк и доктор Джонс хотят спасти мир
- Хотят купить апельсины Солнечные 3000 шт за 250 000 у.е.
- На что вы договорились?



Игра Апельсины

- Доктор Блэк – кожура апельсинов
- Доктор Джонс – сок из мякоти



Игра Апельсины

Как можно было это узнать?

- Вопросы
- Умение открывать свою информацию
- Доверять самому и выстраивать доверительную атмосферу



Умение задавать вопросы

- Узнаем собеседника
- Ведем разговор



Умение задавать вопросы

- **Закрытые и открытые вопросы**

Вам нравится?

Что именно вам понравилось?

- **Эмоциональные вопросы**

Что бы вы почувствовали, если бы..?

Какие эмоции у вас это вызывает?

С каким настроением задавать вопросы



- Нас принимают
- Замечают хорошее
- Нас поддерживают
- Нам помогают
- **Мы доверяем**



- Нас не принимают
- Замечают плохое
- Нас обвиняют/осуждают
- Нам не помогают
- **Мы не доверяем**

Чтобы не было похоже на допрос

Не забывайте открывать и свою
информацию тоже

Мы чаще всего задаем вопросы

- Про действия

Ну, как там у тебя на работе?

Что в школе сегодня было?

О чем был фильм?

И что он ответил?

Какие еще вопросы задавать:

- **Про отношение**

Какие еще вопросы задавать:

- **Про отношение**

Тебе понравился этот фильм?

Как ты относишься к ...?

Что тебе в школе больше всего понравилось?

А что для тебя было самое важное

А что для тебя было самое интересное...?

Что на тебя произвело самое большее впечатление?

Какие еще вопросы задавать:

- Про мысли

Какие еще вопросы задавать:

- Про мысли

Что ты думаешь по этому поводу?

Чтобы бы ты сделал на его месте?

Как бы ты...?

Как ты считаешь, что можно было бы сделать иначе?

А тебе он каким человеком показался?

Какие еще вопросы задавать:

- **Про чувства, эмоции**

Какие еще вопросы задавать:

- **Про чувства, эмоции**

И как тебе было в этой ситуации?

Наверное, это было обидно?

А ты волновался?

И что ты почувствовал?

*Ты сильно ... обрадовался/ разозлился/
разочаровался?*

Ассертивность

- способность человека вести себя уверенно и доброжелательно,
- умение конструктивно отстаивать свои права, проявляя уважение к другим
- при этом принимать на себя ответственность за свое поведение.

ВАШИ ПРАВА

- Вы имеете право совершать ошибки
- Вы имеете право ставить себя на первое место
- Вы имеете право иметь свое собственное мнение, передумать или изменить свое мнение
- Вы имеете право протестовать против несправедливости и критики в свой адрес
- Вы имеете право просить помощи или эмоциональной поддержки
- Вы имеете право чувствовать и выражать боль
- Вы имеете право игнорировать советы других
- Вы имеете право сказать «НЕТ»
- Вы имеете право быть в одиночестве, даже если другие хотят побыть в вашем обществе

ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО НЕ ...

- Вы имеете право не брать на себя ответственность за чужие проблемы
- Вы имеете право не беспокоиться всегда о хорошем отношении к себе других
- Вы имеете право не оправдываться перед другими
- Вы имеете право не предвидеть желания и мысли других

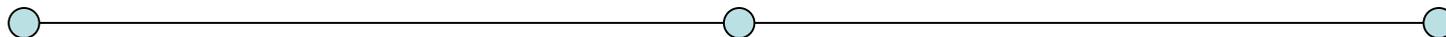
Наши права заканчиваются там,
где начинаются права другого
человека

Пассивное
поведение

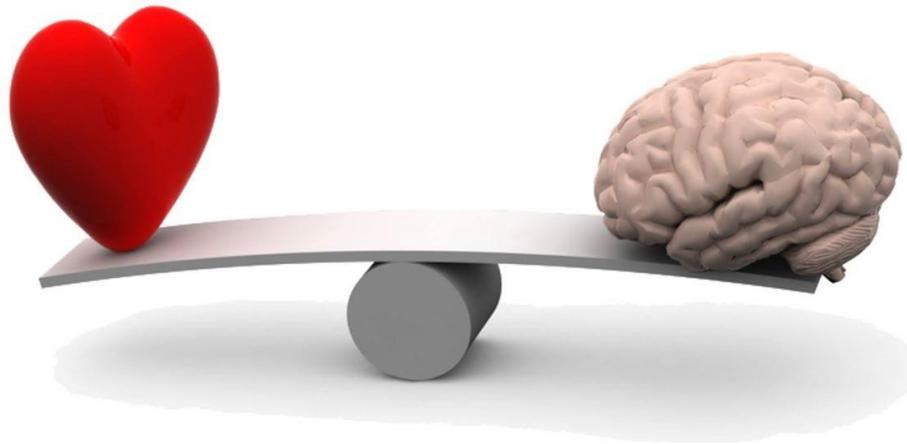
Ассертивное
поведение

Агрессивное
поведение

Манипулятивное
поведение

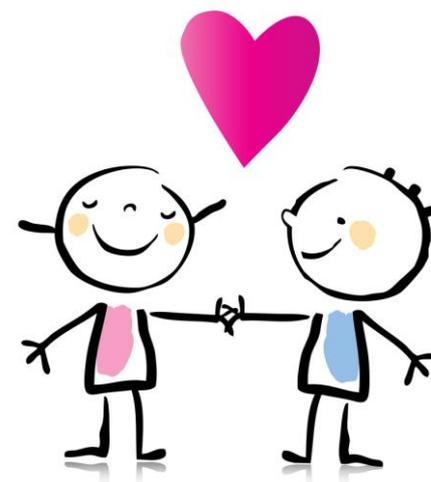


**Когда вы хотите убедить:
Законы психологии сильнее
законов логики!**



Быстрее нас убедит тот:

- Кто нам нравится
- Кто нам покажет наш «личный интерес»
- Кто умеет обращаться к Рептильному мозгу
- Кто умеет включать эмоции



- Не дайте собеседнику «потерять лицо»
- Если он прилюдно сказал «нет», то его будет сложнее переубедить



Дневник самонаблюдений

- 1. Произошел конкретный случай**
- 2. Я испытал(а) негативные переживания**
- 3. Я записал(а) этот случай в Дневник и проанализировал(а) свое состояние.**

Дневник самонаблюдений

| Событие | Мысли, эмоции (на кого, почему, ...) | Идеализация |
|----------------|--|--------------------|
| | | |
| | | |

Домашнее Задание

- 1) Начинаем вести Дневник Самонаблюдений
- 2) Пишем РФП на того, с кем не можем договориться
- 3) Пробуем сознательно «провести» разговор, задавая вопросы
- 4) Отслеживаем, какую позицию в общении с другими мы занимаем чаще всего