

ТЕМА ДНЯ:



**ЦЕНТР** ПОЗИТИВНОЙ  
ПСИХОЛОГИИ  
**АЛЕКСАНДРА СВИЯША**  
**РАЗУМНЫЙ ПУТЬ**

**Вебинар**

**10 занятие**

**УВЕРЕННОСТЬ И ВНУТРЕННЯЯ СИЛА**

Тренер

**Мария Разбаш**

# Составляющие уверенности

**СИЛА ДУХА**

**ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА**

**СИЛА ПОЗИТИВНОГО  
МЫШЛЕНИЯ**

**СОЦИАЛЬНЫЙ УСПЕХ**

# ОЧИЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ПРОСТРАНСТВА





# Массаж активных точек

1. Я уверен в себе
2. Я целенаправленно достигаю своих целей
3. Я люблю и ценю себя
4. Я четко осознаю свои цели и задачи в жизни
5. Я на волне Удачи
6. Я живу в гармонии с собой и с окружающим миром
7. Я в восторге от себя, я горжусь собой

# РАБОТА С ЦЕЛЯМИ

- 1. Записать сроки выполнения цели
- Раскрыть каждый пункт – что надо делать и когда
- Корректировка целей (сроки, масштаб) с точки зрения повышения своей уверенности.
- Хвалить себя за каждый этап работы и даже небольшие достижения.
- Разработать план поощрения себя



# Уверенность в общении

- Общение – это обмен
- Главное: легкость!

# Уверенность в общении

- Уровень общения определяют обе стороны

# Уверенность в общении

СПОСОБЫ подстройки:

Поза

Взгляд

Дыхание

Слова



# Уверенность в общении

Что люди ждут в общении:

- Одобрение
- Восхищение
- Признание

# Уверенность в общении

- Доброжелательность , конструктивность,

МИНУС критика

ирония и сарказм

# Уверенность в общении

- Умение слушать и СЛЫШАТЬ
- Ищите точки соприкосновения
- Повторение слов собеседника
- Кивание ( да, понятно, это интересно, неужели)
- Наклон головы



# Уверенность в общении

- Восхищайтесь собой, и делайте комплименты собеседнику

# Уверенность в общении

- ПРИНЦИПЫ ОБЩЕНИЯ:

Кормите голодного

Больше слушайте

Будьте позитивными

Понимайте чувства другого

Уместная эмоциональность

# Уверенность в общении

Умение задавать вопросы

Примеры вопросов в Приложении

Спрашивайте советов и мнение других людей



# Уверенность в общении

- Техника ДАРЕНИЕ

# Уверенность в общении

Деловое общение:

- Определите цель
- Обмен информацией
- Дайте время подготовиться
- Обстановка
- Конструктивный подход
- Определение временных рамок
- Выслушайте мнение собеседников
- Принятие конструктивных решений
- Завершение



# Уверенность в общении

ОБЩЕНИЕ с доминантным собеседником ( выше по рангу)

1. Дайте ему высказаться
2. Задавайте уточняющие вопросы
3. Признавайте его силу
4. Держите паузу
5. Согласитесь в чем-то ( в мелочах, например)
6. Дышите спокойно
7. Задайте вопрос: интересна ли собеседнику Ваше мнение?



# Уверенность в общении

- Общение с РИГИДНЫМ собеседником
- Слушать
- Выделять главное в его речи
- Повторять его слова

# Уверенность в общении

- Техника ДАРЕНИЕ



# Уверенность на свидании

- Анализ прошлых успехов и неудач
- Важность первого впечатления
- Быть естественным
- Внешность, одежда и улыбка
- Походка, поза, жесты, взгляд
- Подготовленная импровизация
- Умение задавать вопросы и заинтересованно слушать
- Дайте собеседнику шанс
- Благодарность



# Где общаться?

## Уверенность в общении

- На улице, в магазине, в банке, спортзале, ( как пройти..., где найти, ...)
- Во время перерыва на работе
- Общение с соседями
- Общение по телефону ( заказ билетов, стадион, ресторан, концертный зал, муниципальные органы)
- Деловая конференция, совещание...
- Вечеринка
- Пригласите хотя бы одного человека, которого мало знаете



# Подготовка самопрезентации



# Загружаем качества уверенности в Подсознание ( с дыханием)

1. . Впредь я выбираю быть уверенным в себе!
- 2 Впредь я легко беру ответственность за свою жизнь
3. Впредь я легко общаюсь с людьми
4. Впредь я мыслю всегда только позитивно
5. Впредь я легко принимаю самые эффективные решения
6. Я полон/а сил, энергии , здоровья и любви
7. Я целенаправленно достигаю своих целей
8. Я всегда использую новые возможности
- 9 Впредь я легко нахожу лучший выход из любой ситуации
- 10 Я уникальное творение Б-га



# Медитация Энергия Огня



# Символ уверенности





# Модель уверенного в себе человека

- 1 Посмотреть с позиции уверенности на свои цели
2. Внести необходимые коррективы.



# Создаем внутренний стержень

**КРУГ СИЛЫ**

# Запишите на листочках

## названия и картинки-образы

1. Умение ценить и любить себя
2. Умение принимать ответственность на себя
3. Коммуникабельность
4. Позитивность
5. Умение принимать сложные решения
6. Энергичность
7. Целеустремленность
8. Видеть новые возможности
9. Открытость новому
10. Умение справляться с неудачами