

12 необходимых навыков

для уверенности в себе и
влияния на людей
в сложных ситуациях

2 занятие



Разбираем ДЗ, вопросы

1. Продиагностировать свои навыки
2. Скрытые выгоды неуверенного поведения
3. Забрать себе ответственность за свою
ЖИЗНЬ



НЕОКОРТЕКС
Язык и абстрактное мышление

правое и левое
полушарие

РЕПТИЛЬНЫЙ МОЗГ
Ключевые функции
организма

Эмоциональные блоки

- Гнев
- Раздражение
- Недовольство
- Опускаются руки
- Опустошенность
- Обида
- Усталость
- Апатия,
безысходность



5 проблем от эмоциональных блоков

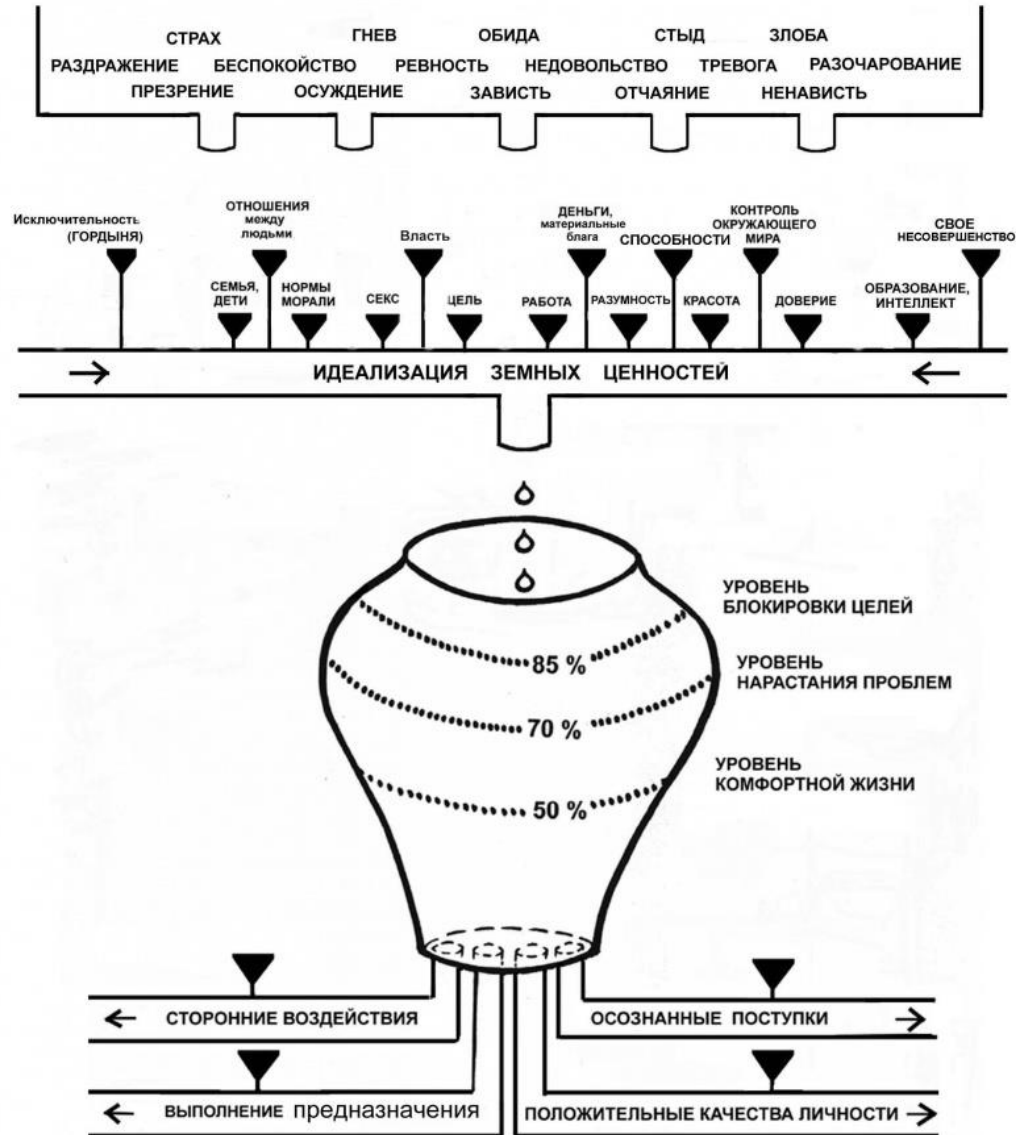
- Падает энергетика
- Возникают заболевания
- Вы хотите что-то изменить, но не получается
- Вы начинаете бороться помимо своего желания
- Неконтролируемый бег мыслей



Простая Формула Прощения

- *С любовью и благодарностью я прощаю ... и принимаю его таким, какой он есть*
- *Я прошу прощения у ... за мои мысли, эмоции и поступки по отношению к нему*

НАКОПИТЕЛЬ ПЕРЕЖИВАНИЙ

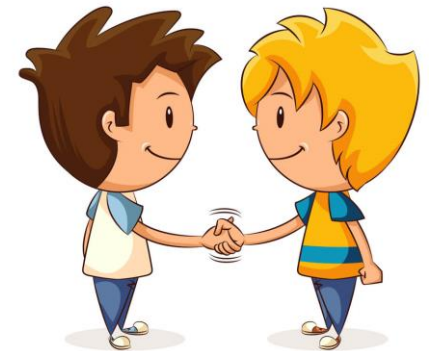


Дневник самонаблюдений

Что произошло, Какие эмоции у меня это вызвало	Характерные мысли, Кого хотелось обвинить	Диагностика
1.		
2.		

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

- Почему это может представлять трудности
- Почему включается страх, нормально ли это
- Знакомство по работе, по бизнесу, личное – в чем разница
- В каких случаях вам знакомиться проще



- **Какая ваша позиция** поможет внушить симпатию незнакомому человеку?

- **Какой эмоциональный настрой** должен быть, чтобы знакомство было легко и приятно



- **Как свою поддержать уверенность** для того, чтобы самому сделать первый шаг к знакомству

Чтобы внушить симпатию:

1. Продемонстрировать свою безопасность

- невербальные сигналы, «обычное» поведение, поздороваться, ...

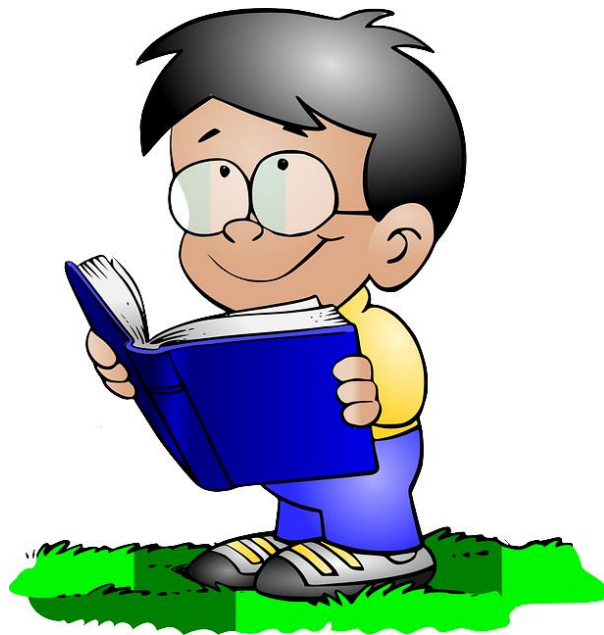
2. Показать, чем вы похожи

- «я тоже», «и у вас тоже?», «вот и мне кажется...», «да-да», «точно», ...

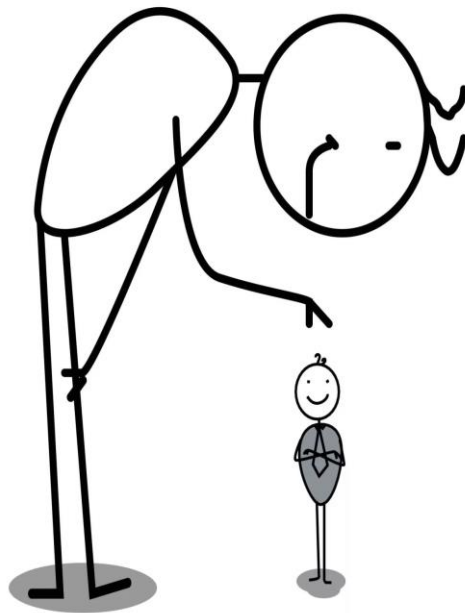
Варианты: как можно познакомиться

- Здравуаемся
- Говорим первую фразу
- Попросить о помощи
- Что-то спросить
- «Просто вслух» сказать о чем-то

**Лучший экспромт –
это подготовленный экспромт!**



Как настроиться



Тренируемся

- Здороваемся
- Когда вы куда-то пришли, а человек уже там
- Когда вы чего-то ждете,
и человек ждет вместе с вами
(вместе стоите в очереди, ...)



Как реальные действия во внешнем мире вливают на уверенность и самооценку



Домашнее задание

1. Отследить проявление эмоциональных блоков
2. Поздороваться 20 раз
3. Придумать варианты первых фраз для знакомства

Тариф с сопровождением –
присылайте ДЗ мне на эл.почту