

# Тренинг «Навыки уверенного поведения»

# *Цель тренинга*

- развитие навыков уверенного поведения для повышения профессиональной и личной эффективности.



# ***Задачи тренинга:***

- **Осознать** какие психологические блоки мешают проявлению уверенного поведения
- **Выявить** что такое неуверенное поведение
- **Определить** основные критерии уверенного поведения
- **Провести** диагностику собственного уровня уверенности
- **Повысить** навыки коммуникации уверенного поведения

# Уверенность - это

- Уважение как к себе и своим изменениям, так и к реакциям других людей на ваши изменения;
- Смелость быть собой;
- Знание своих целей и способов их достижения;
- Знание своих сильных и слабых сторон;
- Способность изменить неэффективные способы действия на эффективные;
- Непоколебимая вера в свою уникальность!

# Как мы определяем уверенное поведение?

## Упражнение №1

*Запишите в таблице основные поведенческие реакции уверенного, агрессивного и неуверенного поведения, которые вы могли наблюдать в процессе жизнедеятельности (походка, речь, жесты, поза, скорость реакций, отношение к другому и т.д.)*

Уверенное поведение	Неуверенное поведение	Агрессивное поведение
1.		
2.		
3.		

# Критерии уверенного поведения

## Упражнение № 2

### *Построение*

### *«Антарктиды уверенности»*

*Определите по данным*

*критериям*

*уровень своей уверенности в*

*настоящий момент и точки*

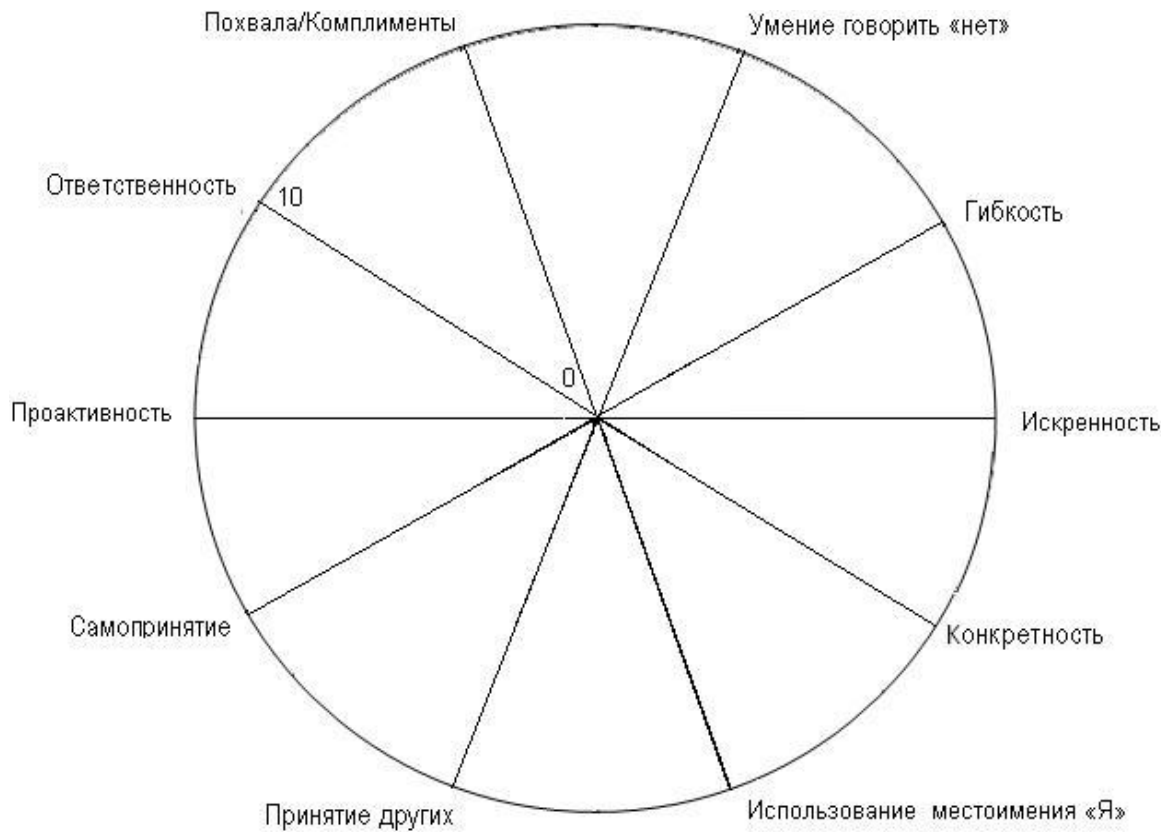
*дальнейшего развития*

*(оценка по 10-балльной шкале,*

*с учетом того, что*

*1-качество плохо развито;*

*10- отлично развито)*





## 1. Что вам мешает двигаться от 0 к 10 баллам?

*(Опишите все внешние обстоятельства и внутренние причины, которые мешают вам продвигаться в этом направлении)*

---

---

---

---

## 2. Что вам помогает двигаться от 0 к 10 баллам?

*(Опишите все внешние обстоятельства и внутренние причины, которые помогают вам продвигаться в этом направлении)*

---

---

---

---

**Проявить гибкость поведения значит отказаться от своих привычек, позволить себе выйти из «зоны комфорта» и интерпретировать события с иных точек зрения**

### **Упражнение №3**

*Определите свои основные привычки и стереотипы и выпишите в чем может быть вторичная выгода лично для вас*



«Мои привычки»	«Моя вторичная выгода»
1.	
2.	
3.	
...	



# Алгоритм выражения позитивных и негативных чувств

1. Не откладывайте «на потом». Начинайте сразу же, как только партнер сделал что-то для вас (не) приятное.
2. Используйте местоимение «я» («мне», «меня»)
3. Скажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства: объективно опишите ситуацию, вызывающие эмоции.
4. Назовите чувство «по имени» как можно точнее — не преувеличивая и не преуменьшая.
5. Сформулируйте желания, которые у вас есть в связи с этим, описывайте конкретное поведение, которого вы ждете от партнера, избегайте слишком общих формулировок.

# Алгоритм выражения позитивных и негативных чувств

*1. Когда ты так делаешь  
(говоришь)...*

*2. Я чувствую...  
(название чувства)*

*3. Я хочу, чтобы ты делал (или  
не делал)...*



## Упражнение №4

*Запишите по три формулировки позитивных и негативных высказываний  
Я (мне, мое)...Вербализация чувства (искренно)...Поступок собеседника*

---

---

НЕТ

ДА

## Как правильно сказать «НЕТ»

1-ая часть	2-ая часть	3-ая часть	4-ая часть	5-ая часть
<b>Скажи «НЕТ» сразу</b>	<b>Выскажи понимание</b>	<b>Выскажи сочувствие</b>	<b>Аргументируй</b>	<b>Создай перспективу или Разумный компромисс</b>
<i>«Нет, Я не могу остаться работать сверхурочно,</i>	<i>я понимаю как это важно и</i>	<i>мне очень жаль вам отказывать, но</i>	<i>в моем трудовом соглашении не написано, что я работаю больше 8 часов в день.</i>	<i>Я могу начать делать это завтра утром»</i>

# Нейтрализация критики

## 1. Перевод обобщения в частность.

- «Вечно ты опаздываешь!»

- *Я сегодня (а не вечно опоздал)»*

---

- «Ты ей всю жизнь испортил!»

- *Сегодня я ей действительно испортил настроение (но не всю ее жизнь)»*

## 2. Перевод чувства в факты.

- «Ты ужасно долго копаешься!»

- *«Я ищу свои ключи три минуты».*

## 3. Позитивное переформулирование.

- «Ты как флюгер — вечно меняешь свое мнение!»

- *«Я стараюсь адаптироваться к меняющейся ситуации».*

- «Какой ты напряженный!»

- *«Да, я всегда сосредоточен. Это одна из моих сильных сторон».*

# Нейтрализация критики

## 4. Назвать унижающую критику своим именем.

- *«Как ты поправилась, просто пышка!»*

- *«Для меня твои слова унижительны. Я буду продолжать разговор, только если ты перестанешь меня оскорблять».*

## 5. Негативные расспросы

- *«Твоя новая прическа ужасна!*

- *«Что именно ужасного в моей прическе? Это все, что есть ужасного во мне? Может быть что-то еще?»*

## 6. Согласие с критикой

- *«Ты такой рассеянный!*

- *«Да, ты прав, в последнее время я стал каким-то несобранным».*

## 7. Игнорирование