

# Быстрое и эффективное развитие вашей уверенности



Начните становиться уверенными прямо  
сейчас!!!

Ведущий: Александр Роцин



# Основные понятия и определение уверенности



Ведущий: Александр Роцин

## Задание:

- Чтобы наш тренинг стал более целенаправленным предлагаю вам сейчас нажать на паузу, и написать на листе бумаги, в тетради ваше определение уверенности, как вы его понимаете, определите что для вас является важным, когда речь идёт об уверенности.
- Кратко, измеримо написать цель, что вы можете достичь уже сегодня, где вам не хватает уверенности?
- Важно построить тренинг конкретно основываясь на вашей персональной ситуации, конкретно под вас.



# Выявление наших страхов



Ведущий: Александр Роцин

## Задание:

- **Подумайте, вспомните и выпишите на лист свои основные страхи, и те сферы и области где вы испытываете неуверенность, позже мы вернемся к ним.**

# Почему мы уверены либо неуверенны?



Ведущий: Александр Роцин

# Осознанность



Ведущий: Александр Роцин

# Принципы уверенного человека

- **Будьте открытым для нового.**
- **Осознайте и поймите свои истинные потребности и мотивы, что и чего вы хотите.**
- **Доверьтесь интуиции, своему внутреннему голосу, т.е. самому себе, так поступают уверенные люди.**
- **Научитесь признавать и исправлять ошибки; ошибки - это ценный опыт.**
- **Полюбите себя и других, любите себя и цените, помните вы уникальная личность.**



# Принципы уверенного человека:

- Умейте слушать собеседника, это навык уверенного человека.
- Внимательнее относитесь к тому, что вы отстаиваете. Что отстаиваете и ради чего, что изменится, ответьте себе на эти вопросы.
- Поймите: новое сознание обеспечит вас средствами и мотивами для перемен к лучшему и как следствие обретению ещё большей уверенности в себе.

## Задание:

- **Занесите, запишите эти принципы отдельно в тетрадь или в дневник по уверенности, можно их распечатать и периодически читать на протяжении дня, это поможет быстрее закрепить, запомнить и осмыслить их.**



Ведущий: Александр Роцин

# Комплексная система развития уверенности

- Человек познает окружающий мир получая информацию через органы чувств-



зрения



слуха



осязания



вкуса



обоняния

MyShared

- Органы чувств (зрение ,слух, осязание)
- Физиология (осанка, позы и т.д.)
- Мышление (мысли, программы)
- Осознанность (восприятие себя)



# Бессознательное



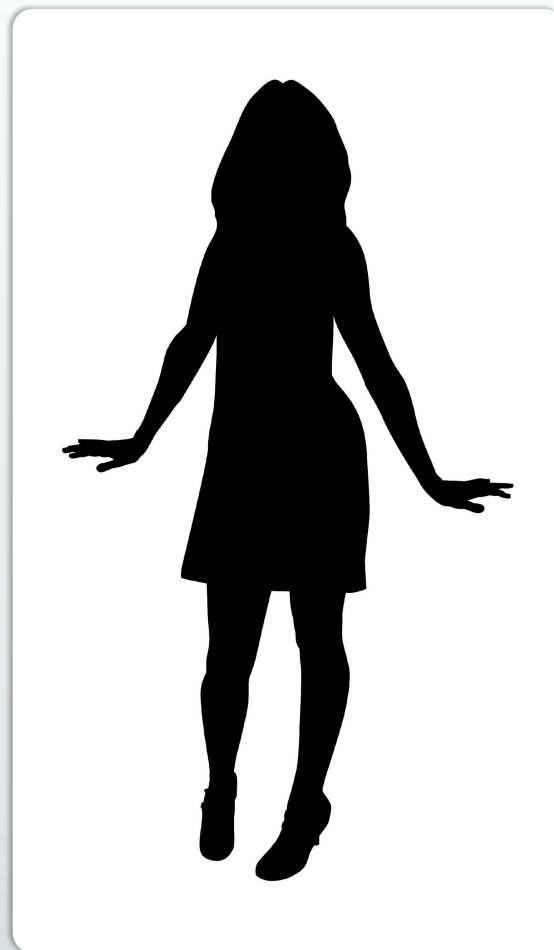
Ведущий: Александр Роцин

# Первое упражнение.

Создаем проекцию и материализуем уверенность в пространство.



# Второе упражнение убеждение бессознательного



Ведущий: Александр Роцин

## Задание:

- **Внесите выполнение этих упражнений в свой распорядок дня, особенно перед выполнением важной задачи или задания.**



# Аудиотренинг



Ведущий: Александр Роцин

# Четыре базовых предложения в аудиотренинге:



- С каждой минутой я становлюсь еще увереннее
- С каждым часом я становлюсь еще увереннее
- С каждым днем я становлюсь еще увереннее
- С каждым годом я становлюсь еще увереннее

## Задание:

- **Сегодня же составьте текст вашего аудиотренинга с учётом мантр и установок противоположных вашим страхам или неуверенности, не проходите тренинг, пока не напишите аудиотренинг.**
- **Далее, когда есть текст аудиотренинга, сразу же или на следующий день, запишите его в аудиоформате и начинайте прослушивание не менее 3 часов в день. НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ!!!**

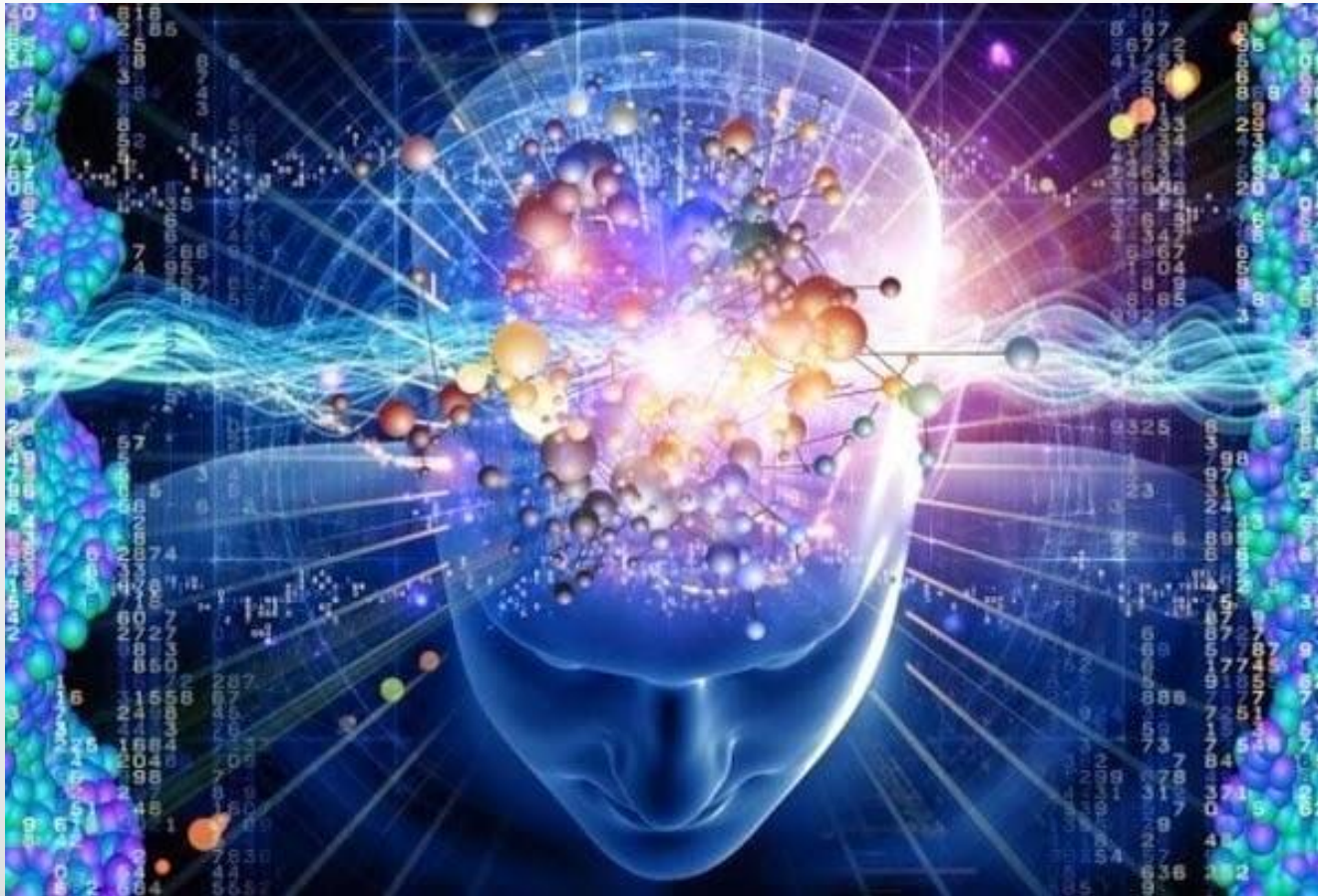
# Специальная техника, для внедрения установок на уверенность в подсознание (метод Шичко)



- Разрушающую программу можно уничтожить и заменить её на созидательную
- На человека, на его эмоциональное состояние воздействует слово
- Слово, написанное человеком собственной рукой непосредственно перед сном, действует многократно сильнее

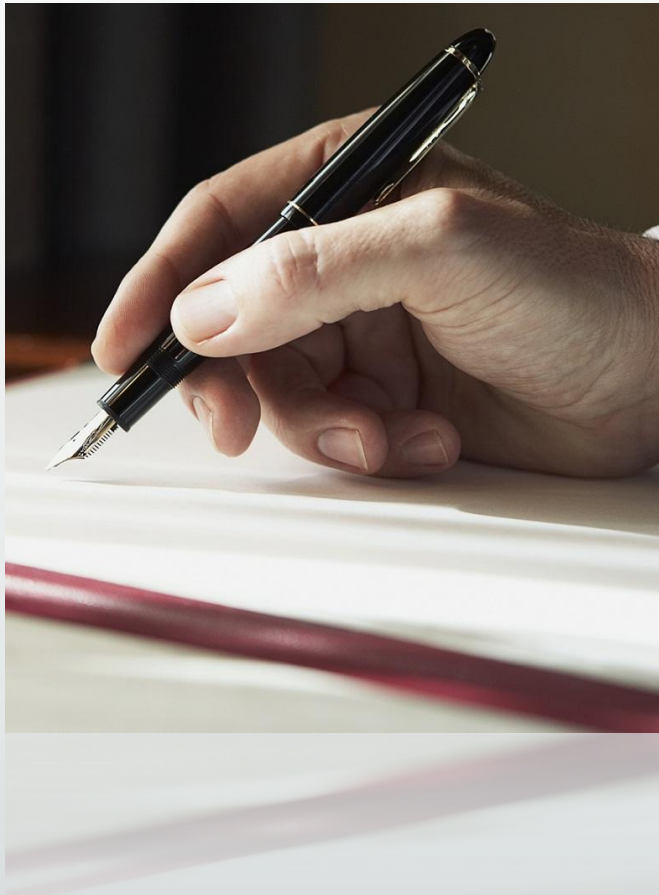


Специальная техника, для внедрения установок на уверенность в подсознание (метод Шичко)



Ведущий: Александр Роцин

# Специальная техника, для внедрения установок на уверенность в подсознание (метод Шичко)



- 1. Во первых при записи, мы подключаем мышечную память, то есть подсознание лучше запоминает информацию, которую мы записываем рукой.**
- 2. Во вторых, во время письма, мы активируем зрительную память и она подкрепляет мышечную, эффект получается двойной.**
- 3. В третьих, перед записью мы как бы мысленно проговариваем фразу и слова, которые собираемся написать, этим так же воздействуем на подсознание.**

## Задание:

- **Возьмите за правило в течение месяца записывать перед сном установки на уверенность и установки противоположные вашим страхам и неуверенности.**
- **Заведите отдельный дневник или тетрадь для этих целей - назовите его её - "моя новая жизнь и вперёд".**

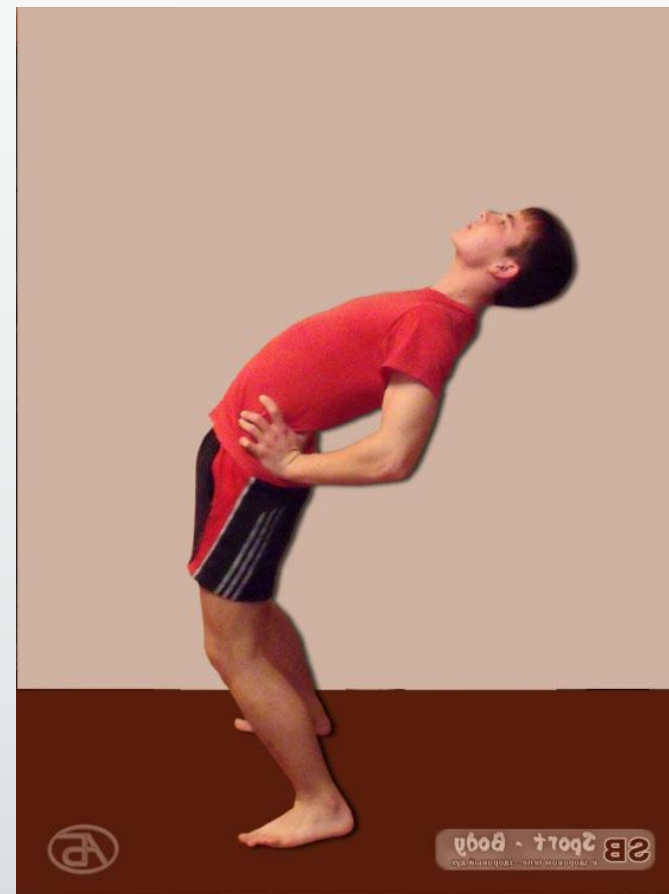
# Осанка - это залог уверенности



Ведущий: Александр Роцин

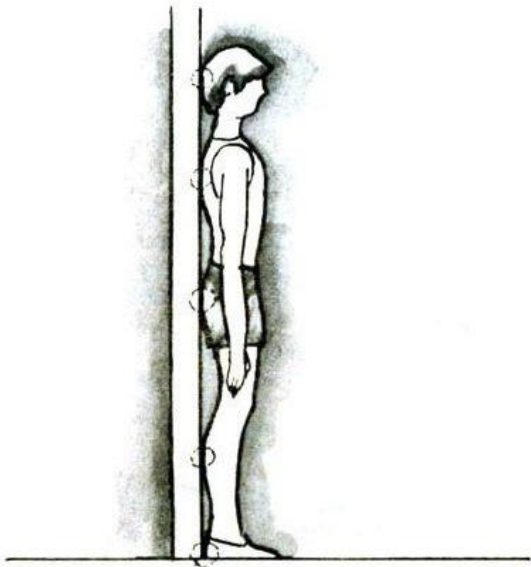


# Упражнение "Карабин"

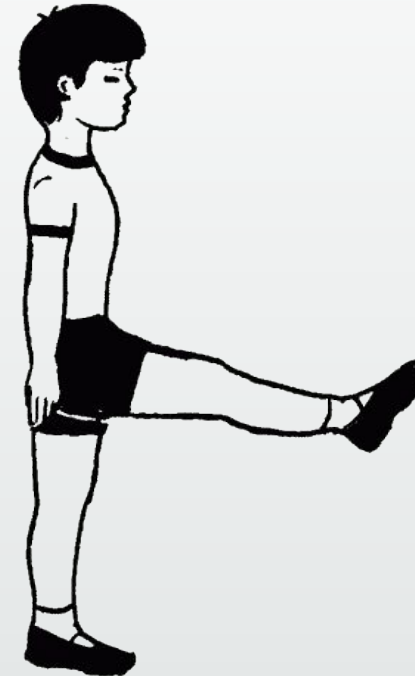


Ведущий: Александр Роцин

# Осанка - это залог уверенности



Есть простой способ проверить свою осанку – встать спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, осанка правильная.





# Упражнение "Лодочка"



Ведущий: Александр Роцин

## Задание:

- **Выполнять упражнения ежедневно можно в качестве утренней зарядки, либо разминки, до тех пор, пока осанка закрепится в мышечной памяти и вы будете ходить, сидеть с правильной, прямой, уверенной осанкой.**

## Позы уверенности (язык тела)



Ведущий: Александр Роцин

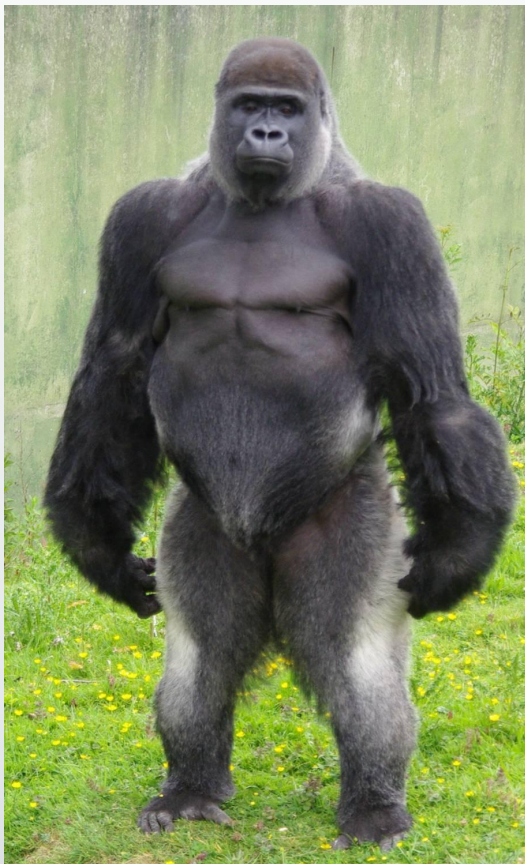
# Эми Кадди



Ведущий: Александр Роцин



# Позы уверенности выражение силы и доминирования у животных



# Позы уверенности выражение силы и доминирования у людей



Ведущий: Александр Роцин



## Позы неуверенности выражение слабости и бессилия



Ведущий: Александр Роцин

# Позы неуверенности выражение слабости и нерешительности



Ведущий: Александр Роцин

# Позы силы

## Формируют позитивное мышление



Ведущий: Александр Роцин

## Задание:

- **Контролируйте и следите за позами которые вы принимаете, при контакте, разговоре, общении с другими людьми, следите за собой в течении недели, пока не выработается рефлекс сильных поз, как только осознали, заметили что приняли слабую позу, ущипните себя и вернитесь в позу уверенную.**

# Мимика уверенного человека



Ведущий: Александр Роцин



# Применение тактики Poker face



Ведущий: Александр Роцин

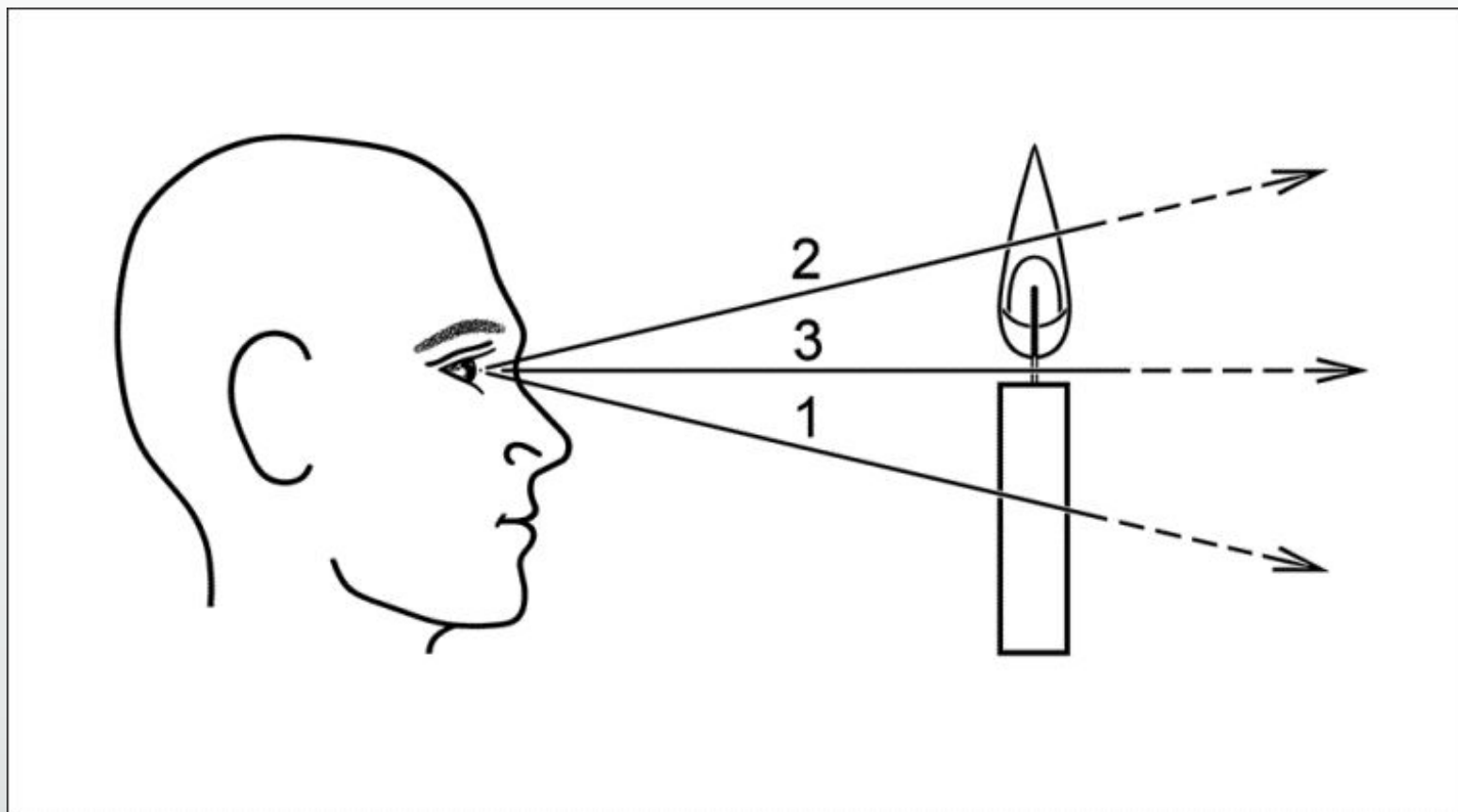
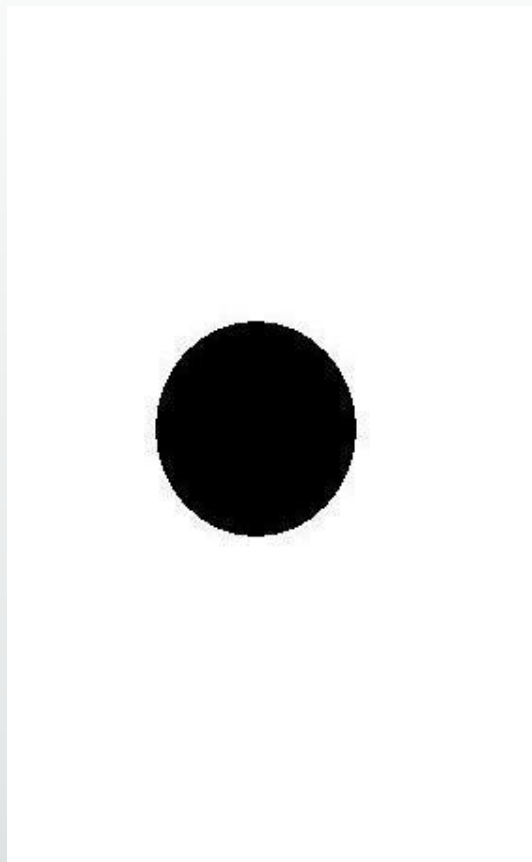




## Задание:

- **Поставьте перед собой цель в течение недели, соблюдать принцип roker face при просмотре фильмов, общении, переговорах и т.д. Выработайте в себе этот навык, чтобы свободно владеть им в нужных ситуациях.**

# Тренировка уверенного, пронизательного взгляда



## Задание:

- **Выполняйте одно из упражнений ежедневно и уже через неделю вы заметите устойчивое повышение способности концентрации внимания в ситуациях, в которых ранее вы чувствовали себя не совсем уверенно.**

# Формируем голос уверенного человека



Ведущий: Александр Роцин

# Какие приёмы могут сделать речь увереннее:



- Во-первых, само собой разумеющееся - исключение сленга, блин.
- Во-вторых, уверенный голос. Уважаемый (и уважающий себя) человек говорит, заполняя собой пространство.
- В-третьих — королевская корректность, что подразумевает вежливость, четкость формулировок и сдержанность в эмоциях.

# Примеры уверенной и чёткой формулировки



- Я понимаю вас, но не готов работать на таких условиях.
- Я хочу представить вам соображения, которые, я уверен, вас заинтересуют!
- Я рассмотрю ваше предложение и сообщу свое решение завтра.



# Упражнение - мысленное увеличение



Ведущий: Александр Роцин

## Задание:

- **Начните внедрять эти принципы и отрабатывать свой уверенный голос уже сегодня, следите за своим голосом и речью, каждый раз при разговоре, переговорах, общении и выступлении.**

# Визуализация

Визуализация помогает видеть предстоящий успех сначала в разуме



Ведущий: Александр Роцин

# Три секрета успешной визуализации



- Во-первых, чётко знайте, чего вы хотите
- Во-вторых, постоянно повторяйте (минимум 2 раза в день по 5мин.)
- В- третьих, почувствуйте то, что визуализируете



# Техника воспроизведения прошлого успешного опыта



Ведущий: Александр Роцин



## Задание:

- **Возьмите за привычку визуализировать ваш успех заранее, представляйте как вы добиваетесь успеха, нужного результата в предстоящем деле или задании заранее, это поможет вам эффективно и успешно сделать это в нужный момент, когда придёт то самое время.**
- **Используйте ваш прошлый успешный опыт в помощь, для новых побед и свершений, закрепите состояние своей уверенности в одной части вашего тела.**

# Заключительная часть



Ведущий: Александр Роцин