

# Уверенность в себе. Навыки эффективного поведения



# Елена Георгиевна Белоконов

Сертифицированный коуч **ICU**, практический психолог, бизнес-тренер и консультант. Руководитель представительства "Коучинг Центр" Международного Союза Коучей (**ICU**) в г.Краснодаре.



- ▣ **ФОРМАТ РАБОТЫ:** коучинг руководителя и команд, стратегические сессии, индивидуальные консультации, тренинги, семинары, мотивационные лекции, супервизии.
- ▣ **АВТОР** более 50 тренинговых программ и 27 методических пособий по направлениям «Эффективное управление» и «Личная эффективность»
- ▣ **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАЖ:** с 1996 г. обучение, консалтинг, руководящая работа, продажи услуг, участие в социальных программах и международных грантовых проектах (DFID London Business School, фонд IREX), содействие развитию предпринимательства и профсоюзному движению в Краснодаре и крае.

**Уверенность в себе** — это свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка собственных навыков и способностей, как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей.

\*Уверенность в себе как основу **адекватного поведения** следует отличать от самоуверенности.



**Уверенное поведение** - это социально компетентное поведение, которое позволяет добиваться своего без применения насилия и принуждения.

Оно характеризуется определенными интонациями голоса, определенной жестикуляцией, знанием своих прав и умением их предъявлять, или отказом от чего-либо, когда тебя принуждают.

**□ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ =  
внутреннее состояние +  
особенности поведения**





# К ВНУТРЕННЕМУ СОСТОЯНИЮ можно отнести:

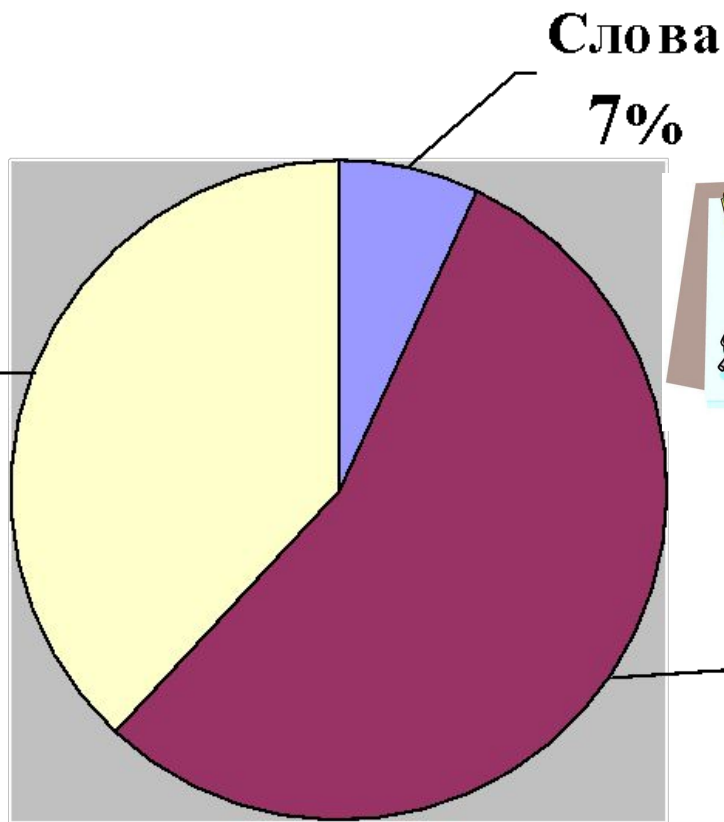
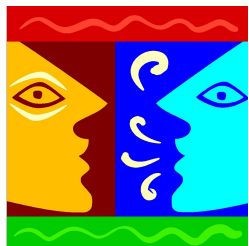
- состояние комфорта при выполнении новых действий,
- способность опираться на свое внутреннее Я (в том числе на свои ценности, убеждения),
- способность отстаивать свои границы при взаимодействии с другими людьми (знать и понимать свои внутренние потребности),
- умение регулировать свое внутреннее состояние (например, снижать уровень тревожности при публичном выступлении).



## К особенностям **ПОВЕДЕНИЯ** можно отнести:

- умение сказать «нет»;
- умение выразить свою потребность при общении с другими людьми;
- умение аргументировать свою точку зрения и настоять на ней
- умение договариваться с другими людьми;
- конкретные навыки для конкретного действия (например, публичные выступления, знакомство);

**Голос, речь**  
**38%**



**Слова**  
**7%**



**Внешний вид**  
**55%**





**Адекватная**



**Неуверенность**



**Уверенность**



**Агрессия**

**Неадекватная**



# Признаки неуверенного поведения (я-плохой,ты-хороший):

## Человек:

- Часто переживает: "Как меня воспримут? Что обо мне подумают? Что будет, если...?"»
- Жертвует своими интересами
- Скван, избегает взгляда в глаза, смотрит в пол;
- Не может отстаивать свою позицию;
- Первое же «нет» приводит его к отказу от дальнейших попыток добиться своего;
- Не может просить;
- Не может отказывать;
- Ему трудно убеждать собеседника, приводя аргументы;
- Отвечает односложно «да» «нет» ;
- При разговоре не садиться;
- Прячет ноги под стул;
- Держит себя на большой дистанции от собеседника;
- Признаки тревоги и беспокойства в теле, движениях;
- Говорит тихо

# Признаки агрессивного поведения (я-хороший, ты-плохой):

## Человек:

- Не аргументирует свою позицию;
- Самоутверждается за счет других;
- На отказ упорно пытается активно добиться своего;
- Любит восхвалять себя, невысокого мнения о собеседнике;
- Во время общения сокращает дистанцию между собой и собеседником;
- Смотрит в упор;
- Может просить и отказывать;
- Может оказывать давление на собеседника (« Я знаю, что вы...», « Мне очень нужно...», «Вы должны...»)
- Категоричен и критичен в высказываниях
- Склонен обвинять
- Нарушает личные границы другого человека
- Речь с использованием резких слов (оскорбления, упреки)
- Тон голоса часто повышен и эмоционален

# Признаки уверенного поведения (я-хороший, ты-хороший):

## Человек с уверенным поведением:

- Способен открыто говорить о своих желаниях и требованиях
- Способен открыто говорить о своих позитивных и негативных чувствах;
- Способен устанавливать контакты, начинать и заканчивать разговор.
- Умеет просить;
- Умеет отказывать;
- Умеет принимать отказ;
- Использует «я-высказывания», применяет эмпатическое слушание;
- Приводит аргументы в поддержку своему мнению
- Речь спокойная и четкая
- Умеет вносить конструктивные предложения и обсуждать, а не спорить
- Сохраняет уважение к оппоненту
- Нацелен на результат
- Умеет разрешать конфликты и договариваться с другими, склонен к компромиссам, предлагает их сам
- Умеет отстаивать свои интересы в спорах, переговорах, общении;
- Умеет справиться со страхом выступления перед аудиторией;
- Самостоятельно принимает решения в своей жизни

# Уверенный в себе человек:

- ✓ Знает свои доминирующие черты характера и чего хочет от жизни.
- ✓ Ценит свои сильные стороны и помнит о них при любых обстоятельствах.
- ✓ Решителен, проявляет социальную смелость
- ✓ Принимает себя таким, какой есть, при этом видит смысл в саморазвитии.
- ✓ Знает свои зоны роста
- ✓ Умеет трезво оценивать себя и свои возможности.
- ✓ Умеет признавать собственные ошибки и выносить из них уроки.
- ✓ Знает свой позитивный опыт и достижения
- ✓ Умеет хвалить других, а также готов принимать критику в свой адрес.
- ✓ Готов отвечать за свои поступки
- ✓ Не упускает возможности (мотивация к достижению). Он часто ответит «А почему бы и нет?»
- ✓ Имеет гибкий подход к людям, обстоятельствам, всему новому.
- ✓ Говорит спокойным тоном, умеет слушать, принимать решение и претворять его в жизнь.
- ✓ Позволяет другим людям иметь свое мнение, отличное от его и способен спокойно вести обсуждение проблемы.
- ✓ Знает, что может влиять на ситуацию и результат!

**Я**  
хороший и  
достойный



**Ты**  
хороший и  
достойный



**Мир**  
хороший и  
достойный



# ПРАКТИКУМ

## "НЕУВЕРЕННЫЕ, УВЕРЕННЫЕ И АГРЕССИВНЫЕ ОТВЕТЫ»

### Примеры ситуаций:

- В автобусе проверка билетов. У вас по каким то причинам билета нет. К вам подходит контролёр. Вы говорите ему...
- Собака вашего соседа испортила ваш коврик. Вы звоните в дверь соседа. Он показывается на пороге. Вы говорите ему...
- Группа молодых весёлых людей в кинотеатре мешает вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним...
- Ваш приятель не отдал вам в назначенный срок взятые в долг деньги. Вы говорите...
- В поликлинике, какой-то тип прорывается к врачу вне очереди. Все молчат. Вы говорите...

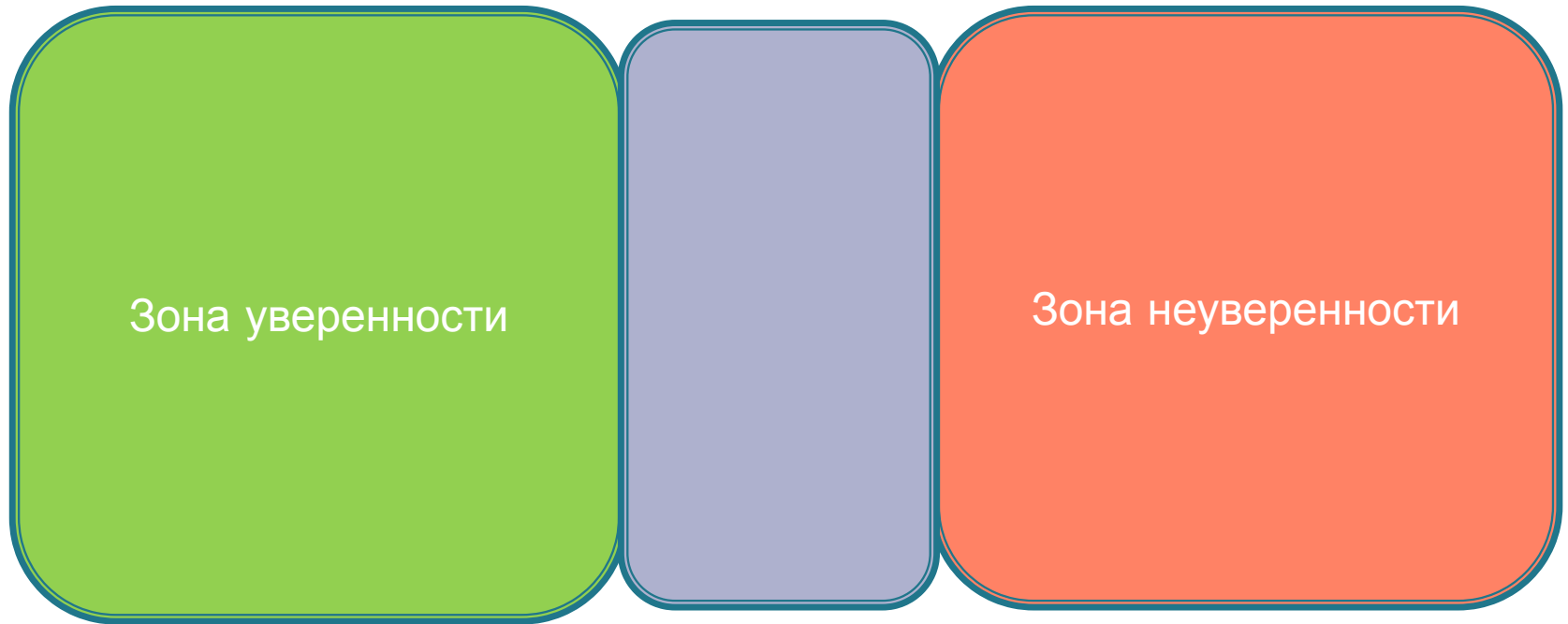
# Как развивать уверенность в себе?





# ПРАКТИКУМ

## «Карта уверенности»



# ПРАКТИКУМ

1. Напишите ответы на 2 вопроса:  
Что такое уверенность в себе **именно для Вас?**  
**Как Вы заметите, что стали более уверенным человеком?**

Дайте как минимум 5-7 вариантов ответа.

# ПРАКТИКУМ

2. Найдите 10 причин, **почему Вам важно** быть уверенным в себе.  
К каким хорошим изменениям в жизни это Вас приведет?

# ПРАКТИКУМ

3. Найдите 3-5 причин, по которым комфортно оставаться в текущем состоянии и быть неуверенным в себе.

**Какие «выгоды» Вы получаете, ничего не меняя?**

# ПРАКТИКУМ

4. Составьте **список умений**, которые Вы хотели бы развить в себе для повышения уверенности. Сформулируйте, каким бы Вы хотели быть, и как Вам это поможет улучшить жизнь. Как Вам может помочь то, чем Вы обладаете уже сейчас?

**Какие действия Вы готовы выполнять для этого и как они приблизят Вас к результату?**

# ПРАКТИКУМ

**Мои сильные стороны:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Мои достижения:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# *Помните, что* УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ- ЭТО:

- ❖ вера в то, что в нас есть нечто большее, чем мы о себе знаем. Раскрой свой потенциал!
- ❖ вера в то, что в трудной ситуации на себя можно положиться.
- ❖ осознание своих успехов и возможностей.
- ❖ смелость проявлять и осуществлять свои запросы.
- ❖ компонент вашего успеха!



# А также:

**ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО:**

**проявлять чувства;**

**выражать мнения**

**и убеждения;**

**говорить «да» или «нет»;**

**быть собой;**

**просить о чем-либо;**

**отстаивать свои интересы;**

**не поддаваться влиянию;**

**ошибаться;**

**менять мнение;**

**принимать**

**собственные решения.**





### 1. БАЗА:

- Воспитание
- Способности
- Опыт
- Знания, навыки

### 2. ОСОЗНАННЫЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ:

- Дневник успеха
- Список достижений
- Работа
- Личные успехи

**УВЕРЕННОСТ  
Ь В СЕБЕ**

### 3. ПОЗИТИВНАЯ ОЦЕНКА:

- Себя
- Других

Спасибо за внимание,

**УВЕРЕННЫХ ВАМ  
УСПЕХОВ!**



©Елена Белоконь

**КОНТАКТЫ: 8 (961) 521 41 95** e-mail:

**biztrain@yandex.ru**

**FB: Elena Belokon Inst. @elena\_belokon\_coach**