

УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ – ЭТО...?

## ЧАЩЕ ВСЕГО:

**Целенаправленное**

**Ориентированное на  
преодоление  
возникающих  
препятствий**

**Гибкое,  
подразумевающее  
адекватную реакцию  
на быстро  
меняющуюся  
обстановку**

**Социально  
ориентированное**

**Сочетающее  
спонтанность с  
возможностью  
произвольной  
регуляции**

**Настойчивое, но не  
переходящее в  
агрессивное**

**Направленное на  
достижение успеха, а  
не на избегание  
неудачи**

**Созидательное**

КОГДА Я НЕ УВЕРЕН, Я...

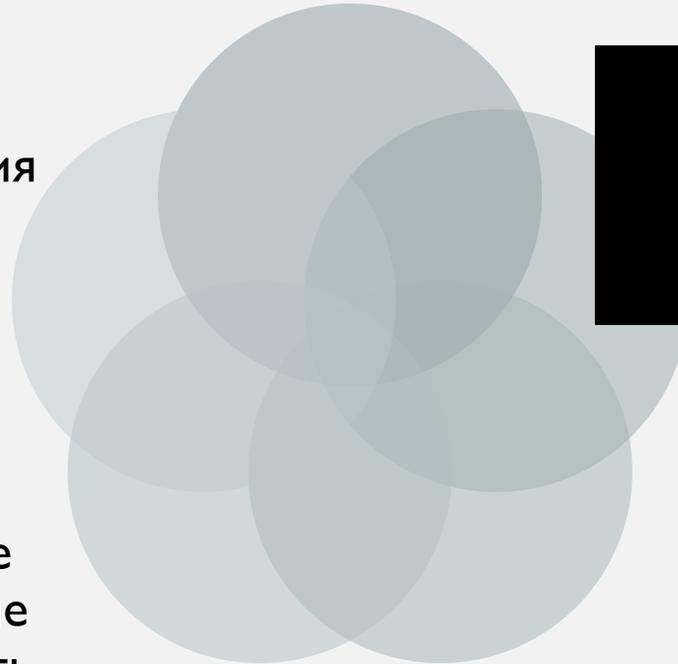
# ПРОЯВЛЕНИЯ НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ: (В.Г.РОМЕК)

Страх быть  
отвергнутым или  
высмеянным

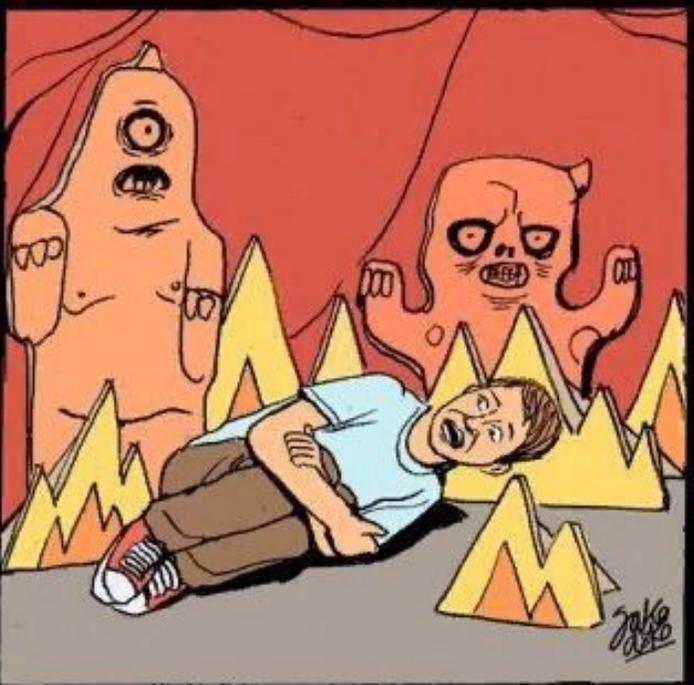
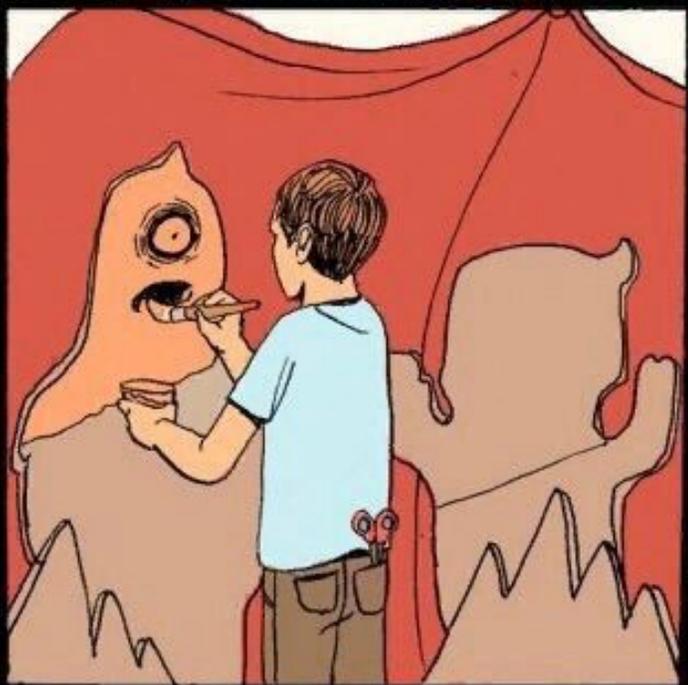
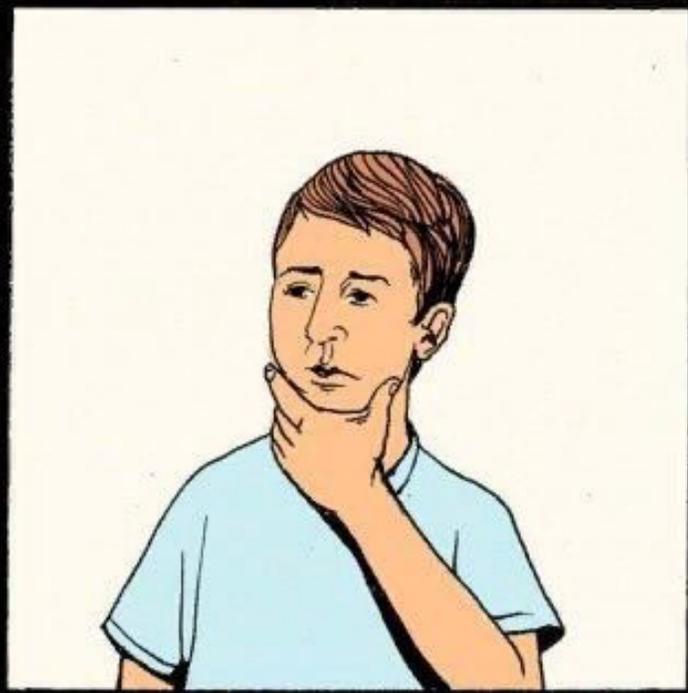
Отсутствие  
навыков выражения  
чувств

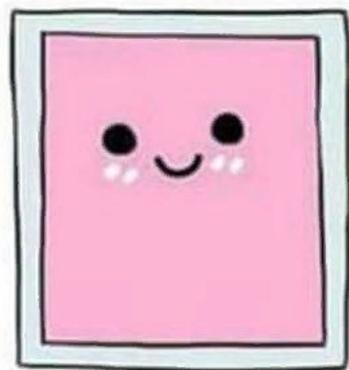
Излишнее  
стремление  
«соблюдать  
приличие»

Нерациональные  
убеждения,  
препятствующие  
межличностным  
контактам

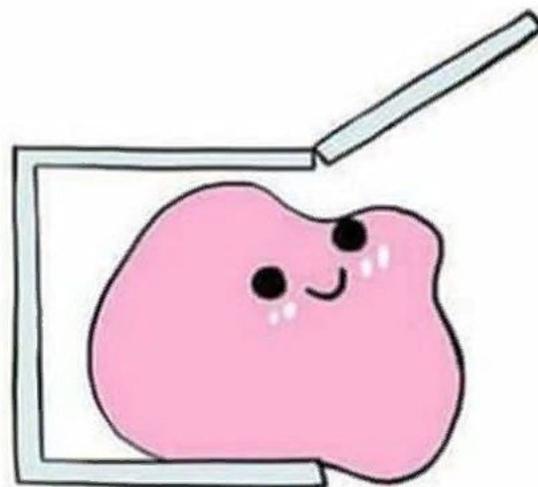




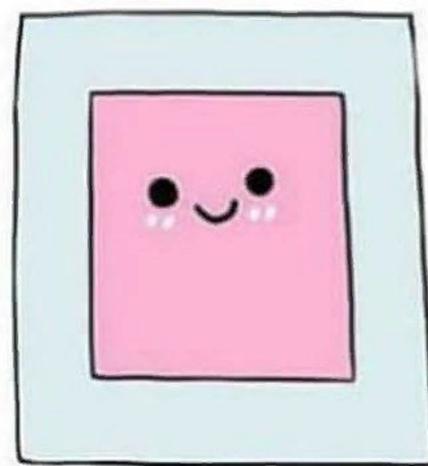




**ВОЗМОЖНО, МНЕ  
НЕ СТОИТ БЫТЬ ВСЕГДА  
ТАКИМ ЖЁСТКИМ**



**МОЖЕТ, МНЕ  
СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ  
БЫТЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНЕЕ?**



**БОЛЬШЕ НИКОГДА**

ОБСУДИМ?

“Я могу  
решить,  
что будет  
в моем  
будущем”

“Я ищу, что  
я могу  
сделать”



**Интернальный  
локус контроля**

Вы сами заставляете  
события происходить



“Я не  
определяю  
свое  
будущее”

“Почему  
все это  
случается  
со мной?”

**Экстернальный  
локус контроля**

События случаются с вами



УВЕРЕННОСТЬ

СКРОМНОСТЬ



ТЩЕСЛАВИЕ

САМОУНИЧИЖЕНИЕ