

# Комплексное решение проблемы формирования навыков уверенного поведения у лиц с инвалидностью и ОВЗ

Тренинг, включающий упражнения, направленные на повышение самооценки, развитие навыков уверенного поведения и работу с мышлением.

Подготовила:  
к.пс.н., доцент кафедры психологии и дефектологии ГГТУ  
Солдатова С.В.



# Основные понятия и определение уверенности

## Задание

- Напишите на листе бумаги или в тетради ваше определение уверенности, как вы его понимаете.
- Определите, что для вас является важным, когда речь идёт об уверенности.
- Кратко и измеримо сформулируйте цель, которую вы можете достичь уже сегодня. В чём вам не хватает уверенности?
- Важно выстроить работу по формированию уверенности в себе, конкретно основываясь на вашей персональной ситуации и адаптируя её под ваши нужды.



# Выявление наших страхов



## Задание

- Подумайте, вспомните и выпишите на лист бумаги свои основные страхи, а также те сферы и области, где вы испытываете неуверенность.

**Почему мы уверены либо неуверенны?**



# Принципы уверенного человека



- **Будьте открыты новому.**
- **Осознайте и поймите свои истинные потребности и мотивы, то, что вы хотите.**
- **Доверьтесь интуиции, своему внутреннему голосу, то есть самому себе – так поступают уверенные люди.**
- **Научитесь признавать и исправлять ошибки; ошибки – это ценный опыт.**
- **Любите себя и других, цените себя, помните: вы уникальная личность.**

# Принципы уверенного человека



ОСОЗНАННОСТЬ

- Умейте слушать собеседника, это навык уверенного человека.
- Внимательнее относитесь к тому, что вы отстаиваете. Что вы 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 эти принципы отдельно в тетрадь или дневник по уверенности.**
- **Можно их распечатать и периодически читать в течение дня — это поможет быстрее закрепить, запомнить и осмыслить их.**

# Комплексная система развития уверенности

- Человек познает окружающий мир получая информацию через органы чувств-



зрения



слуха



осязания



вкуса



обоняния

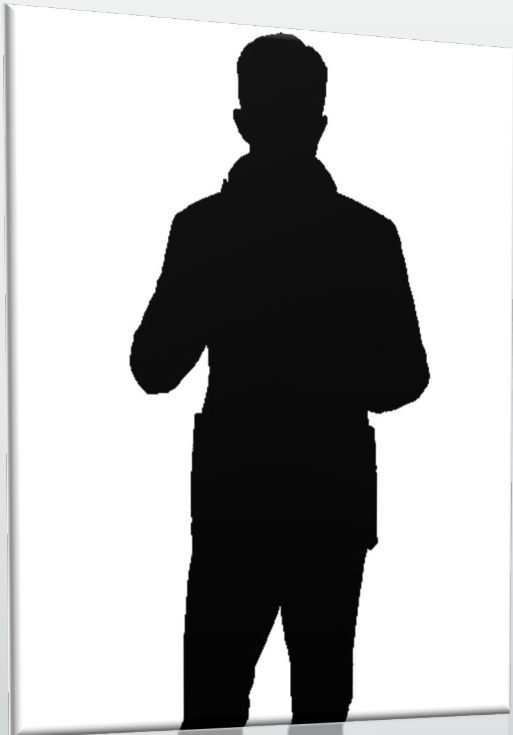
- Органы чувств (зрение, слух, осязание).
- Физиология (осанка, позы и т.д.).
- Мышление (мысли, программы).
- Осознанность (восприятие себя).

# Бессознательное



## Первое упражнение

**Создаем проекцию и материализуем уверенность в пространство.**



## Второе упражнение

**Убеждение бессознательного.**

## Задание

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



# Аудиотренинг

## 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

- **Составьте текст вашего аудиотренинга с учётом мантр и установок, противоположных вашим страхам или неуверенности.**
- **Не проходите тренинг, пока не напишете аудиотренинг.**
- **Далее, когда текст аудиотренинга будет готов, сразу же или на следующий день запишите его в аудиоформате и начинайте прослушивание не менее трёх часов в день.**
- **Не откладывайте!**

# Специальная техника для внедрения установок на уверенность в подсознание (метод Г.А. 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 Г.А. Шичко)



**Во-первых, при записи мы подключаем мышечную память, то есть подсознание лучше запоминает информацию, которую мы записываем рукой.**

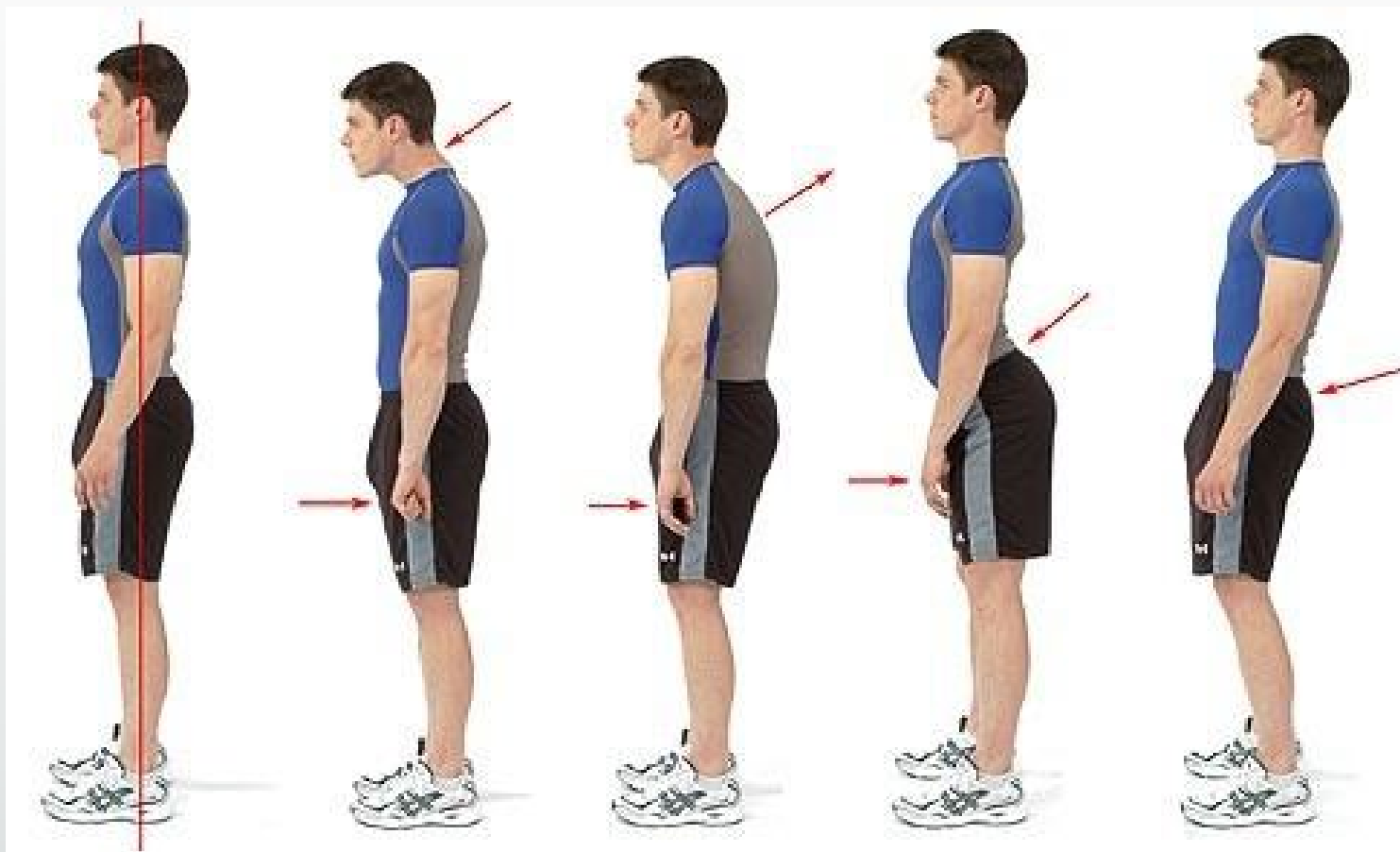
**Во-вторых, во время письма мы активируем зрительную память, и она подкрепляет мышечную, эффект получается двойной.**

**В-третьих, перед записью мы как бы мысленно проговариваем фразу и слова, которые собираемся написать, этим также воздействуем на подсознание.**

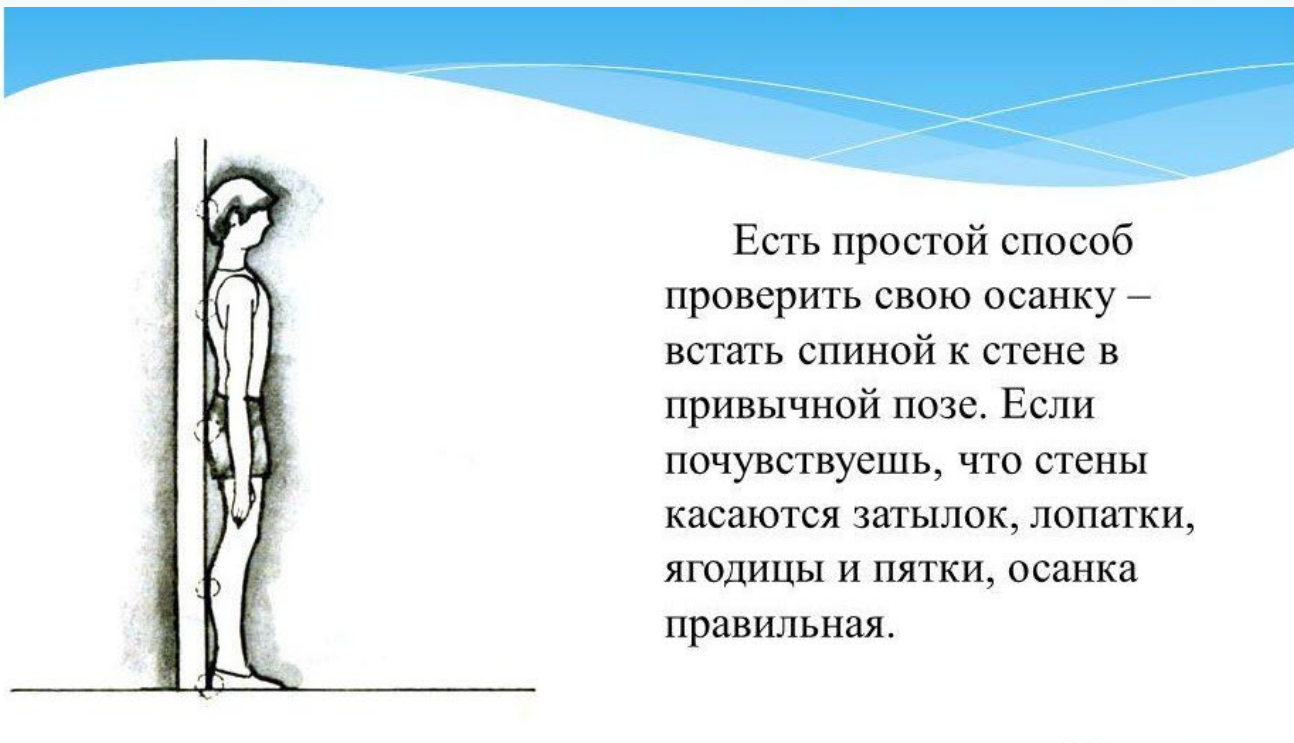
# Задание

- 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 «моя новая жизнь и вперёд».

# Осанка – это залог уверенности



# Осанка - это залог уверенности



# Упражнение "Лодочка"



## Задание

- Выполнять упражнения ежедневно можно в качестве утренней зарядки или разминки, пока осанка не закрепится в мышечной памяти, и вы будете ходить и сидеть с правильной, прямой и уверенной осанкой.



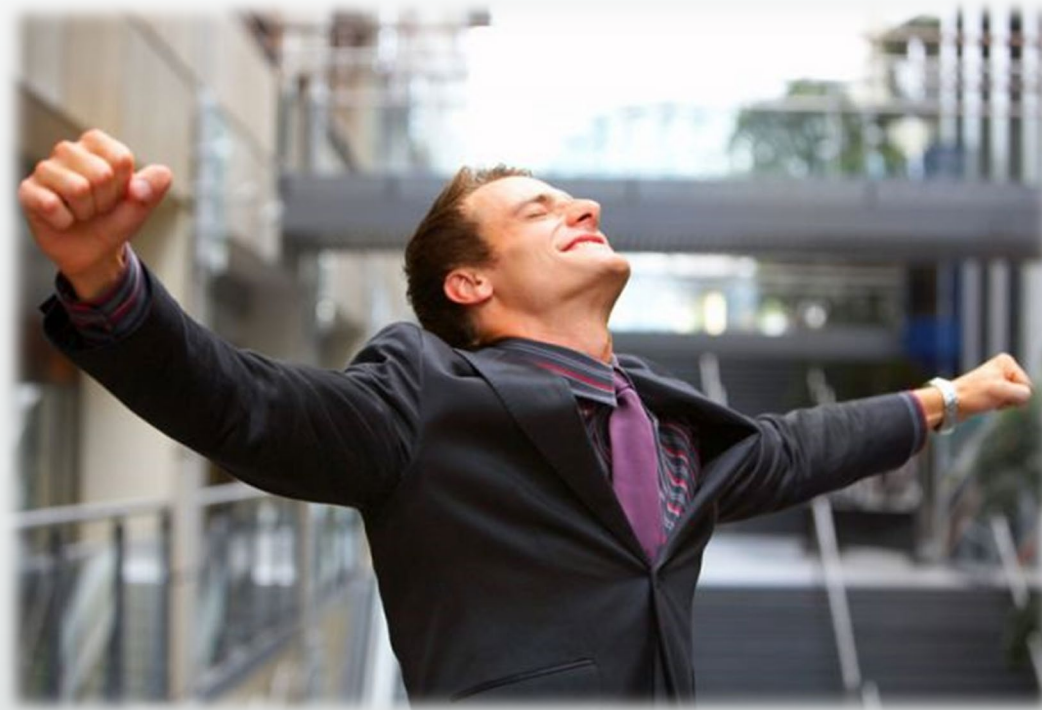
## Позы уверенности (язык тела)





# Позы уверенности

выражение силы и доминирования у людей





# Позы неуверенности

выражение слабости и бессилия



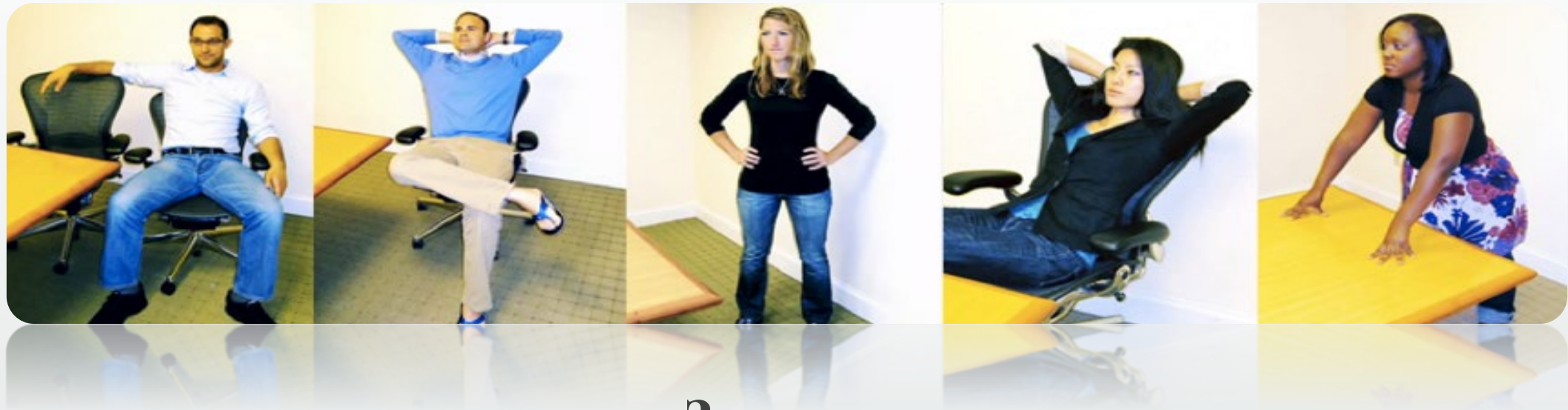


# Позы неуверенности

выражение слабости и нерешительности



# Позы силы формируют позитивное мышление



## Задание

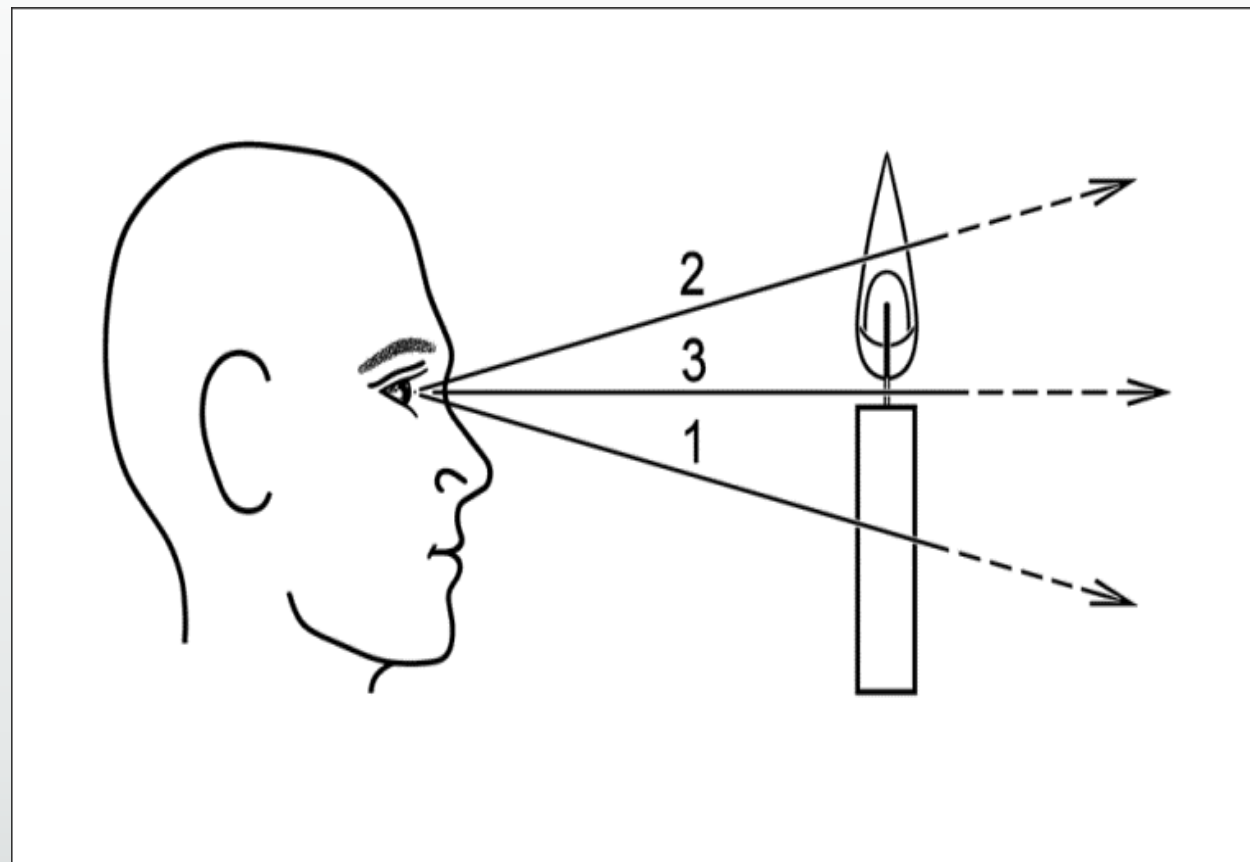
- Контролируйте и следите за позами, которые вы принимаете при контакте, разговоре, общении с другими людьми.
- Следите за собой в течение недели, пока не выработается рефлекс сильных поз.
- Как только осознали, заметили, что приняли слабую позу, сразу же вернитесь в уверенную позу.



# Мимика уверенного человека



# Тренировка уверенного, проницательного взгляда

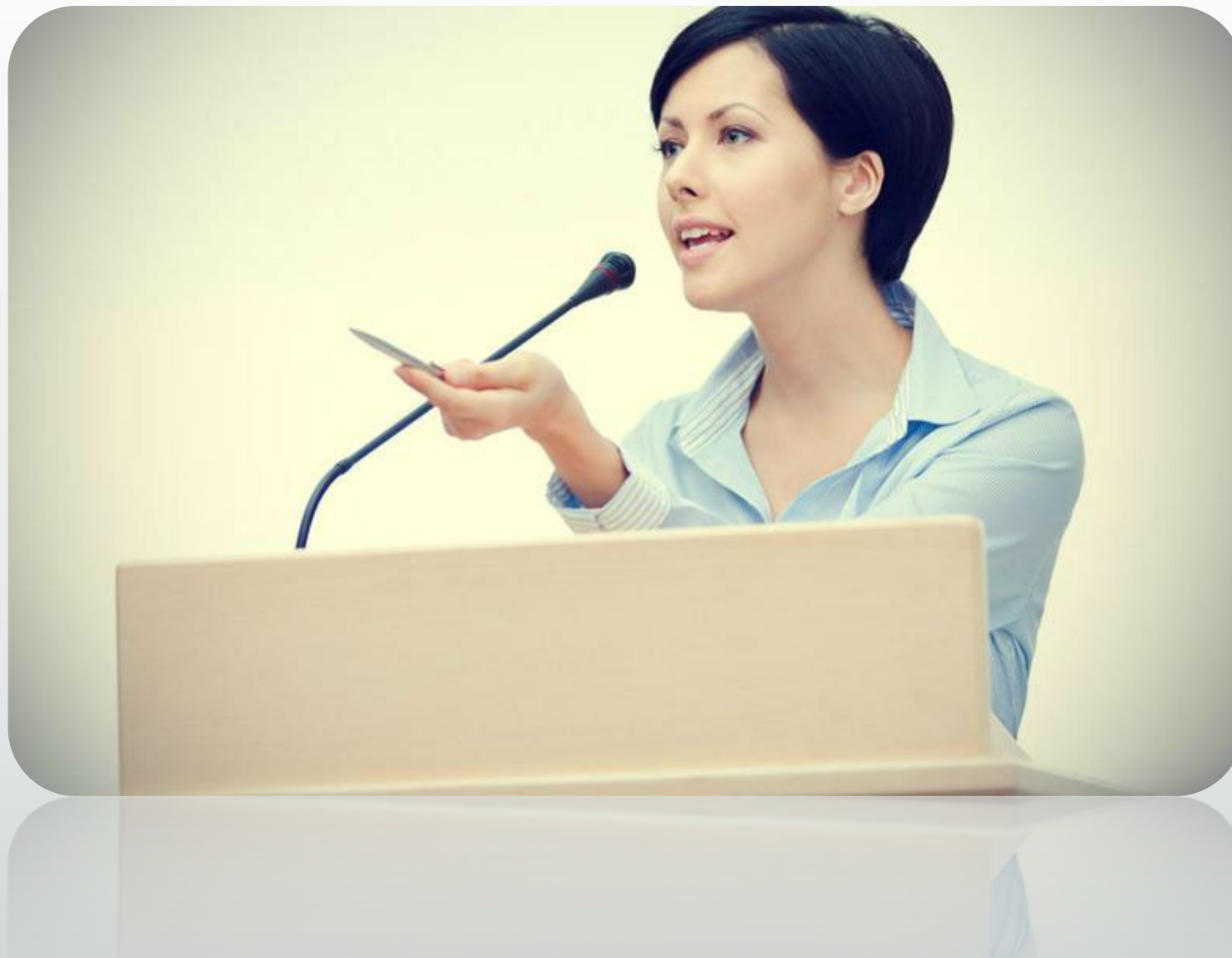


## Задание

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



# Формируем голос уверенного человека



# Какие приёмы могут сделать речь увереннее



- Во-первых, само собой разумеющееся – исключение сленга (блин и т.п.).
- 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.

## Задание

- Начните внедрять эти принципы и отрабатывать уверенный голос уже сегодня, следите за своим голосом и речью каждый раз во время разговора, переговоров, общения и выступления.

# 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 о своём решении завтра.**



# Визуализация

**Визуализация помогает видеть предстоящий успех сначала в разуме**



**Три секрета успешной визуализации:**

**Во-первых, чётко знайте, чего вы хотите.**

**Во-вторых, постоянно повторяйте (минимум 2 раза в день по 5 минут).**

**В-третьих, чувствуйте то, что визуализируете.**

# Техника воспроизведения прошлого успешного опыта



## 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

