

**«Я утверждаю
себя»**

**«Начните менять в себе то, что
вы хотите изменить вокруг»**

Махатма Ганди

**Пусть общение приносит вам
только радость и позитив!**



Я - это ты, а ты - это я; мы друг другу нужны.



下一张

Способы самоутверждения

Положительные:

- Ум, знания, достижения.
- Модная одежда, красивая внешность.
- Спортивные и творческие успехи.
- Аккуратность, воспитанность.
- Честность, порядочность, доброта.

Нам вместе интересно!



Способы самоутверждения

Отрицательные:

- Курение, алкоголизм.
- Грубость, хамство, нахальство.
- Драки, воровство, конфликты.
- Наглость, враньё.

Они ведут к гибели

Я – другой



Три способа самоутверждения

Конструктивное самоутверждение

Агрессивное доминирование.

Самоподавление



Конструктивное самоутверждение



Агрессивное доминирование.



Самоподавление



lands-of-sorrow.ru

Позитивные эмоции



Выражение негативных эмоций

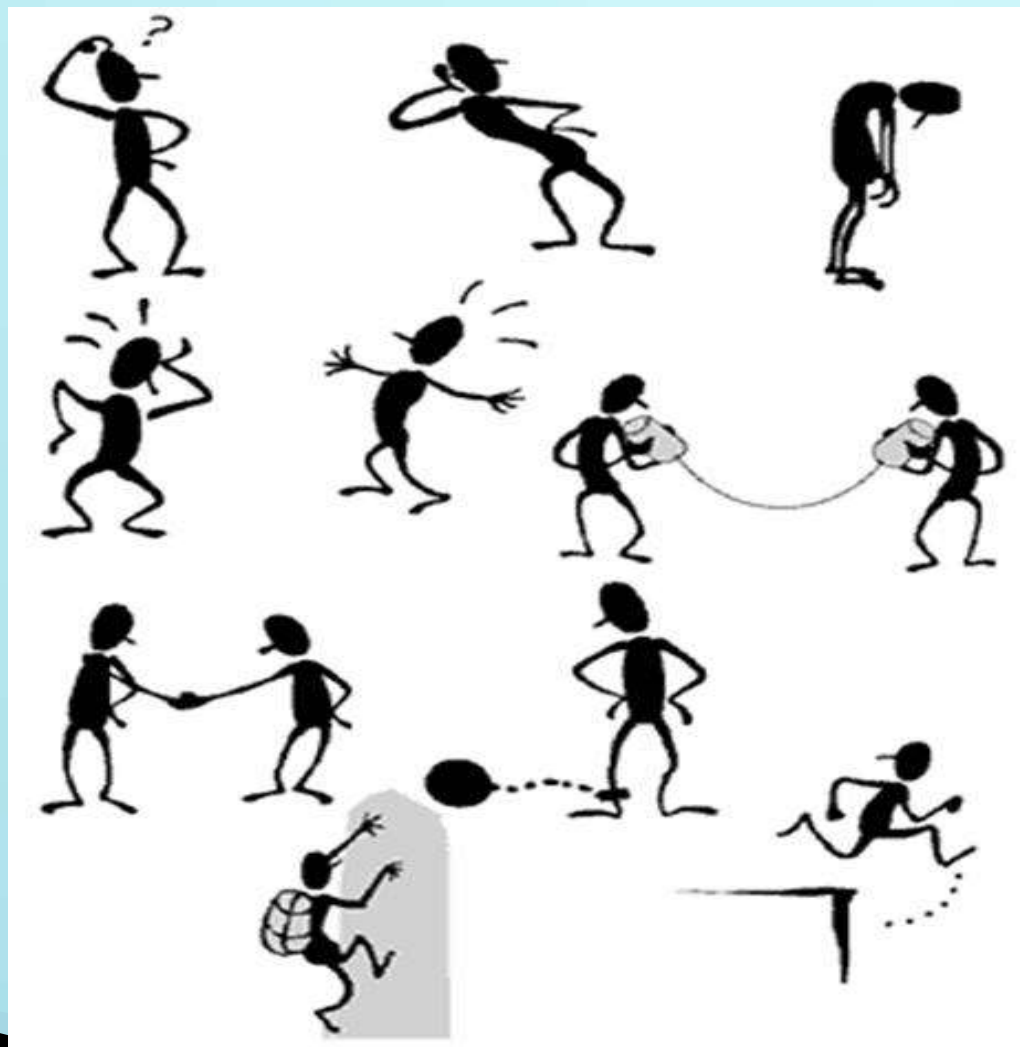


Я - агрессор.



Детская агрессия

Ролевая игра «Театр самоутверждений»



Узнай себя



Узнай себя



Оставь раздражение за порогом...



Тест «Самоконтроль в общении»



**Оцениваете как верное
или неверное**

применительно к себе.

**Соответственно ставите
букву «В» - верно, «Н» -
неверно напротив
каждого предложения.**

Подсчет результатов

0 - 3 балла — у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

Подсчет результатов

4 - 6 баллов — у вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но не сдержанны в своих, эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

Подсчет результатов

7 - 10 баллов — у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

Я выбираю позитивное общение



**разумно
спрашивать,
внимательно
слушать, спокойно
отвечать и не
говорить лишнего –
это правила
общения для
каждого**



ПОЗИТИВНОЕ

общение

6 золотых правил позитивного общения от Дейла Карнеги:

- ❑ **Проявляйте искренний интерес к другим людям.**
- ❑ **Улыбайтесь!**
- ❑ **Помните, что для человека звук его имени является самым сладким и самым важным звуком человеческой речи.**
- ❑ **Будьте хорошим слушателем.**
- ❑ **Ведите разговор в круге интересов вашего собеседника.**
- ❑ **Давайте людям почувствовать их значительность и делайте это искренне.**





Не принимай никакой
негатив.

Пока ты его не примешь,
он принадлежит тому,
кто его принес.

- Будда

Спасибо за внимание!
До новых встреч!