

**10 октября 2018 года психолог школы Касумбекова А.К. провела
тренинг «Спокойствие и уверенность»**

Цель: Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичного выступления.

I. Мини – лекция.

Уверенное поведение – это собирательное понятие, включающее различные состояния. Оно:

- целенаправленное: уверенный человек достаточно точно представляет свои цели и выстраивает собственные действия таким образом, что они позволяют приблизиться к намеченным целям. При этом они должны быть: реалистичными, конкретными и позитивными;
- ориентированное на преодоление возникающих препятствий, а не на переживание по их поводу: уверенный человек способен менять стиль своего общения в зависимости от того, с какими собеседниками он контактирует и в каких условиях это происходит.
- гибкое, подразумевающее адекватную реакцию на быстро меняющую обстановку;
- социально ориентированное – направленное на построение конструктивных отношений с окружающими: движение «к людям». Такой человек стремится к установлению гармоничных взаимоотношений с окружающими, основанных на доверии, взаимопонимании и сотрудничестве.
- сочетающее спонтанность с возможностью произвольностью произвольной регуляции, т.е. такой человек не стремится к постоянному подавлению своих эмоций и чувств, позволяет себе открыто выражать их. Но при необходимости готов взять их под контроль;
- настойчивое, но не переходящее в агрессивное: человек прилагает усилия для достижения своих целей, но делает это по возможности не в ущерб интересам других людей, но готов отстаивать свои интересы весьма жёстко и идти на конфликт только по объективным причинам. Для него предпочтительнее не идти на принцип, а разрешать конфликт гибко.
- созидательное: человек, проявляющий уверенное поведение, не тратит силы на борьбу с кем или чем бы то ни было, а вместо этого создаёт то, что считает нужным

Таким образом: «Под уверенностью в себе понимают способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства в отношении своего окружения» (Старшенбаум, 2006, с.92).

Уверенные в себе люди характеризуются:

- независимостью;
- самодостаточностью.

Внешние признаки уверенного человека:

- выглядит спокойным;
- держится с достоинством;
- открытый взгляд;
- ровная осанка;
- спокойный и уверенный голос.

Уверенный в себе человек умеет:

- отстаивать свою позицию мирно;
 - откровенно высказываться без враждебности и самозащиты;
- отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Это прямое, открытое поведение, не преследующее цели причинить вред другим

Участники практической части:

1. Отарова Д.С учитель русского языка и литературы
2. Мухтаритдинова Г.Ш. учитель физики
3. Мусалаева Н.В. учитель англ. Языка
4. Солтанмуратова М.М. учитель англ. языка
5. Алхасова Г.А. учитель русского языка
6. Салимова С.Г. учитель русского языка
7. Алимусаева Р учитель русского языка
8. Гусейнова Г.К. учитель истории.



