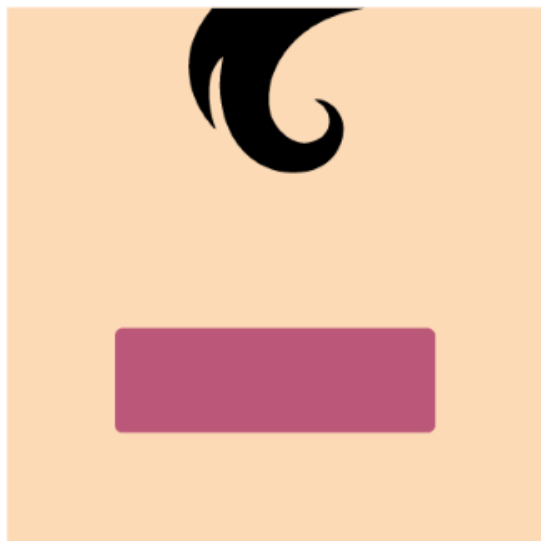




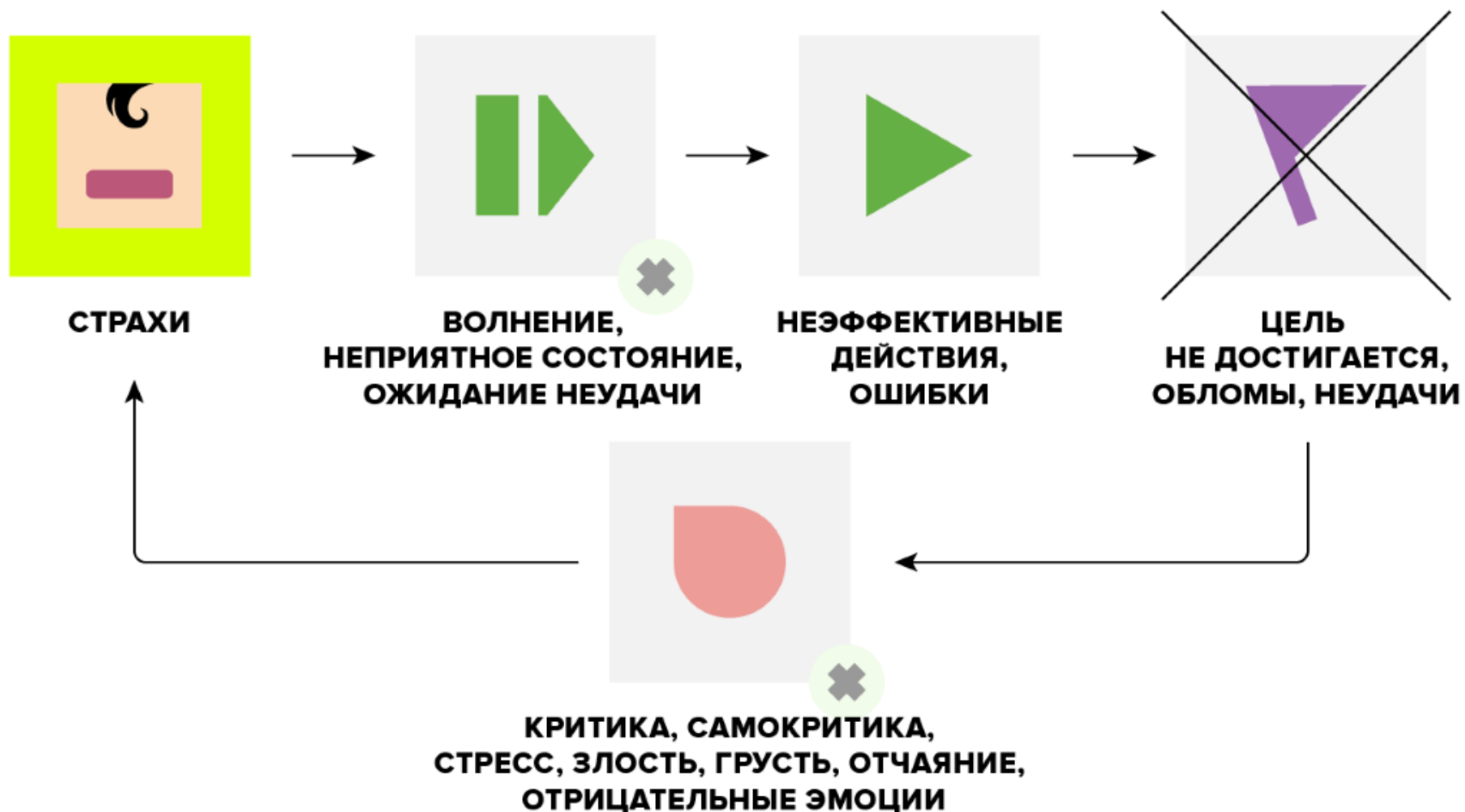
ГЛУБИННАЯ РАБОТА СО СТРАХАМИ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Как перестать сопротивляться собственному развитию?
Как научиться спокойно справляться со стрессом, злостью, грустью,
критикой, самокритикой, стыдом, самосаботажем,
обломами и неудачами?

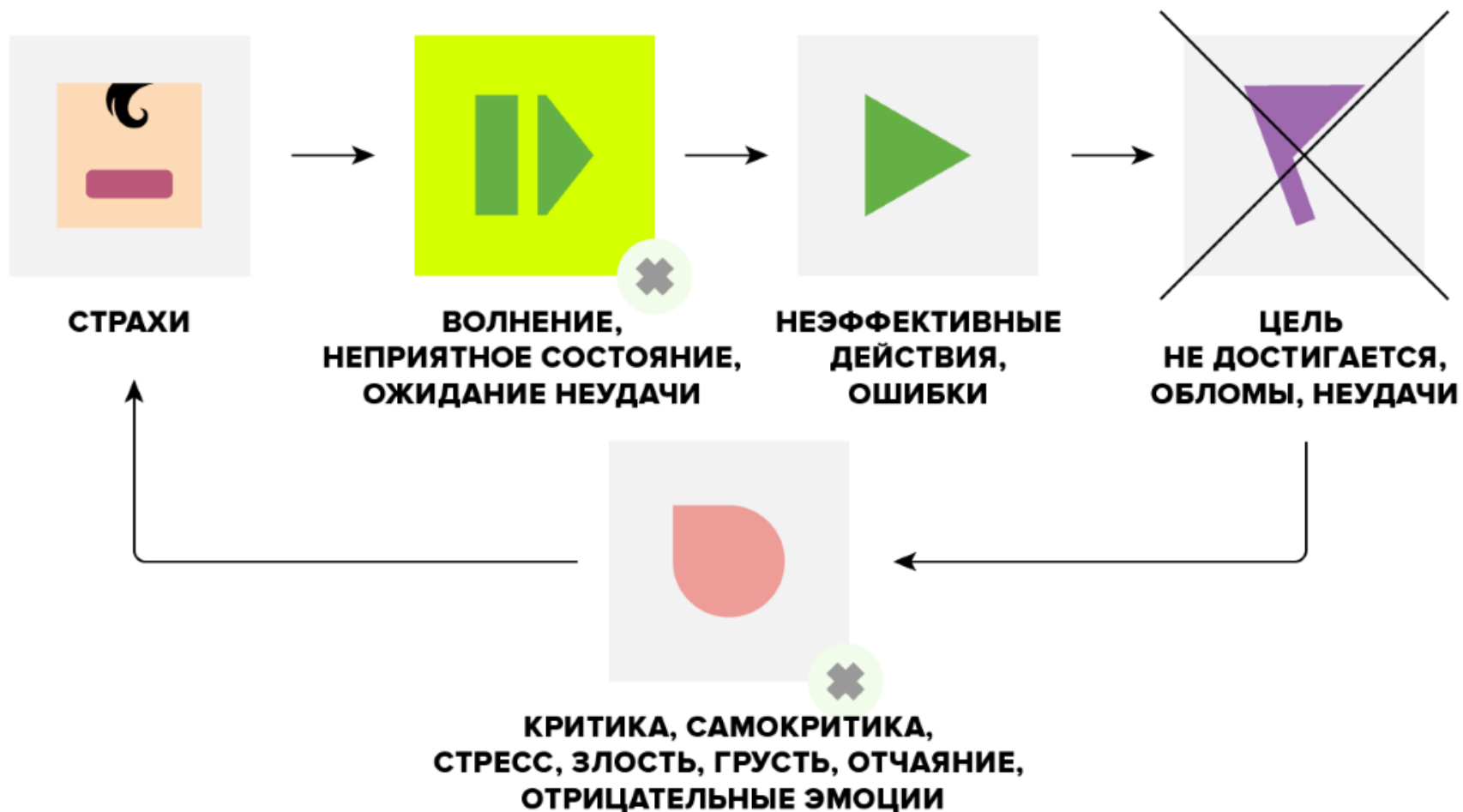


ГЛУБИННАЯ РАБОТА СО СТРАХАМИ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

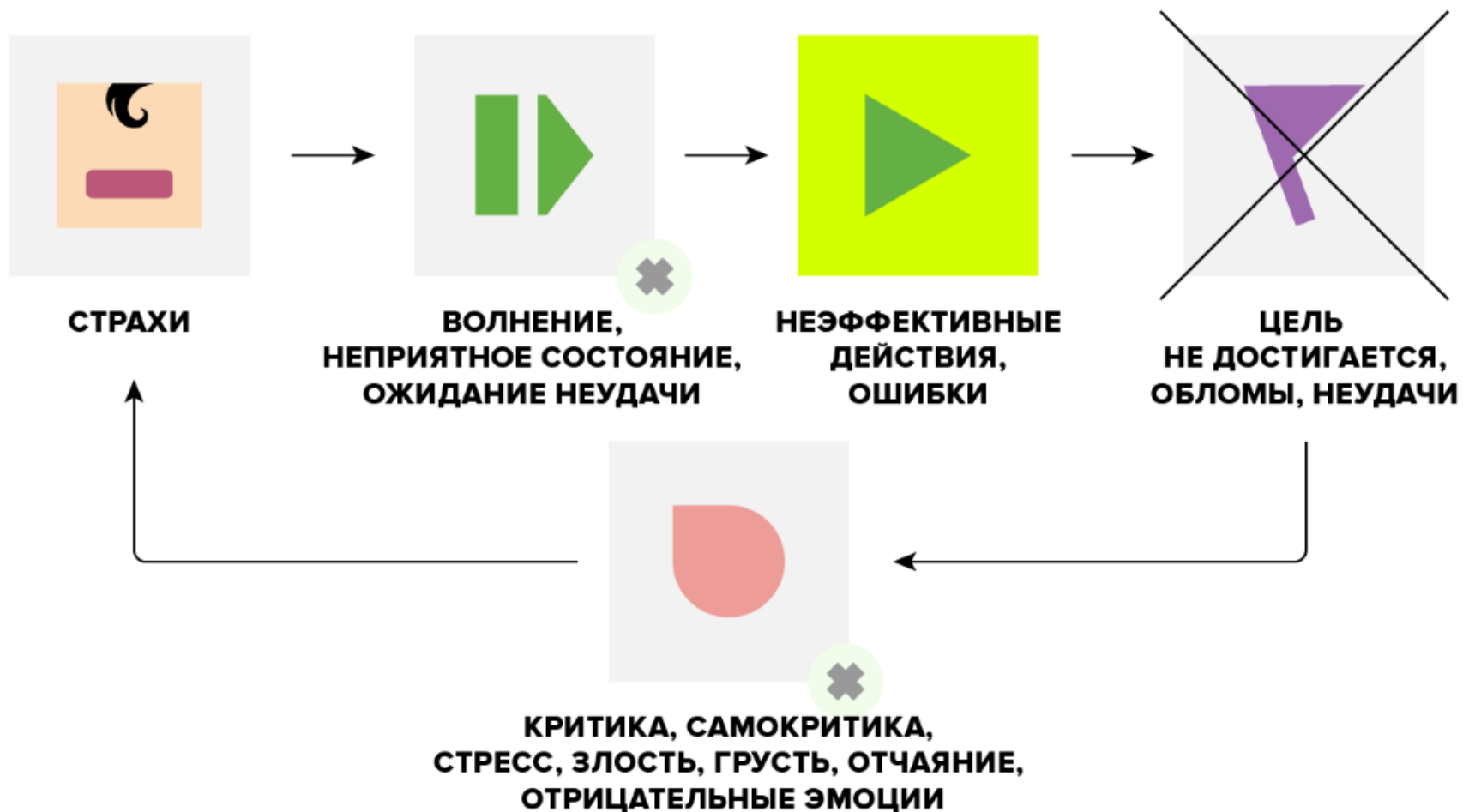
Как перестать сопротивляться собственному развитию?
Как научиться спокойно справляться со стрессом, злостью, грустью,
критикой, самокритикой, стыдом, самосаботажем, обломами и неудачами?



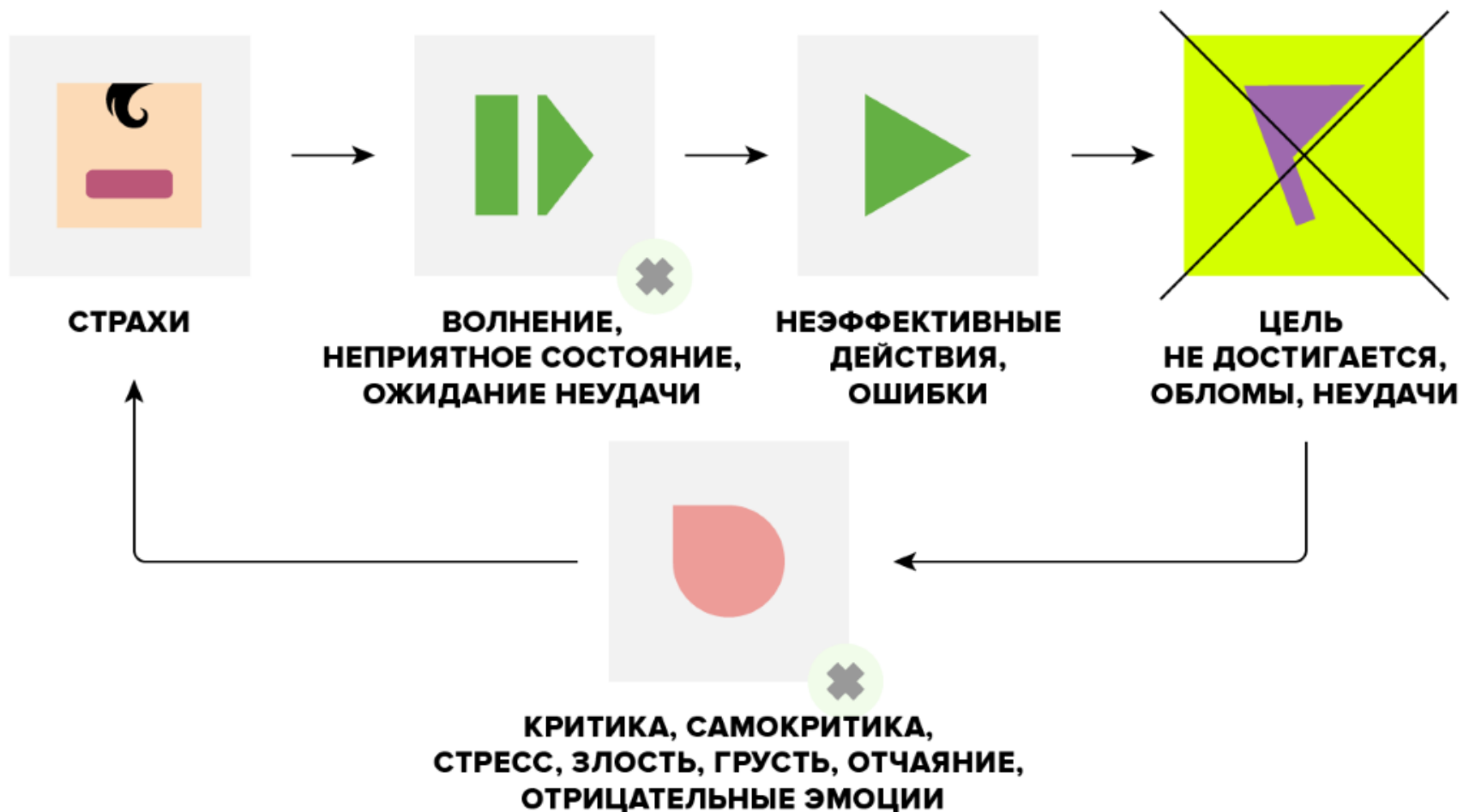
**ЗАЧЕМ ОТДЕЛЬНО ВЫДЕЛЯТЬ
РАБОТУ СО СТАХОМ?**



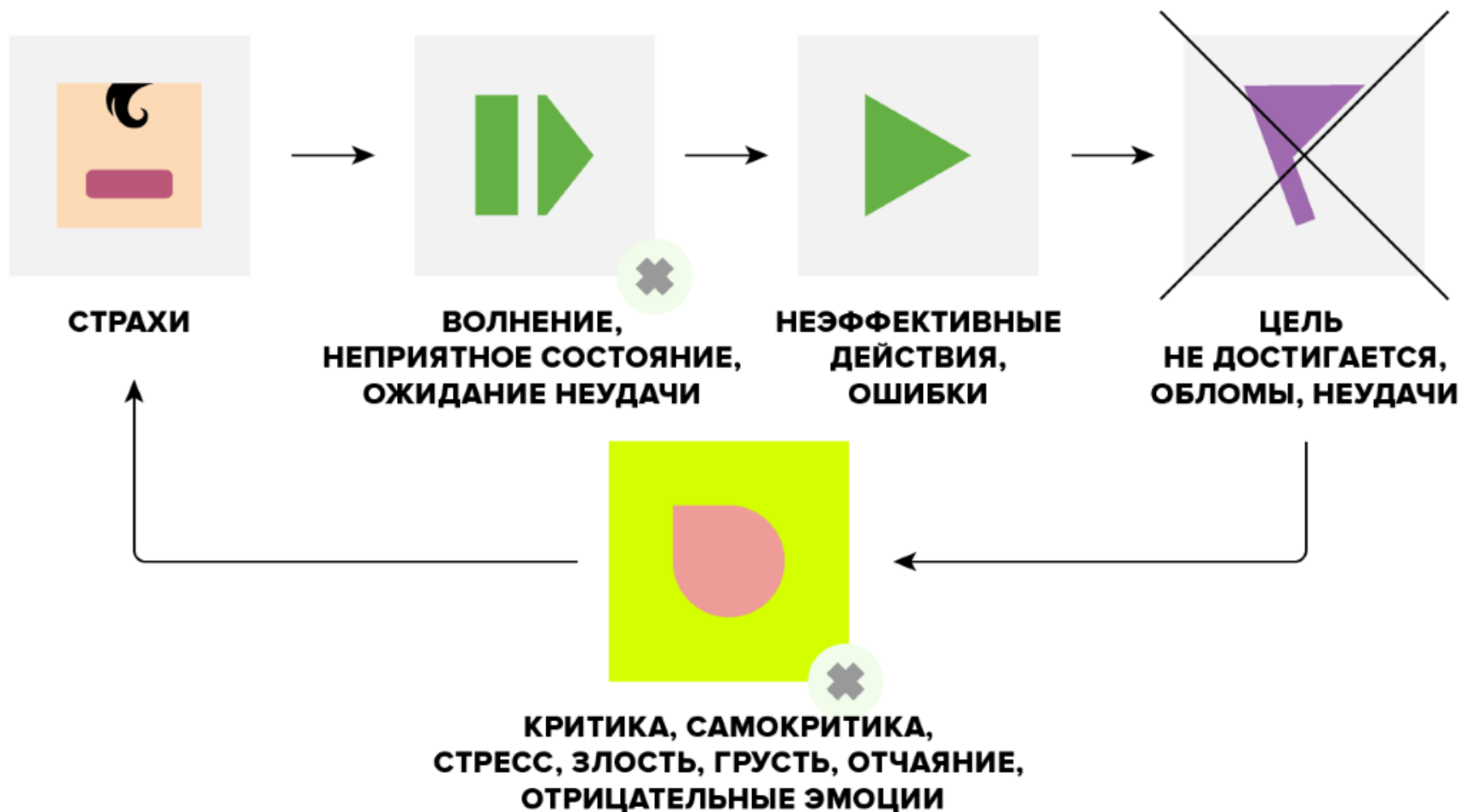
**ЗАЧЕМ ОТДЕЛЬНО ВЫДЕЛЯТЬ
РАБОТУ СО СТАХОМ?**



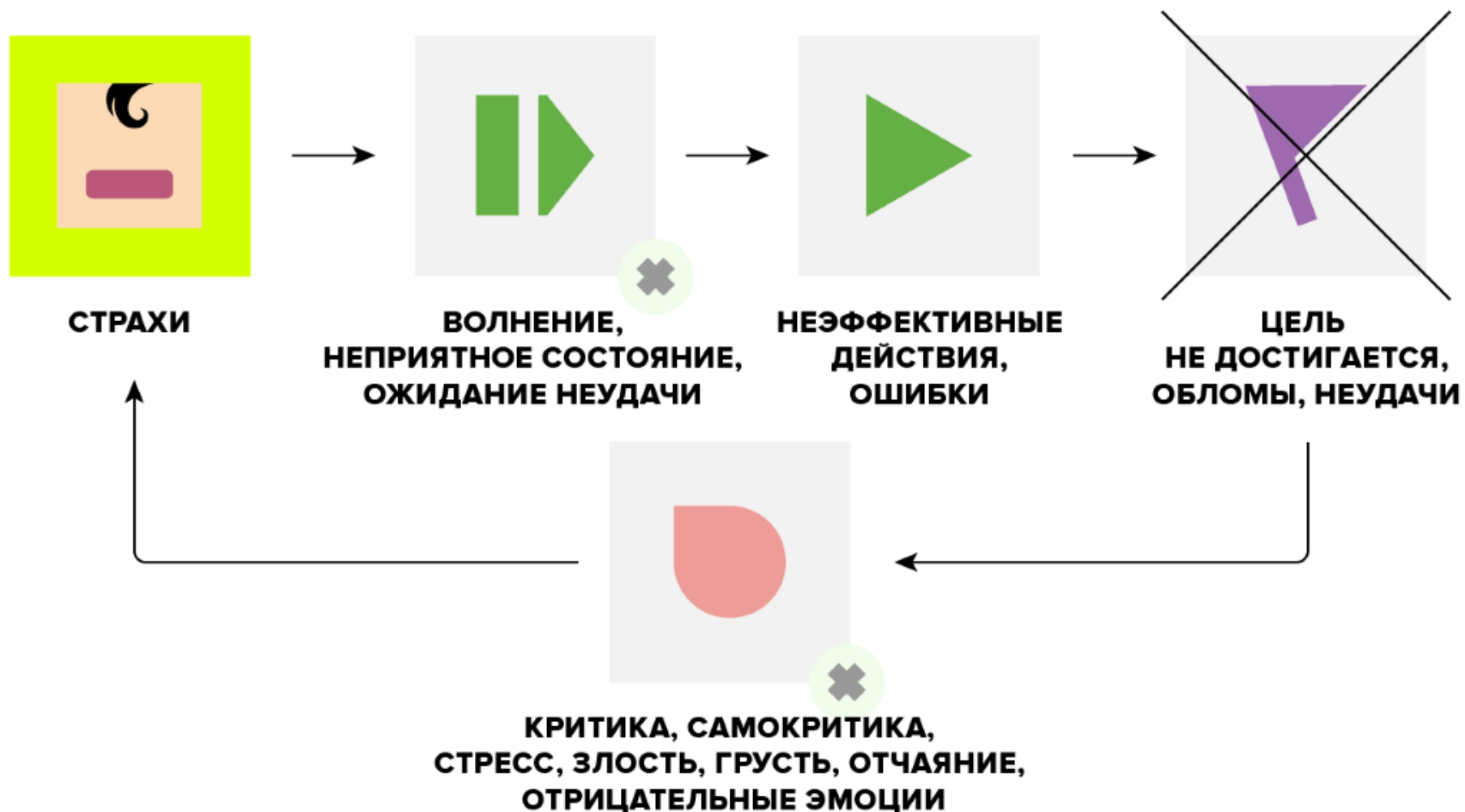
**ЗАЧЕМ ОТДЕЛЬНО ВЫДЕЛЯТЬ
РАБОТУ СО СТАХОМ?**



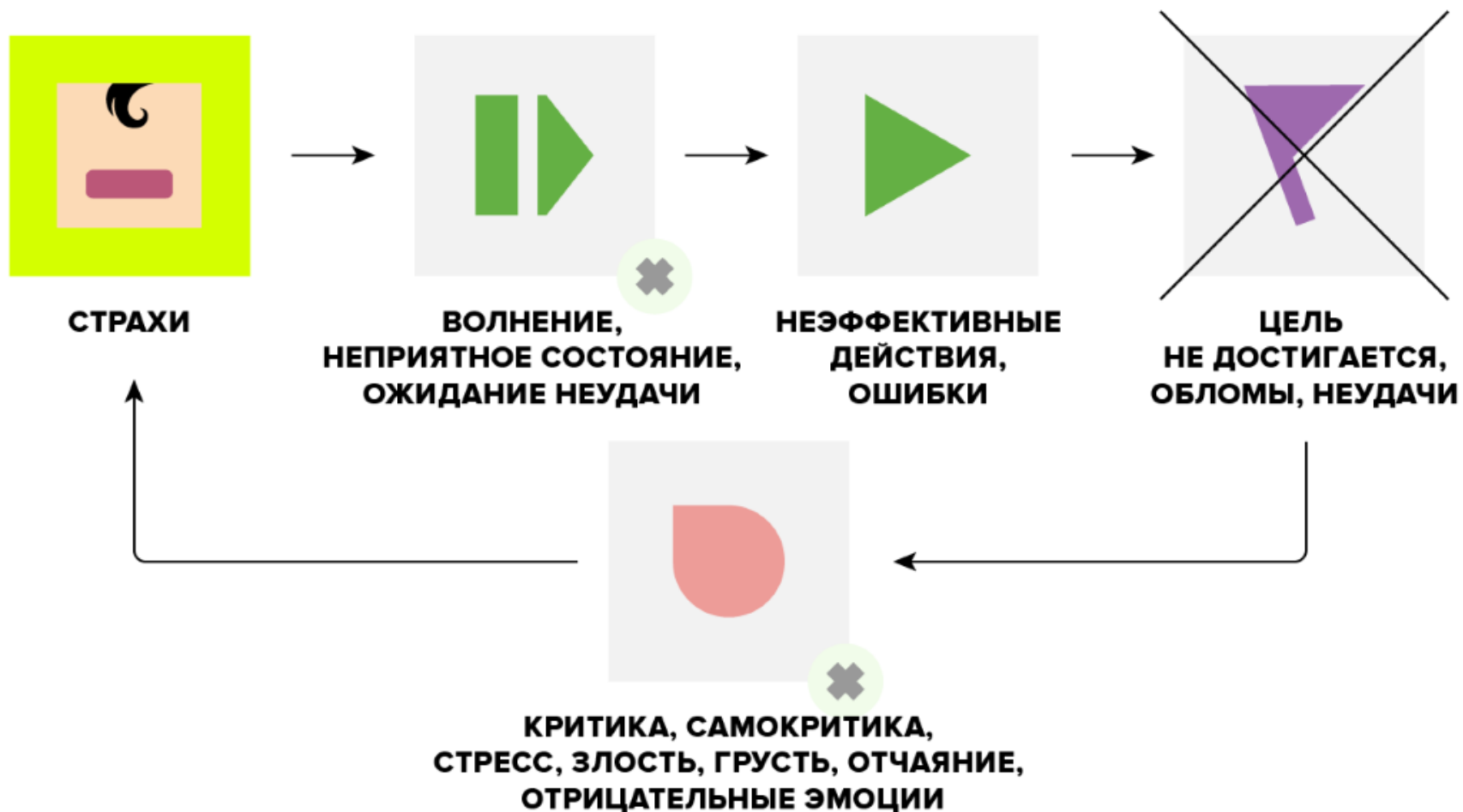
**ЗАЧЕМ ОТДЕЛЬНО ВЫДЕЛЯТЬ
РАБОТУ СО СТАХОМ?**



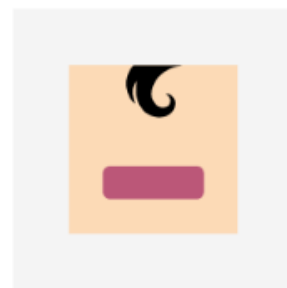
**ЗАЧЕМ ОТДЕЛЬНО ВЫДЕЛЯТЬ
РАБОТУ СО СТАХОМ?**



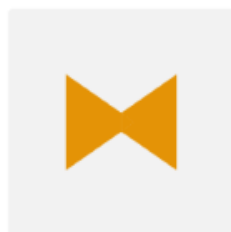
**ЗАЧЕМ ОТДЕЛЬНО ВЫДЕЛЯТЬ
РАБОТУ СО СТАХОМ?**



**ЗАЧЕМ ОТДЕЛЬНО ВЫДЕЛЯТЬ
РАБОТУ СО СТАХОМ?**



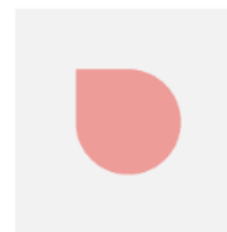
СТРАХИ



**КОНКРЕТИЗАЦИЯ
И ДЕТАЛИЗАЦИЯ
ПРОБЛЕМ**

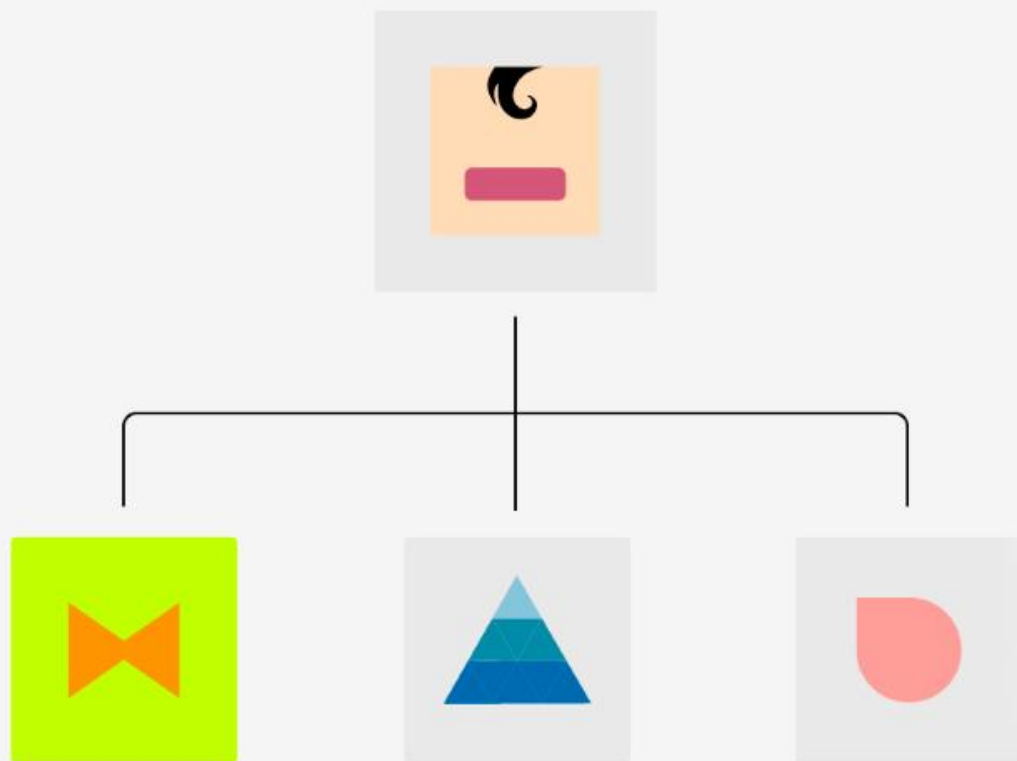


**СТАБИЛЬНАЯ
РЕАЛИСТИЧНАЯ
САМООЦЕНКА**




**ТОЛЕРАНТНОСТЬ
К КРИТИКЕ**

**НАШ СЕГОДНЯШНИЙ ПЛАН ИЗБАВЛЕНИЯ
ОТ СТРАХОВ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ**



ЧАСТЬ I

**КОНКРЕТИЗАЦИЯ И ДЕТАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМ,
СТРАХОВ, КРИТИКИ, ЖЕЛАНИЙ**

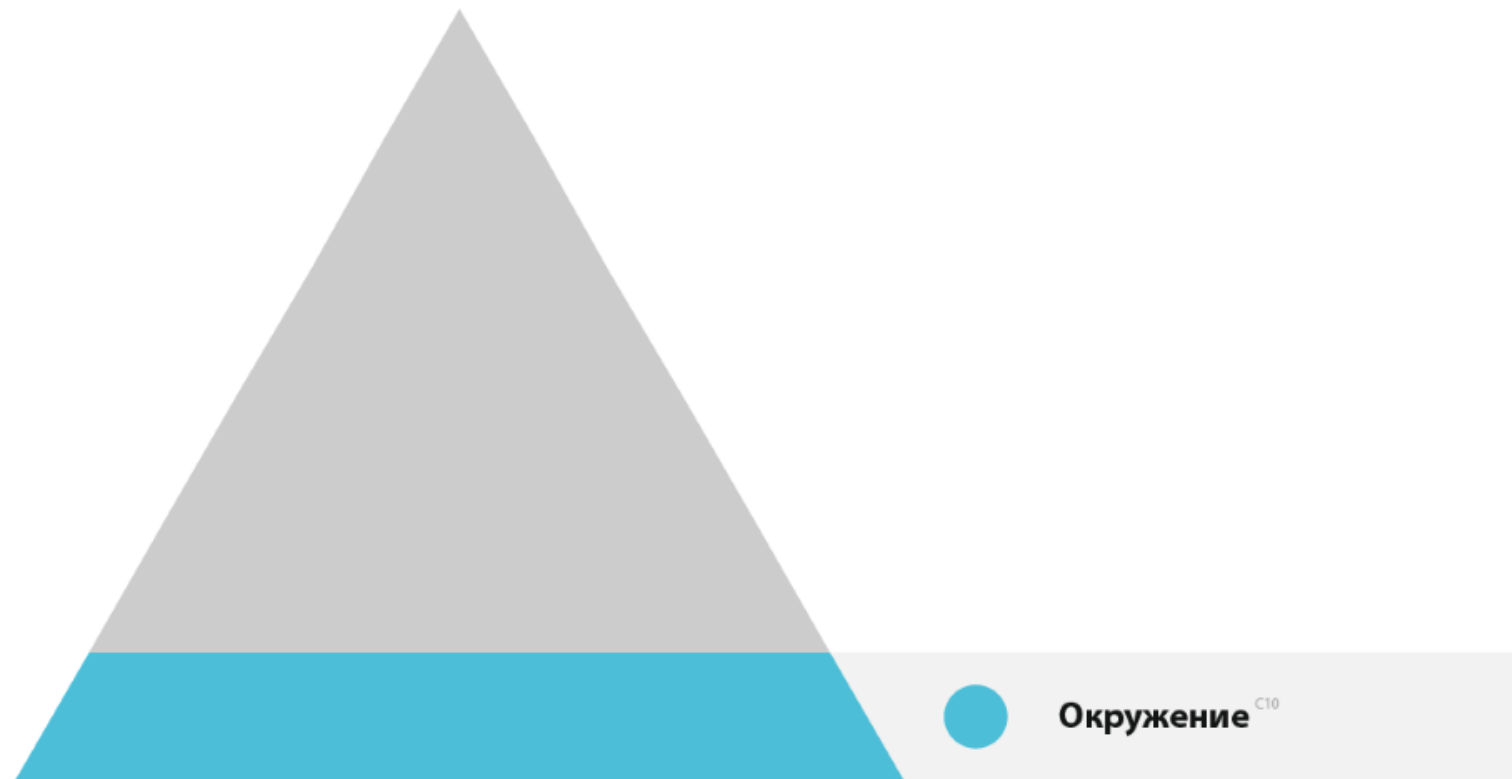


Психика человека отделена от
объективной реальности за её пределами.

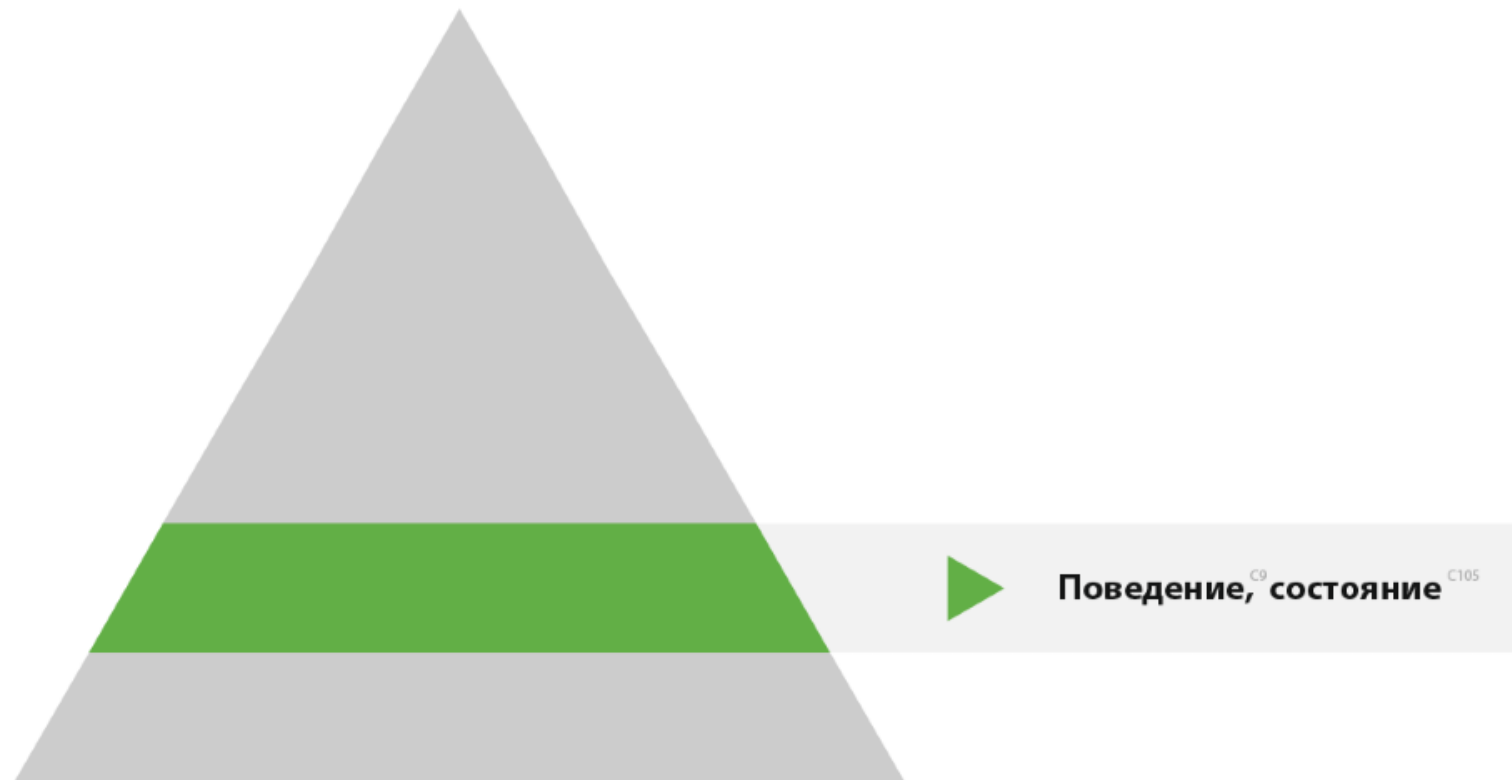
Карта не территория.
Светофор ещё не автодвижение.



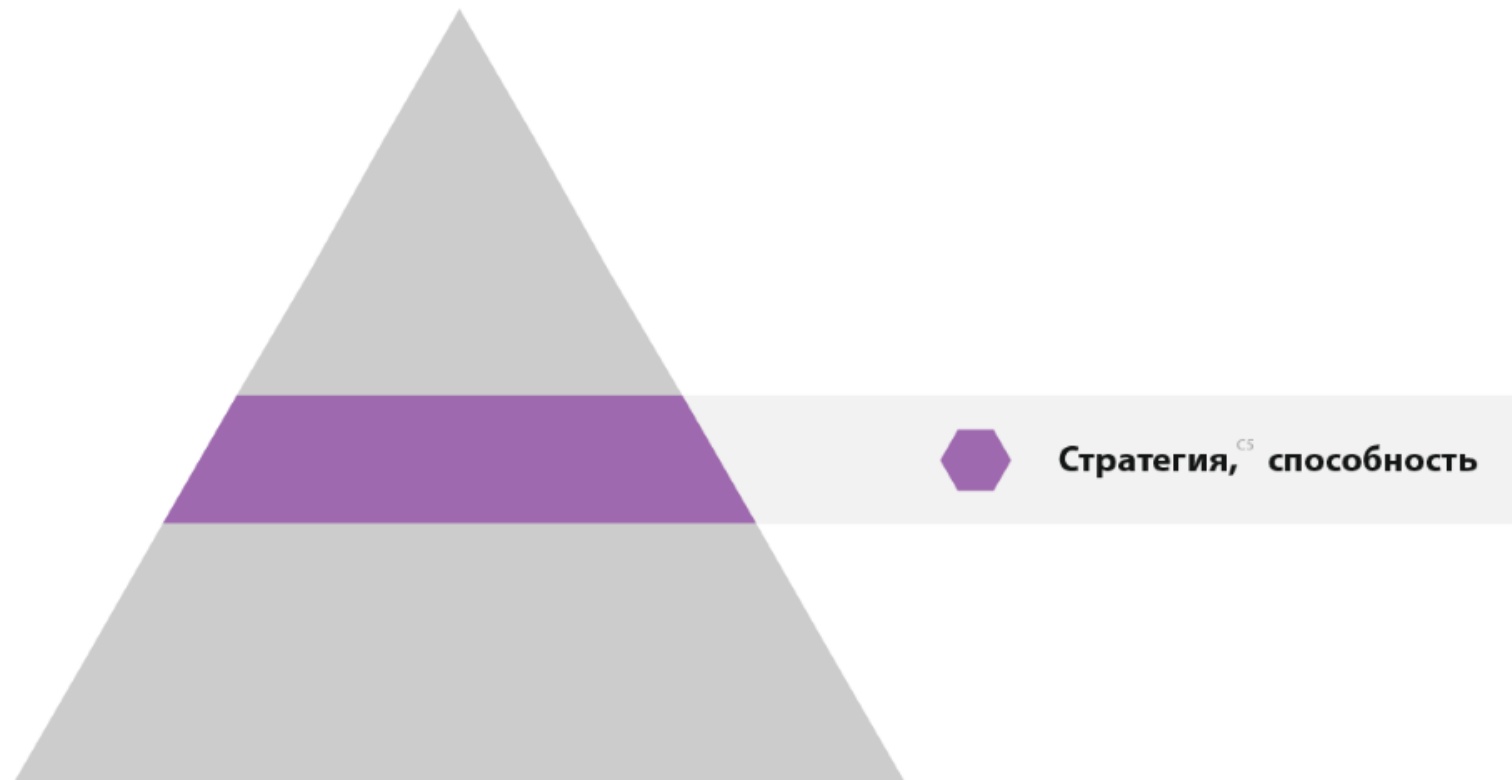
**ОДИН ИЗ УДОБНЫХ СПОСОБОВ
ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОГО ОПЫТА
И ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА**



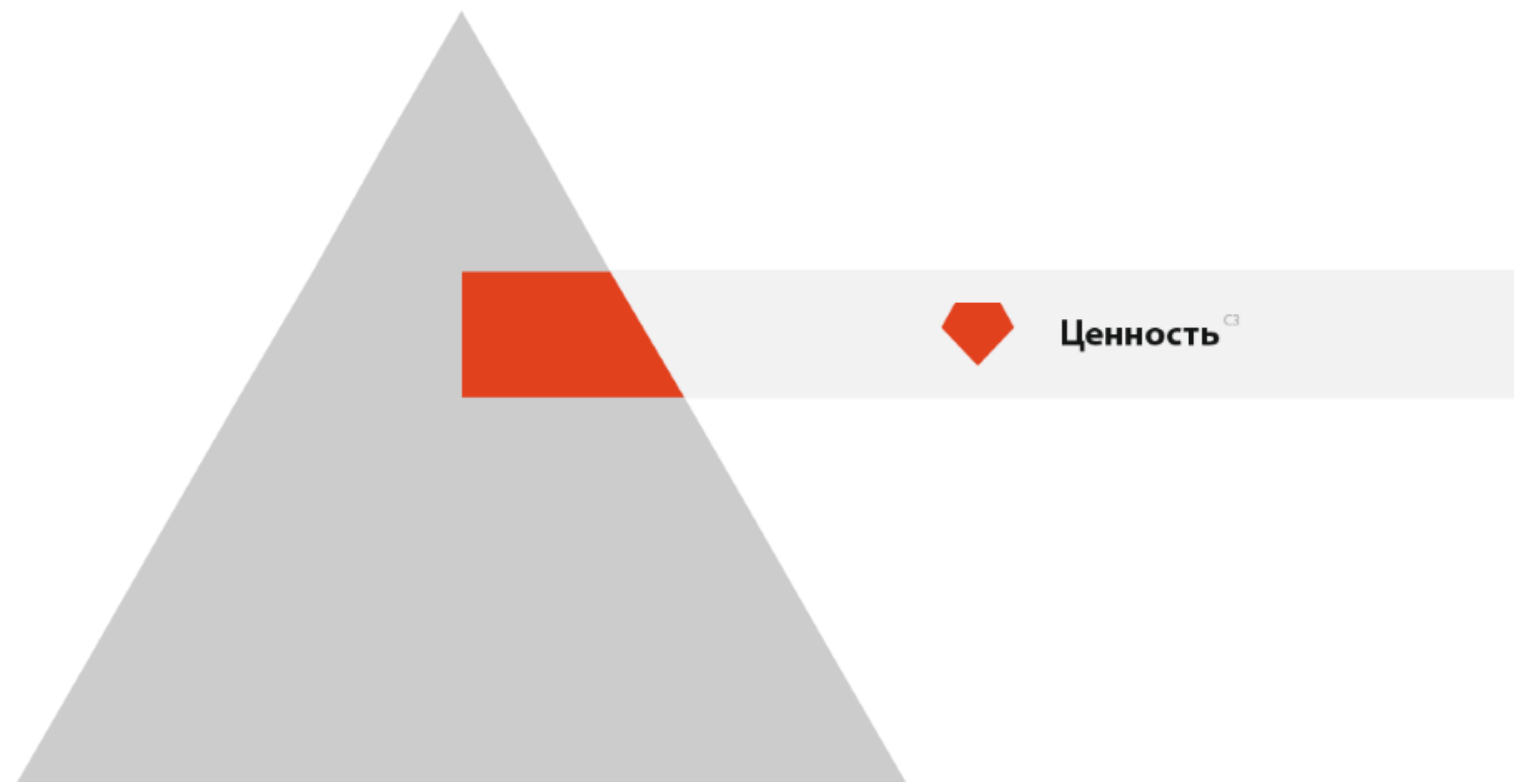
ОКРУЖЕНИЕ



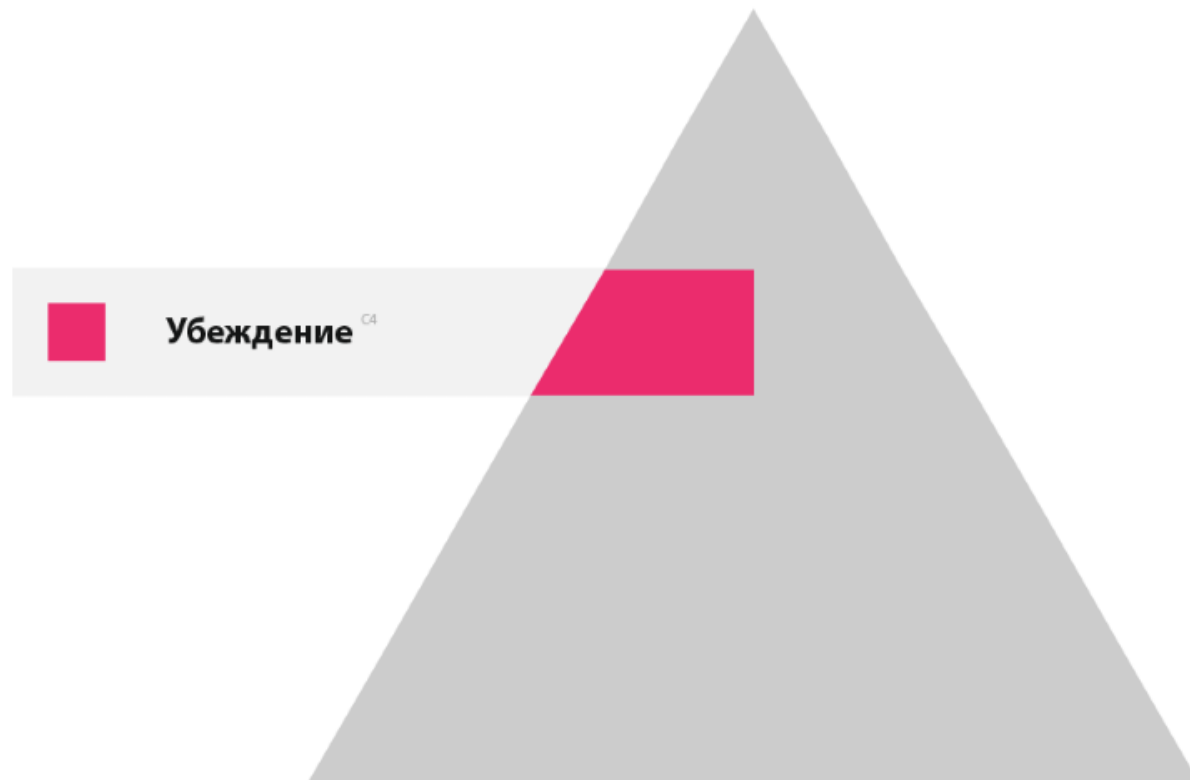
**ПОВЕДЕНИЕ
СОСТОЯНИЕ**



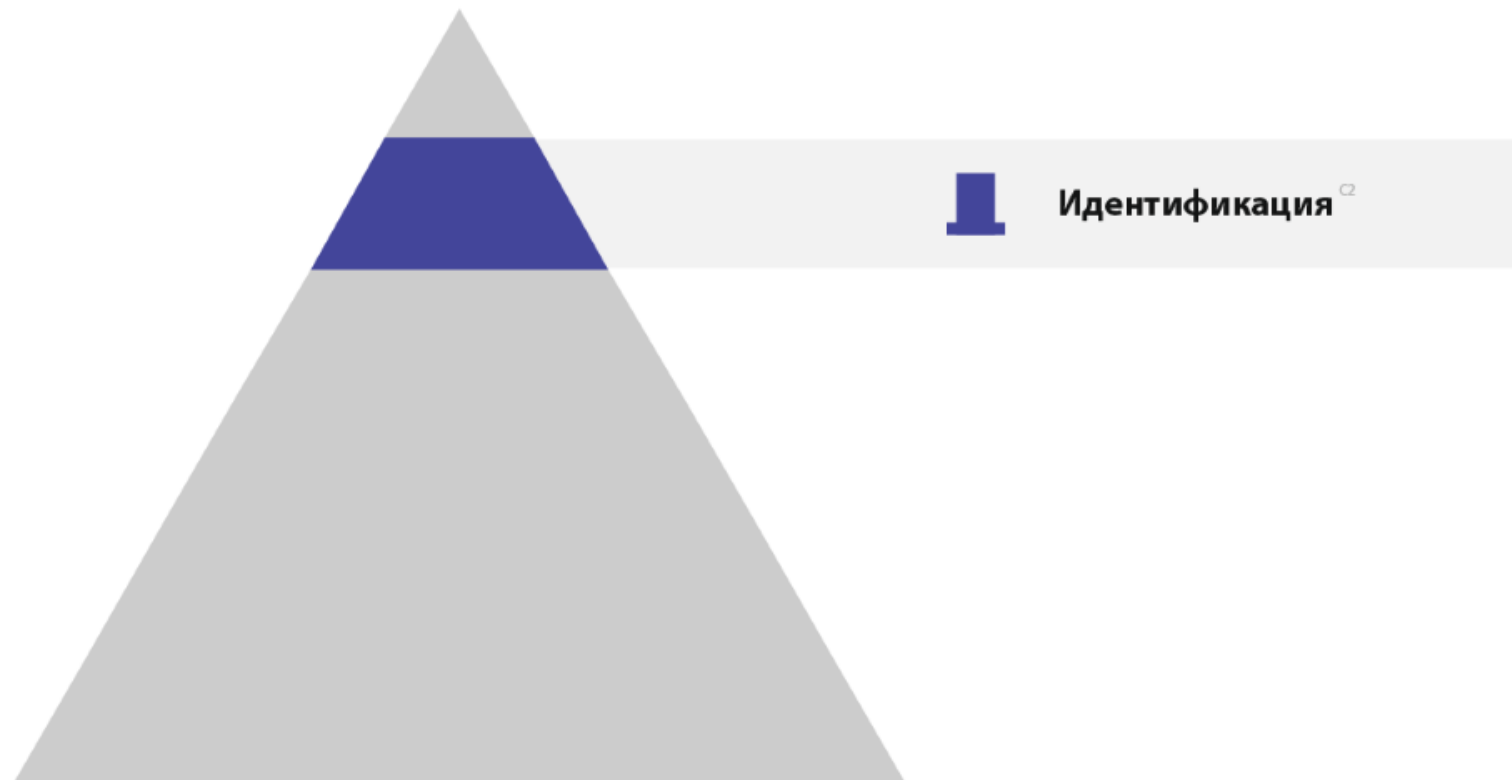
**СТРАТЕГИЯ
СПОСОБНОСТЬ**



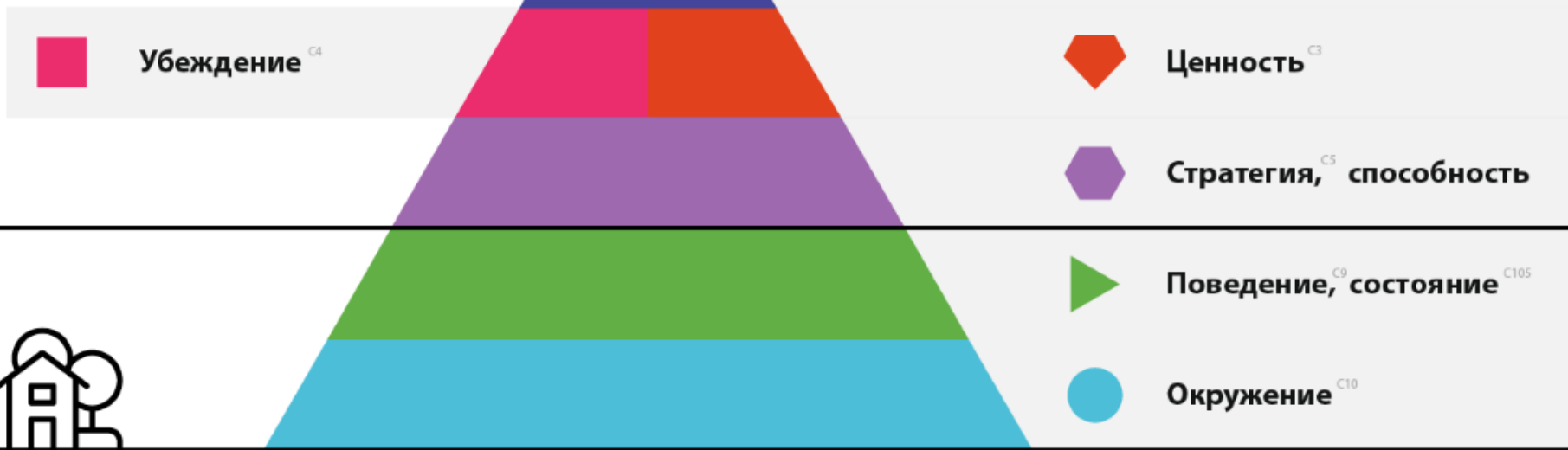
ЦЕННОСТЬ



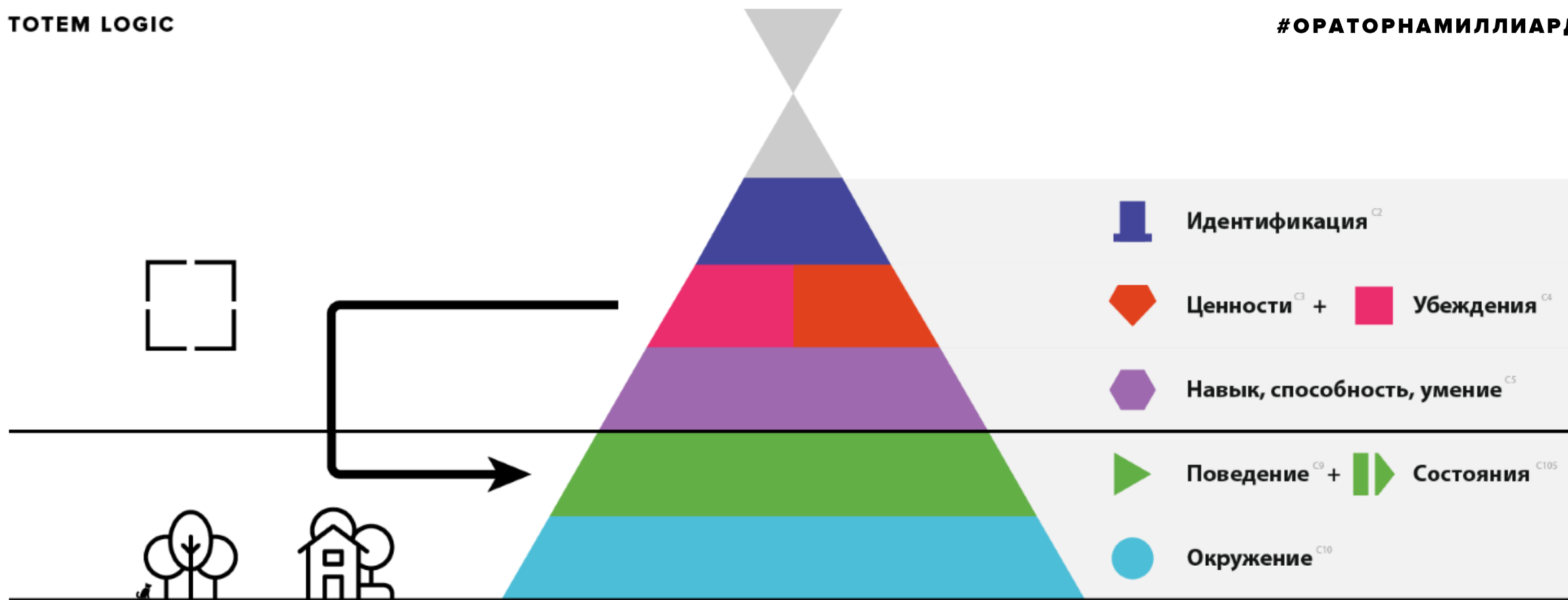
УБЕЖДЕНИЕ



Я-УРОВЕНЬ, РОЛЬ

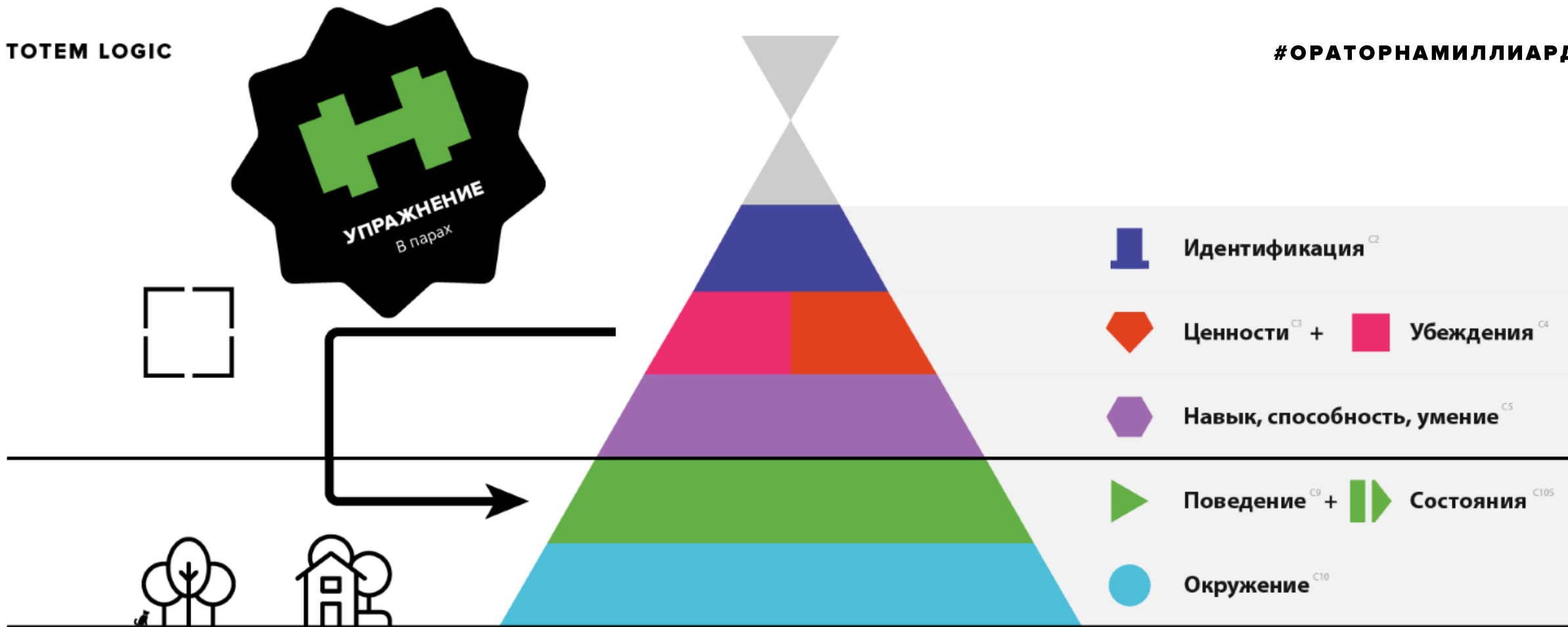


ОСОБЕННОСТЬ ОПЫТА В ПИРАМИДЕ



КОНКРЕТИЗАЦИЯ И ДЕТАЛИЗАЦИЯ ОБСТРАКТНЫХ СЛОВ И ПОНЯТИЙ

До тех пор, пока не станет возможным это представить
(чего именно вы боитесь; или чего вы хотите).



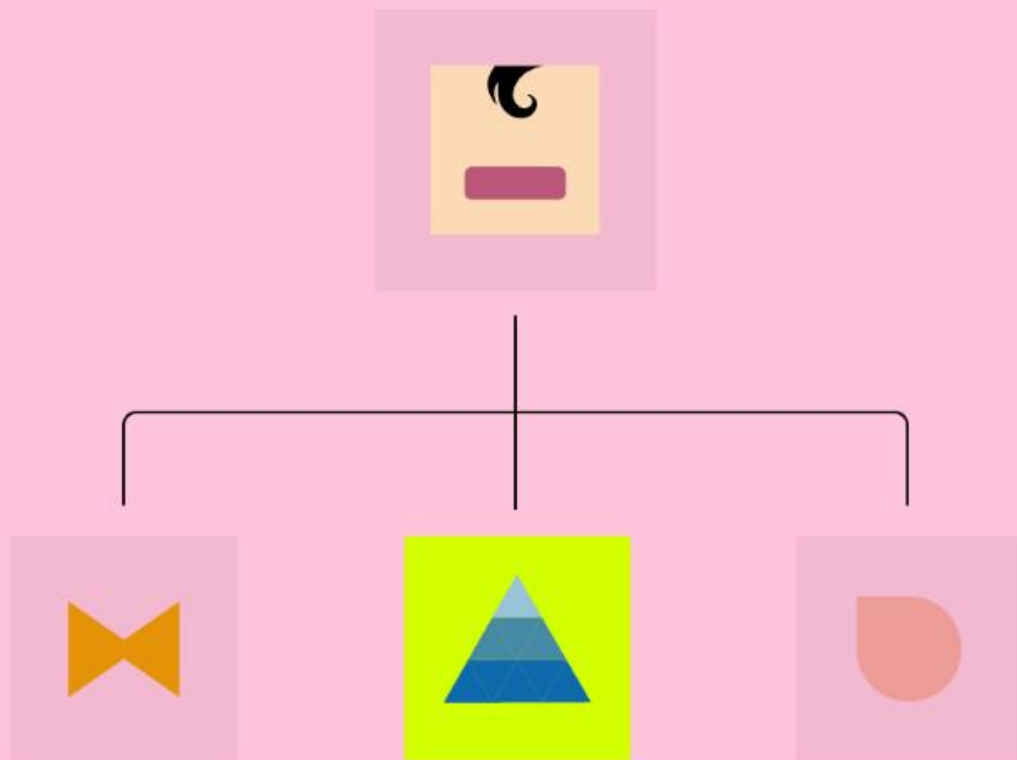
КОНКРЕТИЗАЦИЯ И ДЕТАЛИЗАЦИЯ ОБСТРАКТНЫХ СЛОВ И ПОНЯТИЙ

До тех пор, пока не станет возможным это представить
(чего именно вы боитесь; или чего вы хотите).

TOTEM LOGIC

#ОРАТОРНАМИЛЛИАРД

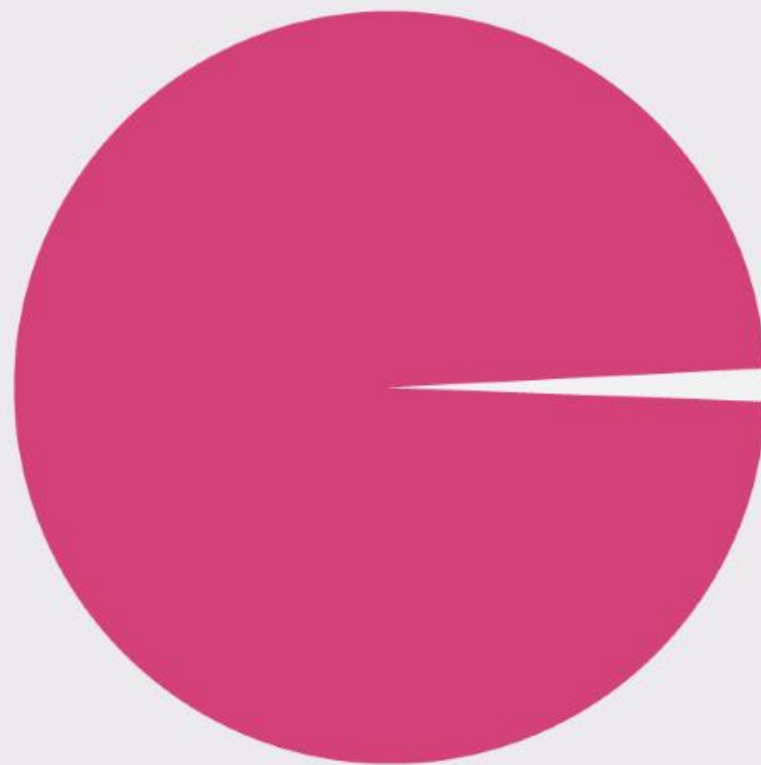




ЧАСТЬ II
САМООЦЕНКА

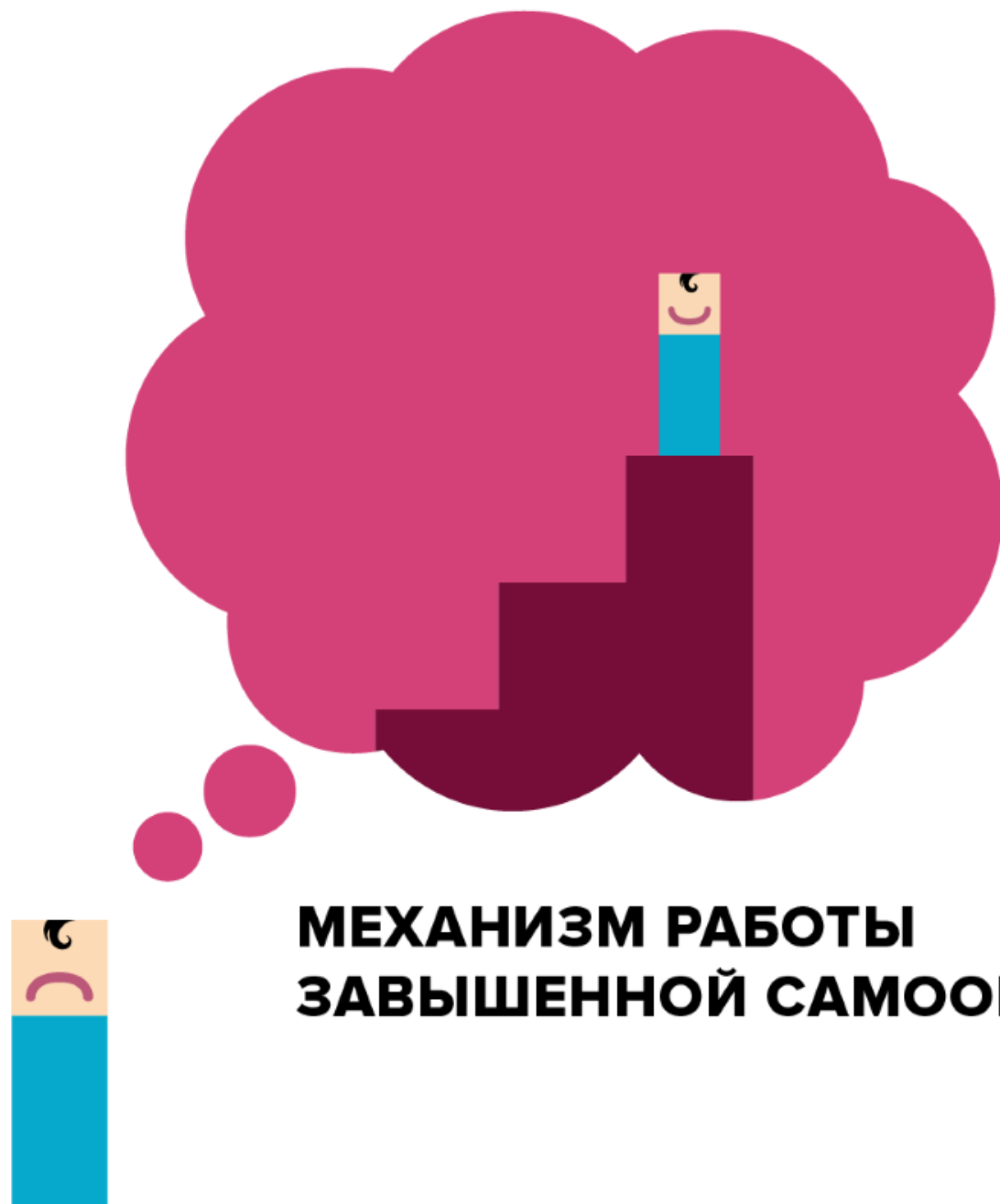


Завышенная
самооценка

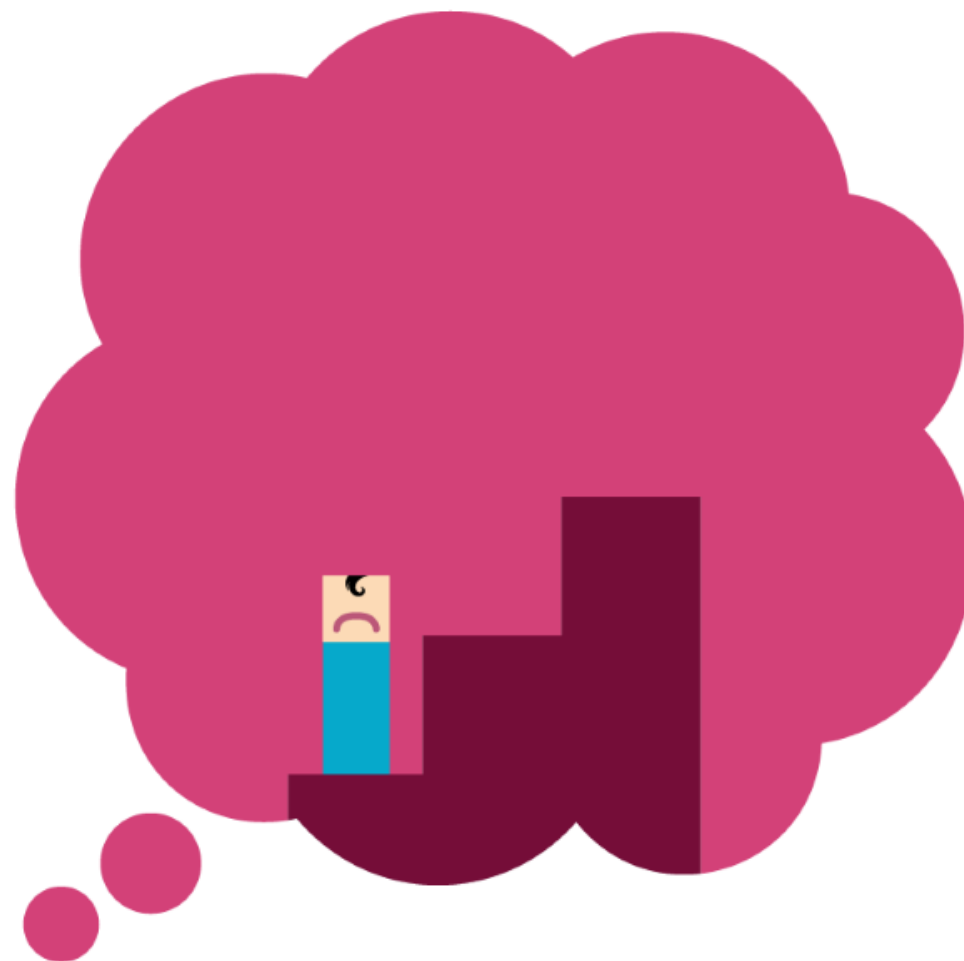


Заниженная
самооценка

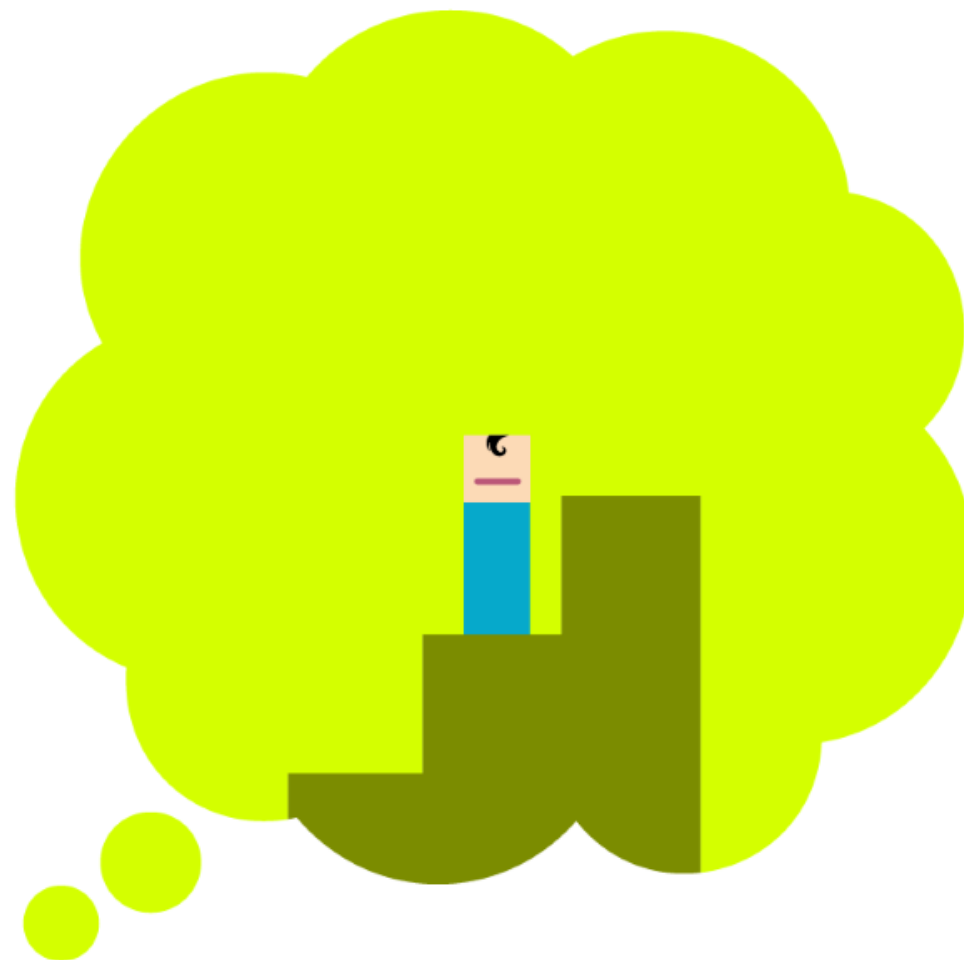
РАСПРОСТРАНЁННОСТЬ РАЗНЫХ ВИДОВ ПРОБЛЕМ С САМООЦЕНКОЙ



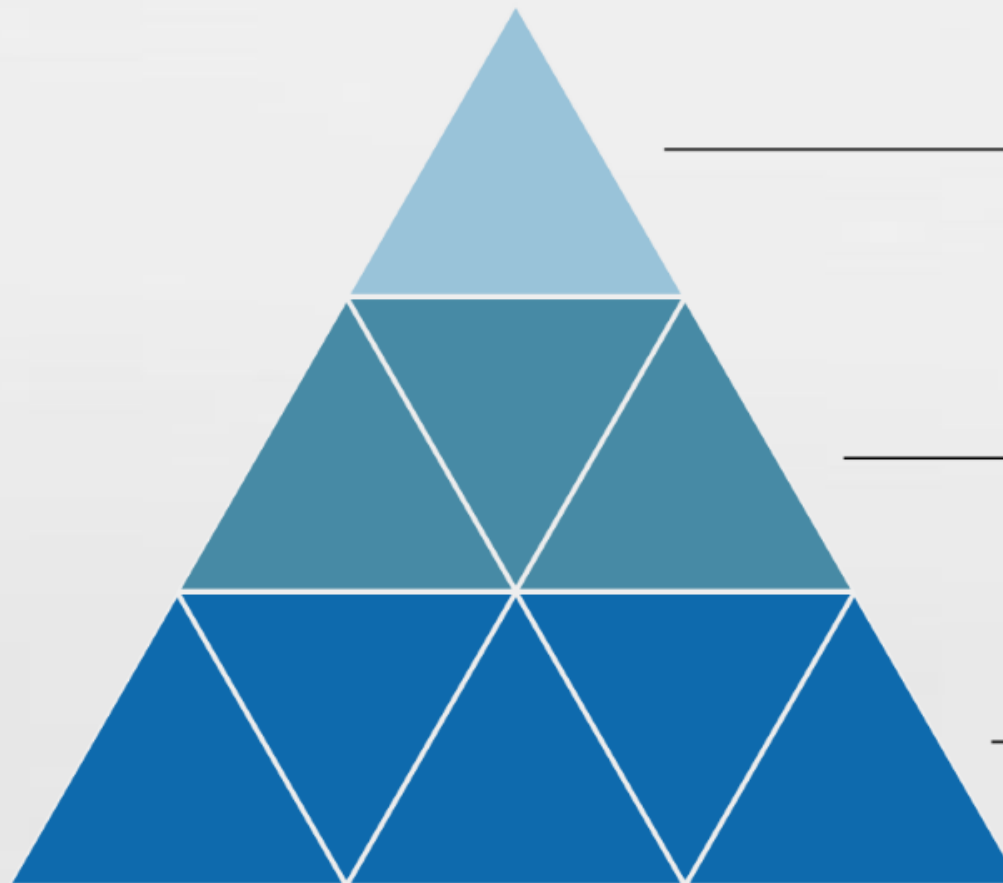
**МЕХАНИЗМ РАБОТЫ
ЗАВЫШЕННОЙ САМООЦЕНКИ**



**МЕХАНИЗМ РАБОТЫ
ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКИ**



**МЕХАНИЗМ РАБОТЫ
РЕЛИСТИЧНОЙ САМООЦЕНКИ**



Подтверждения
и признание
от других людей.

Сравнение с собой.
С собой вчерашним.
С собой идеальным.
Прогресс в развитии.
Признание от самого
себя.

Объективные
показатели. Факты.

НА ЧЁМ ОСНОВЫВАЕТСЯ НАША РЕАЛИСТИЧНАЯ САМООЦЕНКА?

И пропорции разных оснований



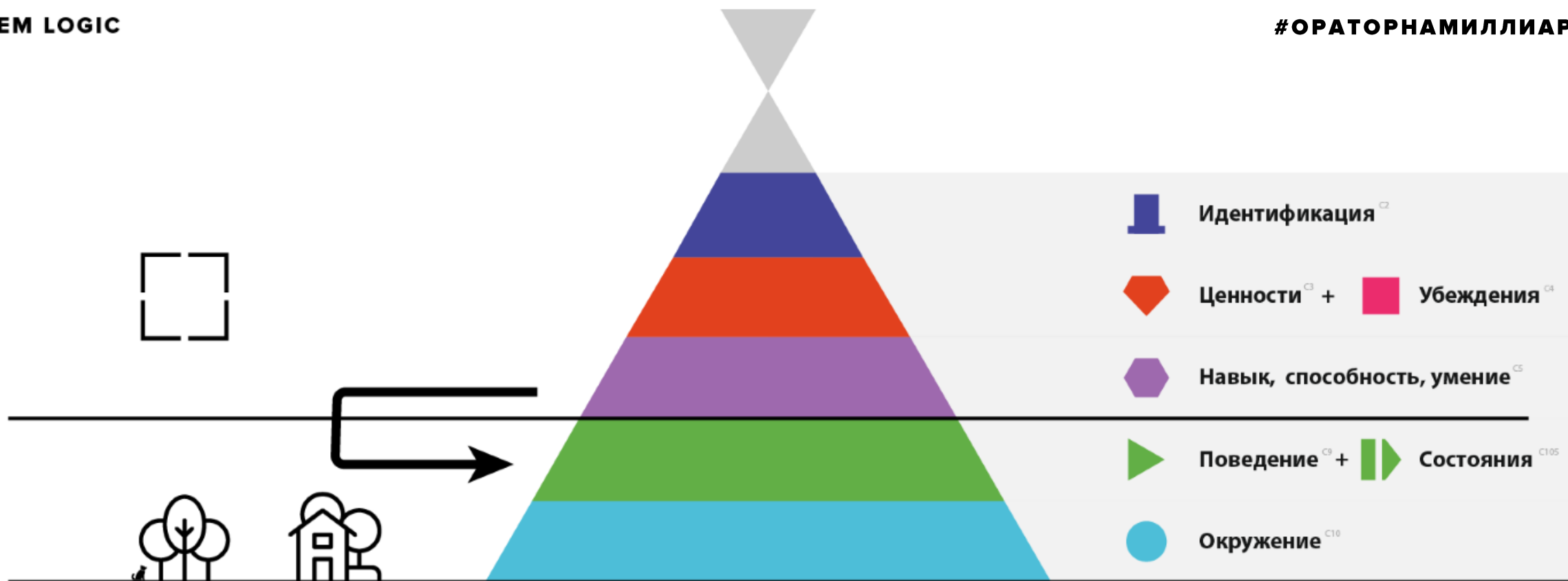
НЕСТАБИЛЬНАЯ САМООЦЕНКА

Что люди скажут — туда маятник и качнётся..



НЕСТАБИЛЬНАЯ САМООЦЕНКА

Что люди скажут — туда маятник и качнётся..



СОЗДАНИЕ АДЕКВАТНОЙ РЕАЛИСТРИЧНОЙ САМООЦЕНКИ

- 1) Вынесите суждение о том, что и насколько хорошо вы что-то умеете (позитивно сформулируйте)?
- 2) Оцените на сколько хорошо вы обладаете этим навыком от 0 до 10?
- 3) На каких фактах основаны ваши суждения?

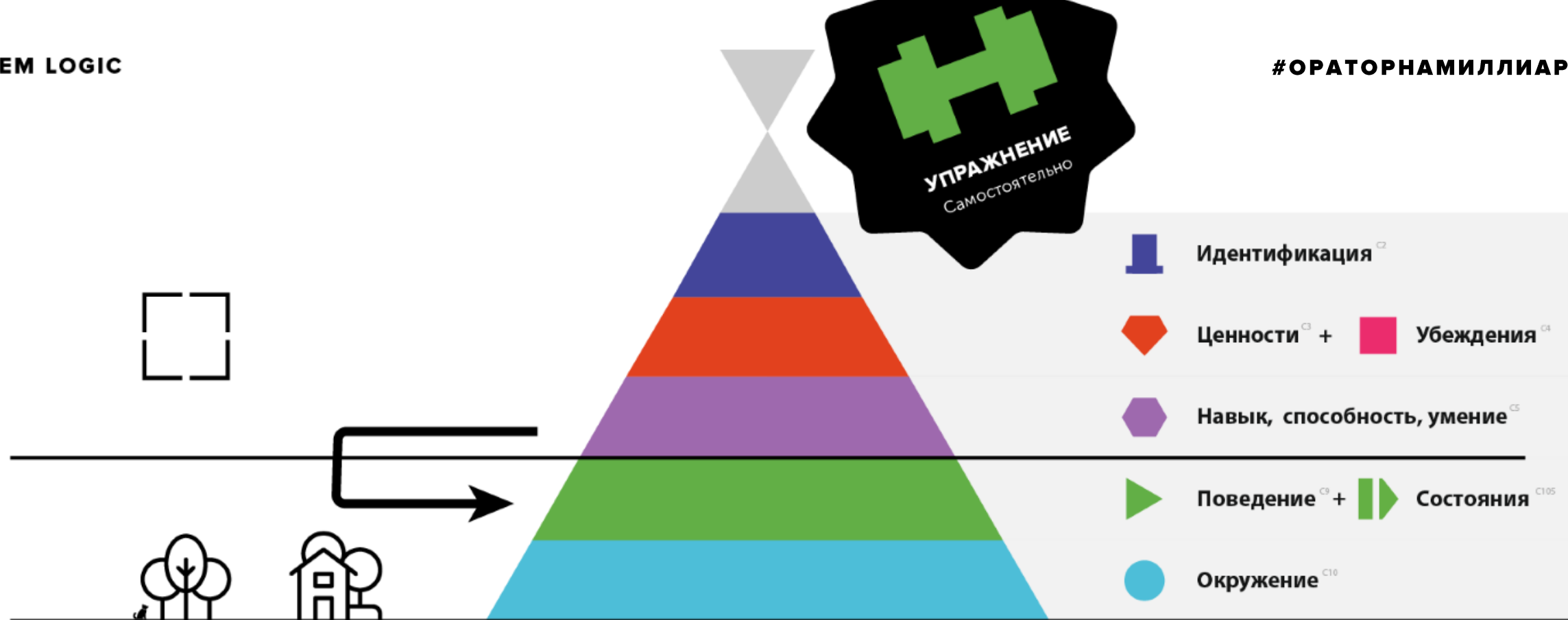
Тренинг Глубинная работа со страхами публичных выступлений

Реалистичная самооценка навыка

Ораторского мастерства и публичных выступлений

Пример. Самооценка навыка публичных выступлений Дубровина Юлия.

| Навык | Оценка | Конкретные и детализированные фактические основания для данной оценки |
|--|--------|---|
| Владение материалом | 10 | |
| Компетентность | 10 | На 100% владею материалом. |
| Подготовка к выступлению | 7 | |
| Численность репетиций | 9 | 2-3 раза репетирую перед выступлением. Однажды 8 раз. |
| Заготовка комплиментов | 0 | Ничего такого. |
| Истории из жизни | 4 | Пока только учусь вплетать 2-3 истории из жизни в выступление. |
| Структура выступления | 9 | |
| Красота визуальной презентации | 10 | |
| Релевантность содержания | 10 | |
| Понятность тезисов | 7 | Иногда теряю контроль и использую профессиональную терминологию. |
| Последовательность изложения | 8 | Пару раз за доклад отвлекаюсь от основной мысли. Отвлекаюсь на вопросы слушателей — так интереснее. Бывало, забывал план. |
| Речь | 10 | |
| Чистота от слов и звуков паразитов | 9 | «Ммммыкаю» 3-4 в пол часа. |
| Интонированность в голосе | 9 | Вообще не монотонный, ни разу. Иногда ленюсь. |
| Четкости смысловых акцентов | 10 | На 100% доношу запланированный материал. |
| Импровизация | 5 | |
| Свобода и лёгкость в изложении | 6-9 | В зависимости от аудитории. |
| Непредвиденные паузы | 3 | Иногда удивляюсь. Иногда просто стою или перехожу к сл. слайду. |
| Юмор | 5 | |
| Спонтанный юмор | 8 | |
| Умение обыграть неловкость | 0 | Всё ничего не делаю. Иногда признаю косяк. |
| Умение снять напряжение от неловкого вопроса | 0 | Не считаю нужным. |



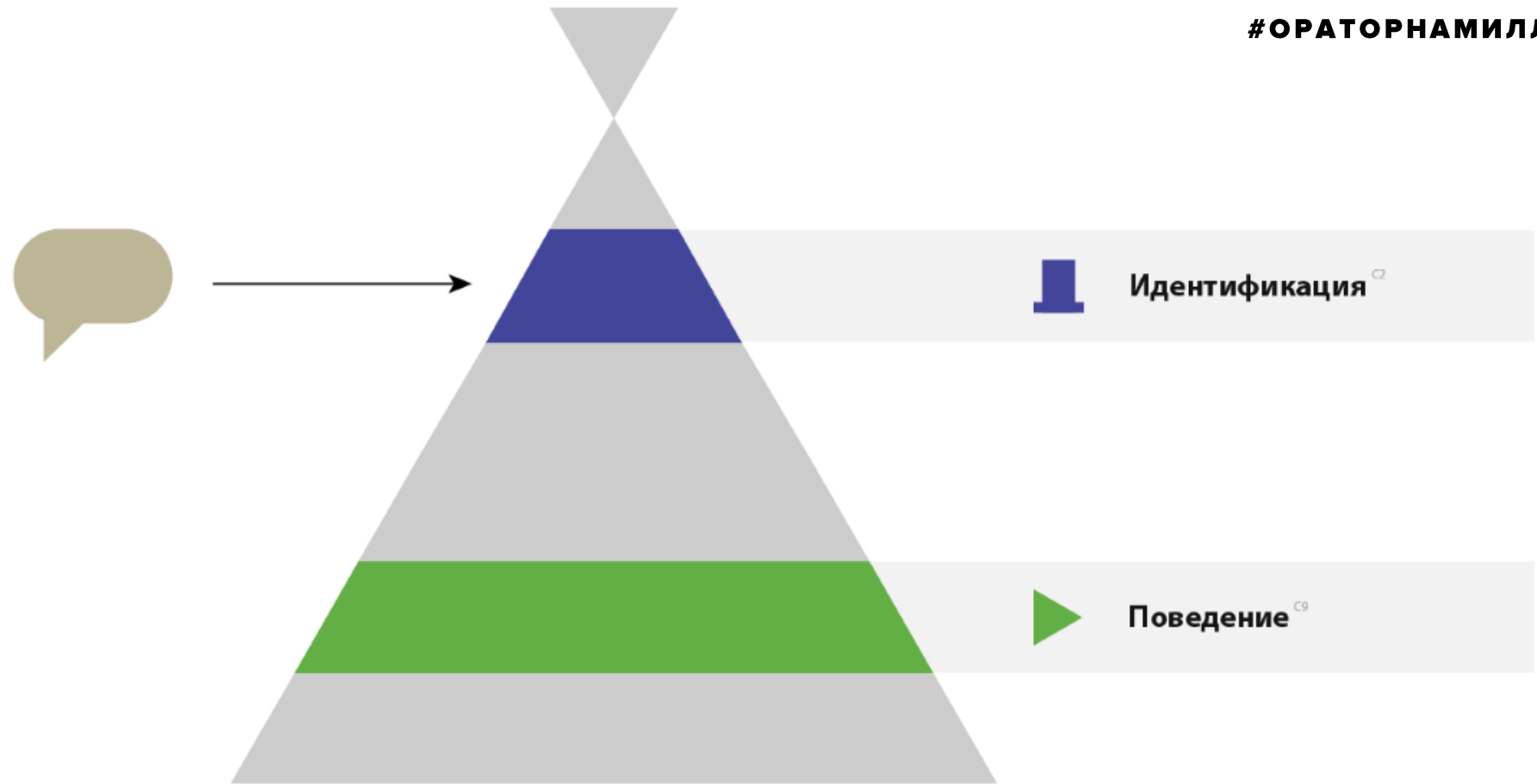
СОЗДАНИЕ АДЕКВАТНОЙ РЕАЛИСТРИЧНОЙ САМООЦЕНКИ

- 1) Вынесите суждение о том, что и насколько хорошо вы что-то умеете (позитивно сформулируйте)?
- 2) Оцените на сколько хорошо вы обладаете этим навыком от 0 до 10?
- 3) На каких фактах основаны ваши суждения?

TOTEM LOGIC

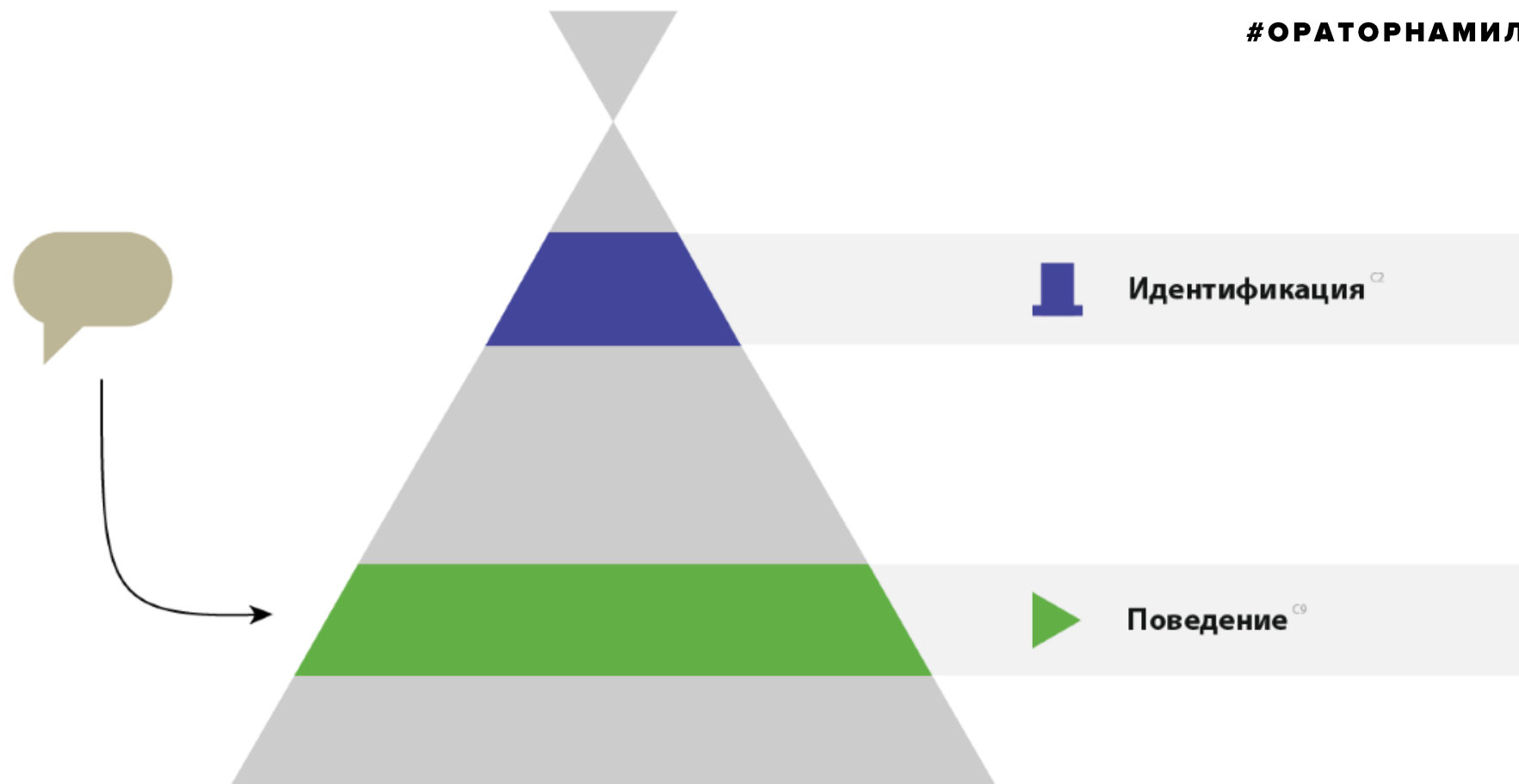
#ОРАТОРНАМИЛЛИАРД





ПОЧЕМУ ЛЮДИ БОЯТСЯ КРИТИКИ И ОБРАТНОЙ СВЯЗИ?

Потому что люди чаще «бьют» в идентификацию.
В то, кто «я» (в данном случае вы), а не в то, что и как вы сделали.
А некоторые люди и сами себя «бьют».

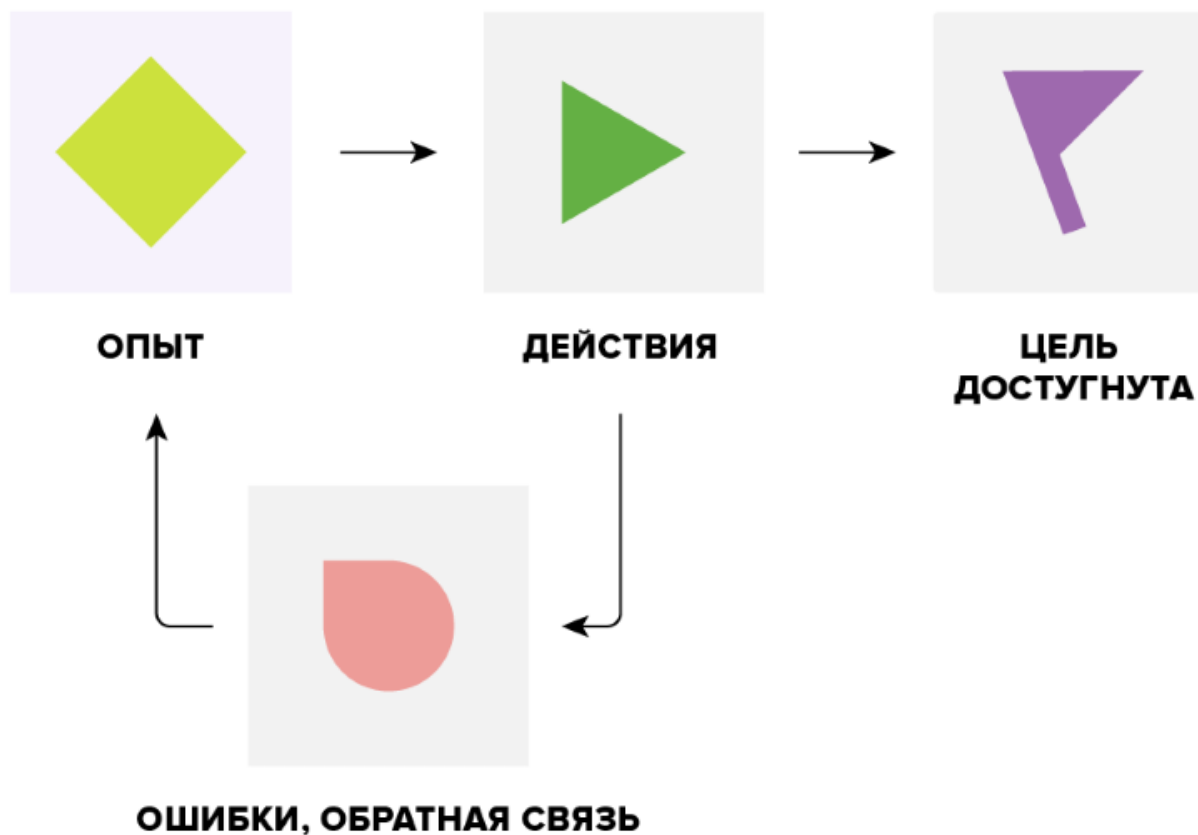


ПОЧЕМУ ЛЮДИ БОЯТСЯ КРИТИКИ И ОБРАТНОЙ СВЯЗИ?

Потому что люди чаще «бьют» в идентификацию.
В то, кто «я» (в данном случае вы), а не в то, что и как вы сделали.
А некоторые люди и сами себя «бьют».

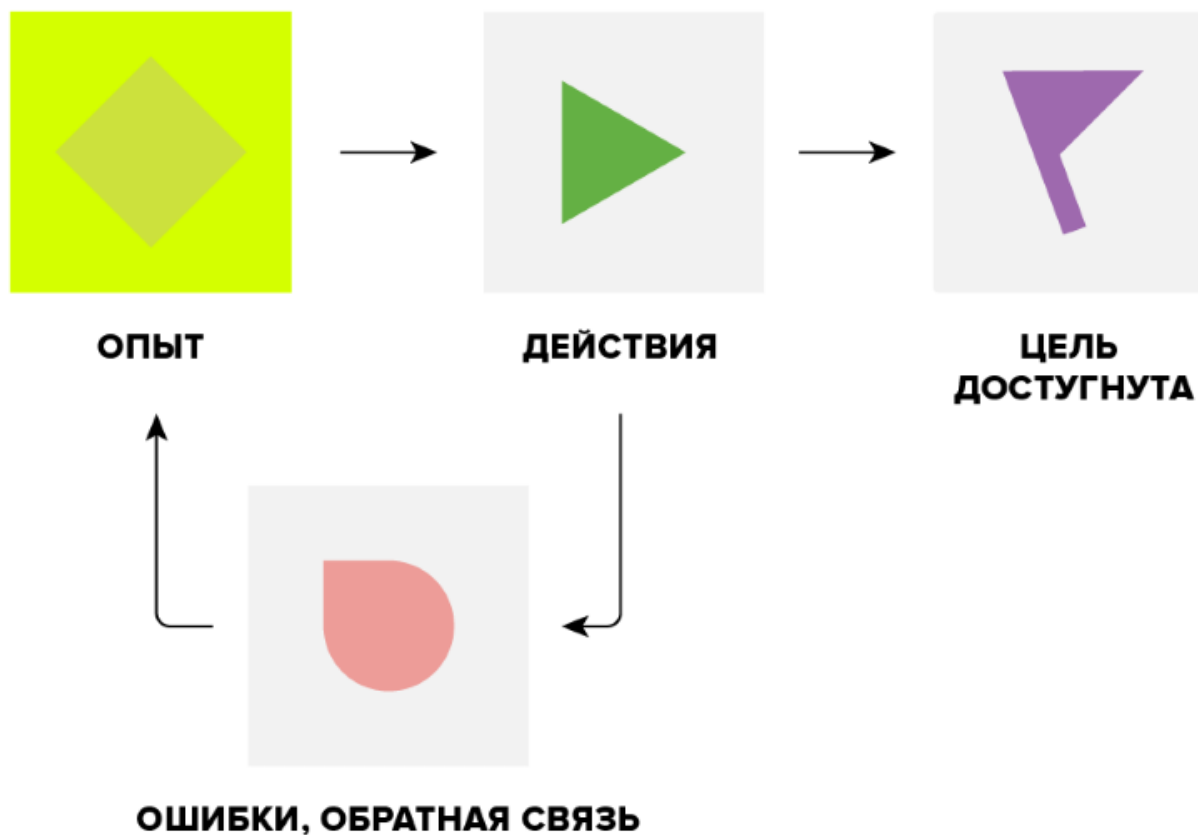


COFFEE BRAKE



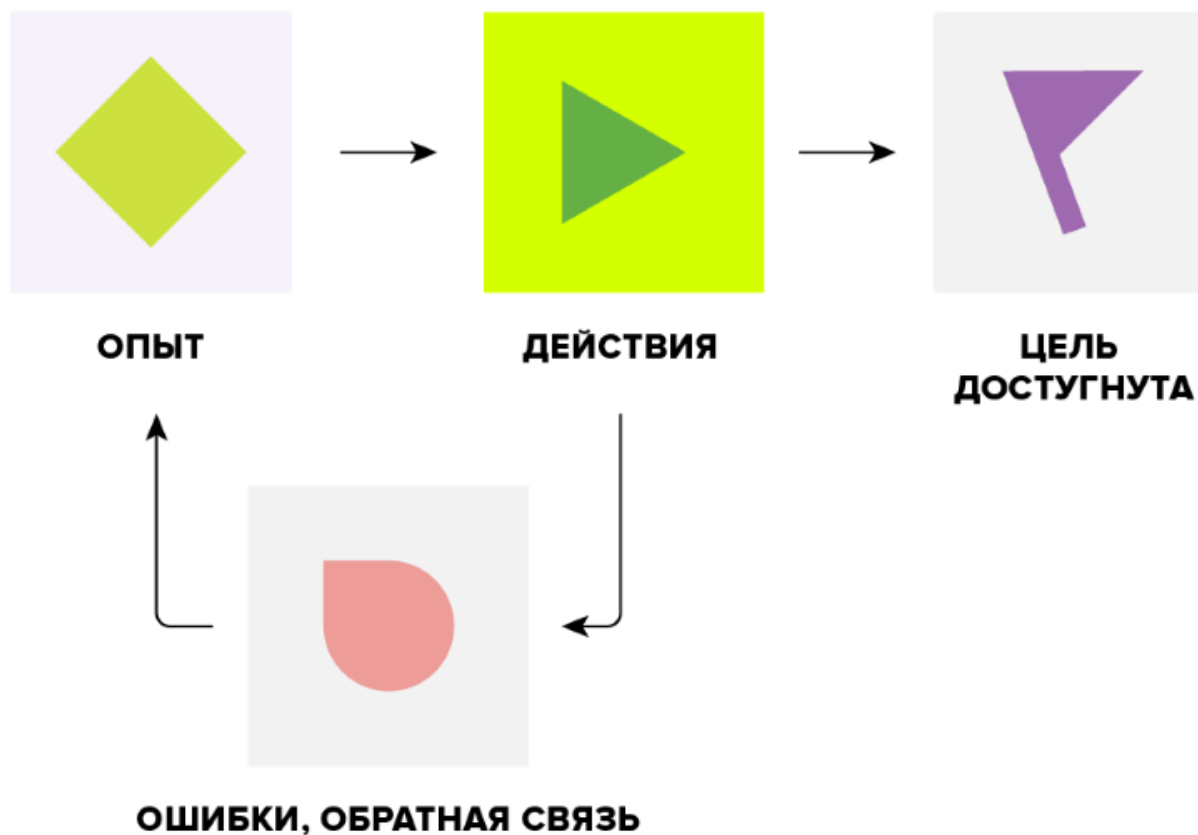
ПРОСТОЙ, НО ГЕНИАЛЬНЫЙ СЕКРЕТ УСПЕХА

Это целеустремлённость и стрессоустойчивость



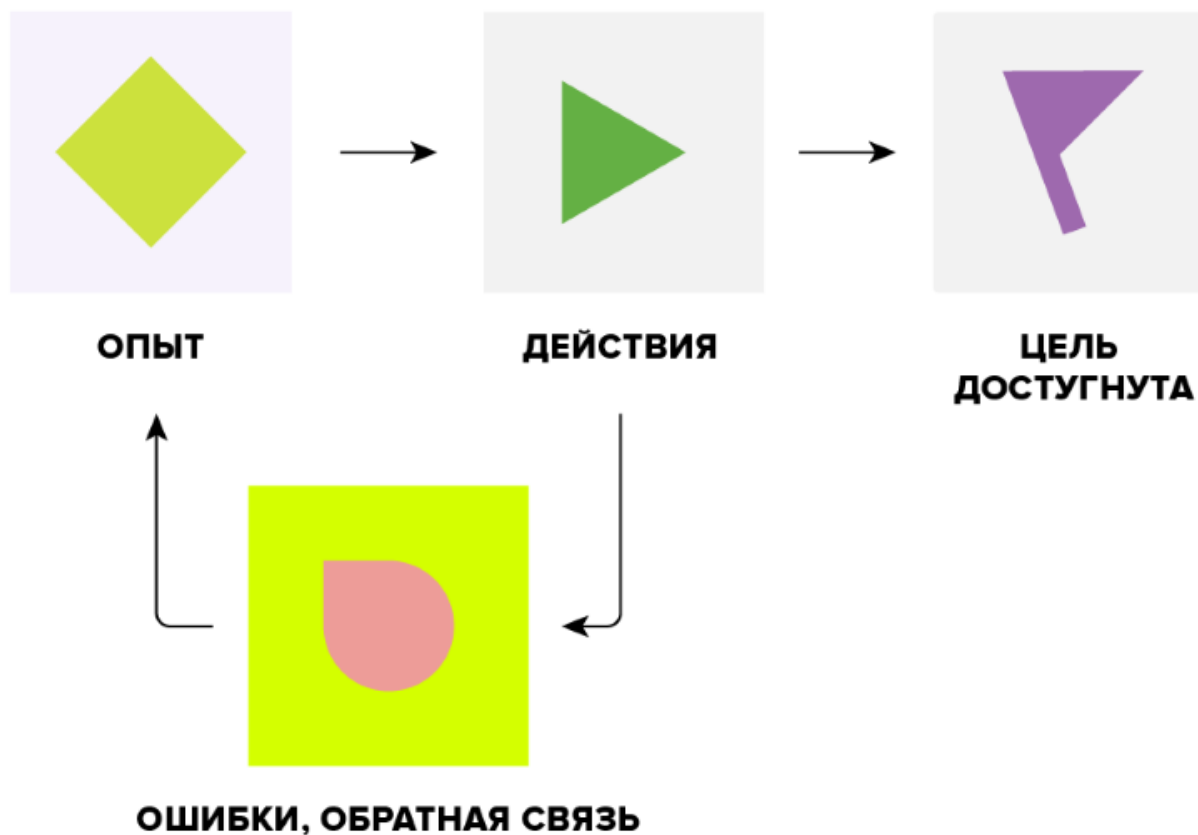
ПРОСТОЙ, НО ГЕНИАЛЬНЫЙ СЕКРЕТ УСПЕХА

Это целеустремлённость и стрессоустойчивость



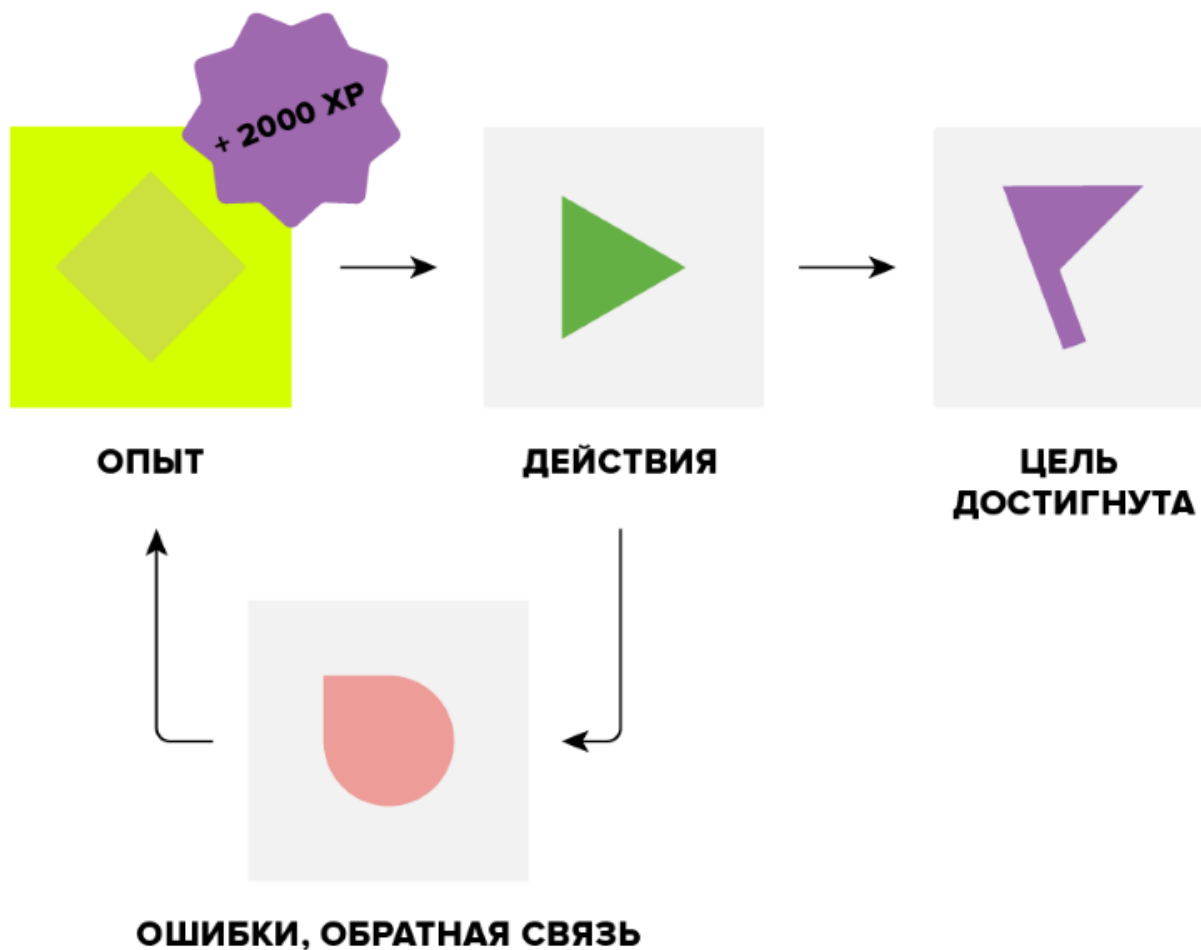
ПРОСТОЙ, НО ГЕНИАЛЬНЫЙ СЕКРЕТ УСПЕХА

Это целеустремлённость и стрессоустойчивость



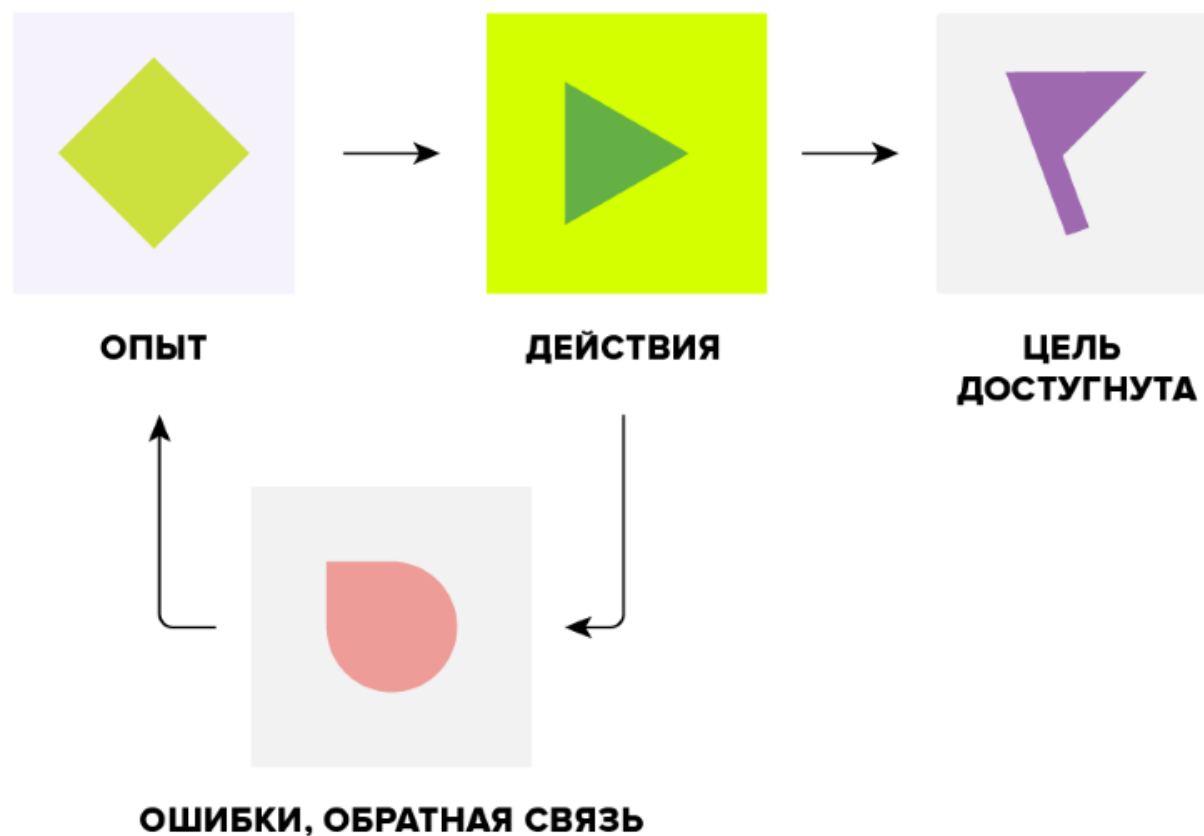
ПРОСТОЙ, НО ГЕНИАЛЬНЫЙ СЕКРЕТ УСПЕХА

Это целеустремлённость и стрессоустойчивость



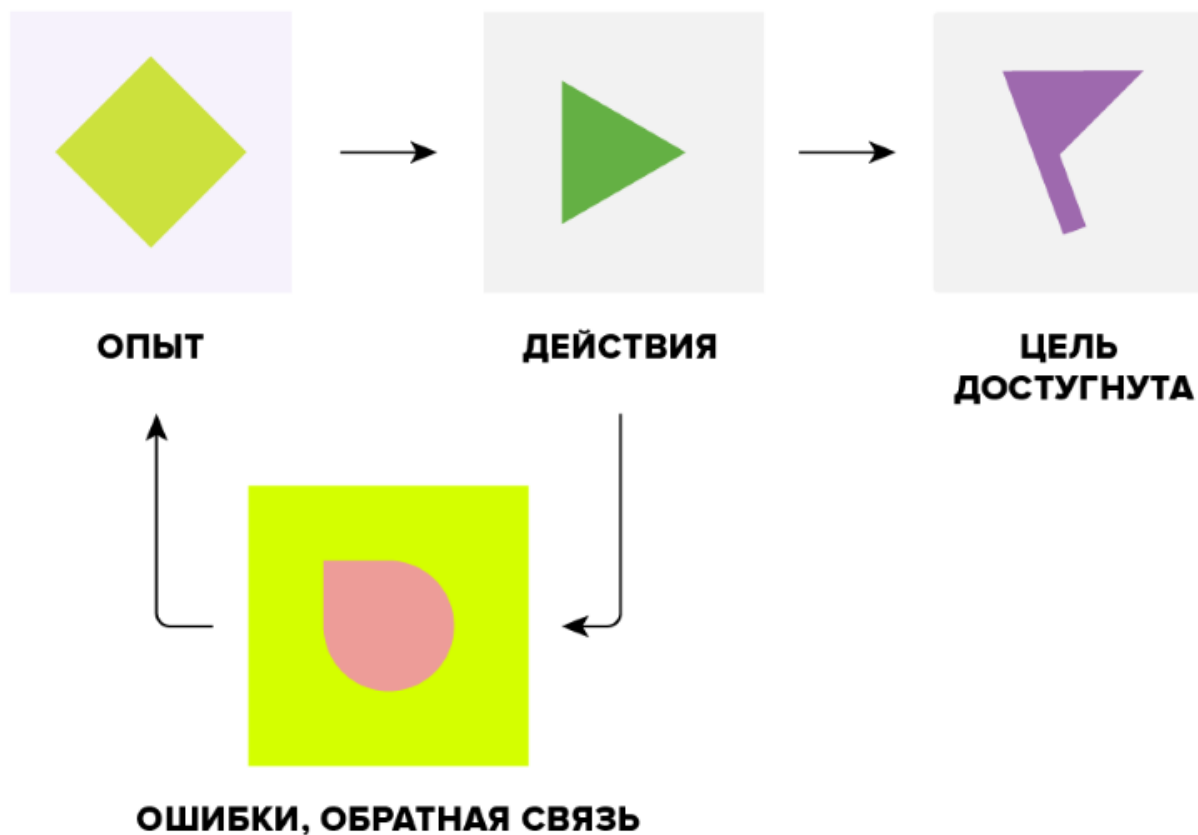
ПРОСТОЙ, НО ГЕНИАЛЬНЫЙ СЕКРЕТ УСПЕХА

Это целеустремлённость и стрессоустойчивость



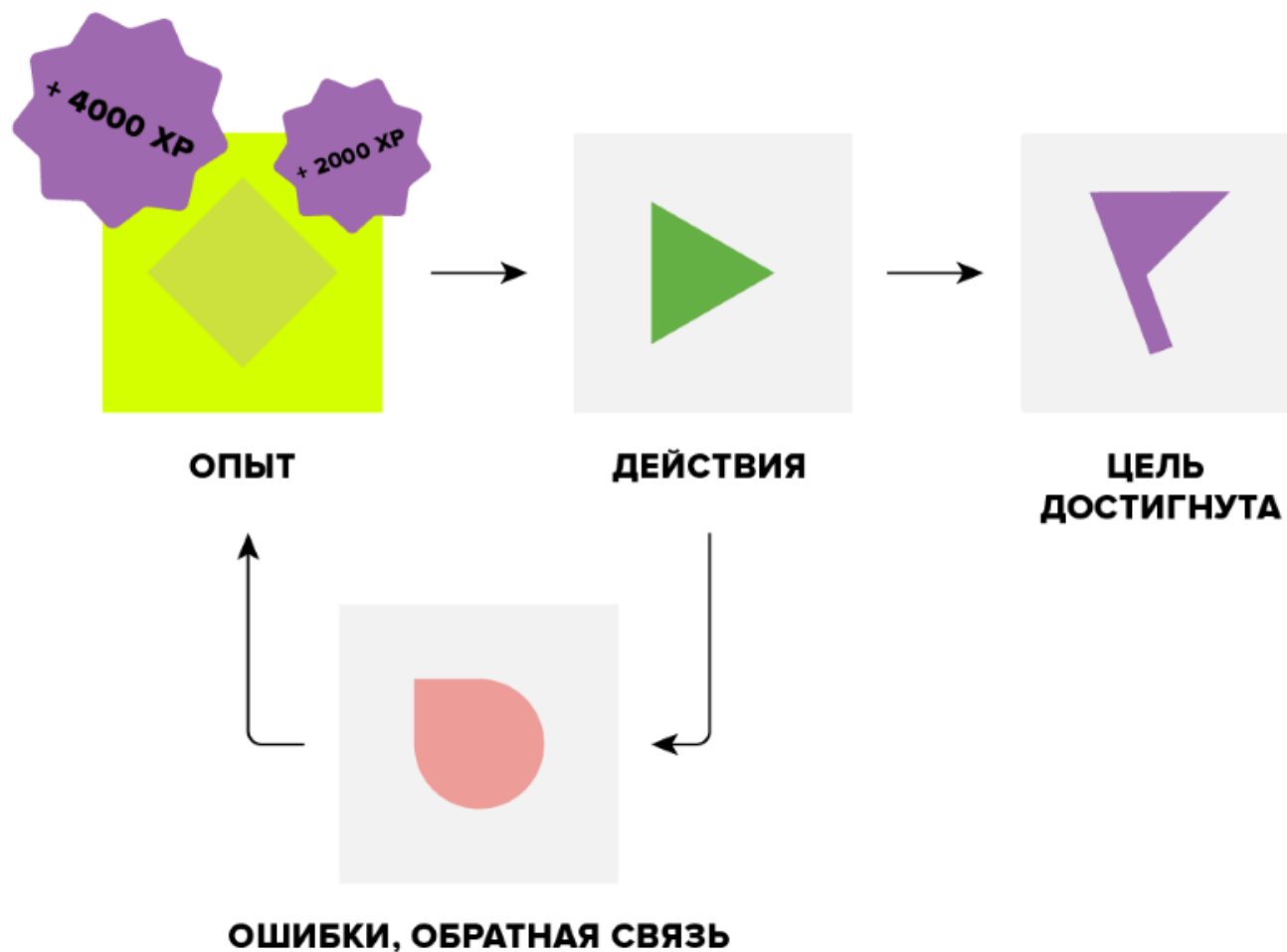
ПРОСТОЙ, НО ГЕНИАЛЬНЫЙ СЕКРЕТ УСПЕХА

Это целеустремлённость и стрессоустойчивость



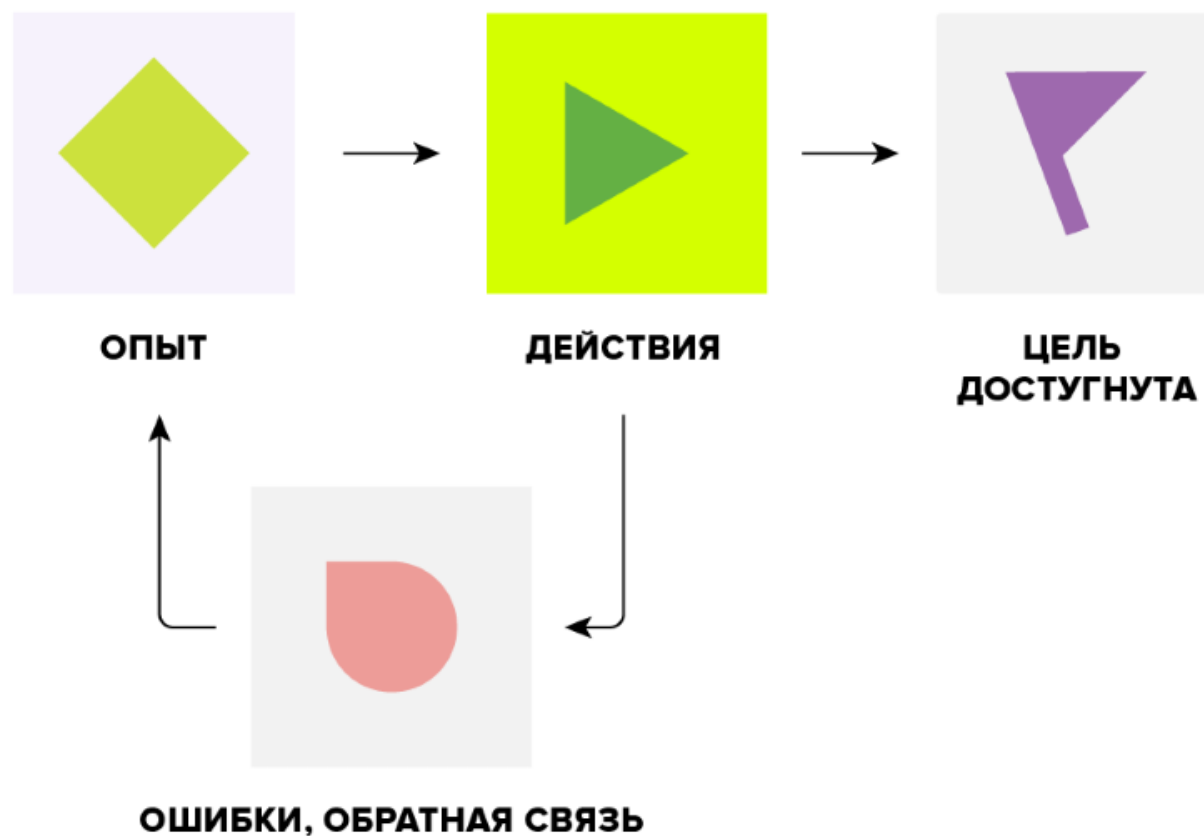
ПРОСТОЙ, НО ГЕНИАЛЬНЫЙ СЕКРЕТ УСПЕХА

Это целеустремлённость и стрессоустойчивость



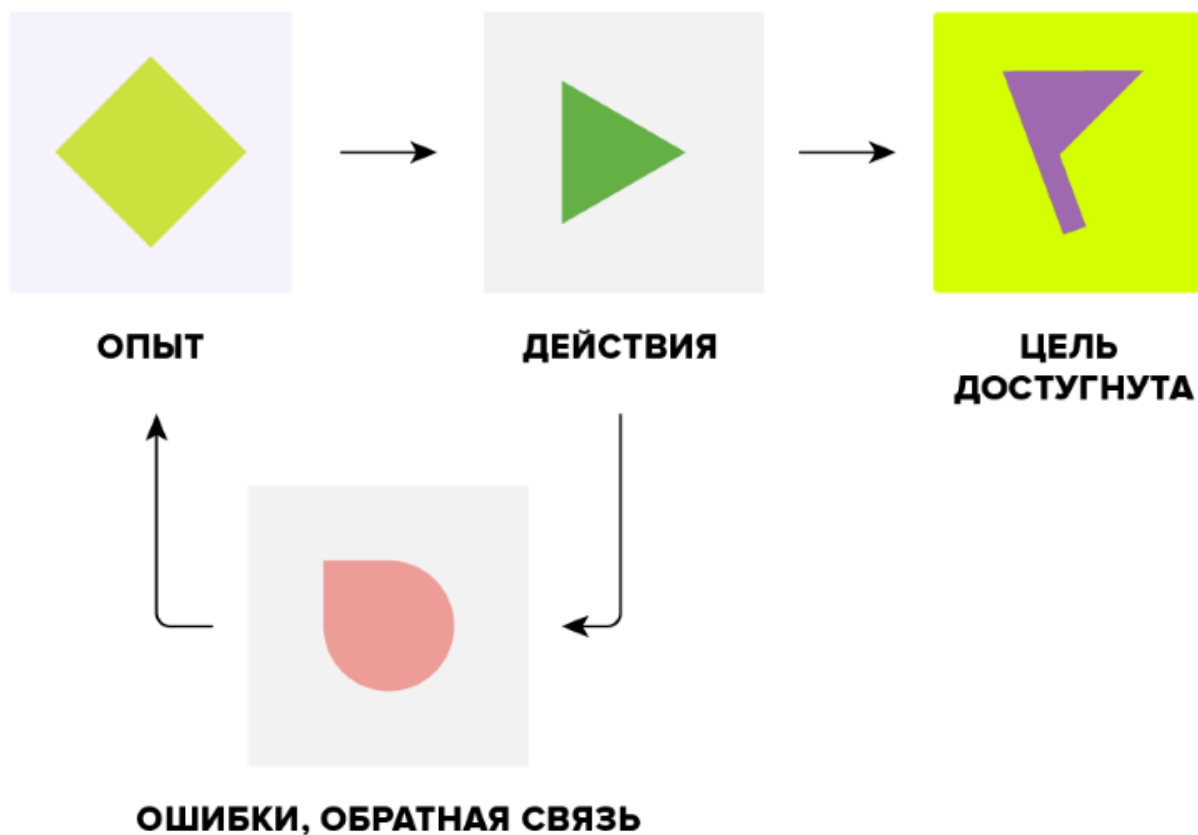
ПРОСТОЙ, НО ГЕНИАЛЬНЫЙ СЕКРЕТ УСПЕХА

Это целеустремлённость и стрессоустойчивость



ПРОСТОЙ, НО ГЕНИАЛЬНЫЙ СЕКРЕТ УСПЕХА

Это целеустремлённость и стрессоустойчивость



ПРОСТОЙ, НО ГЕНИАЛЬНЫЙ СЕКРЕТ УСПЕХА

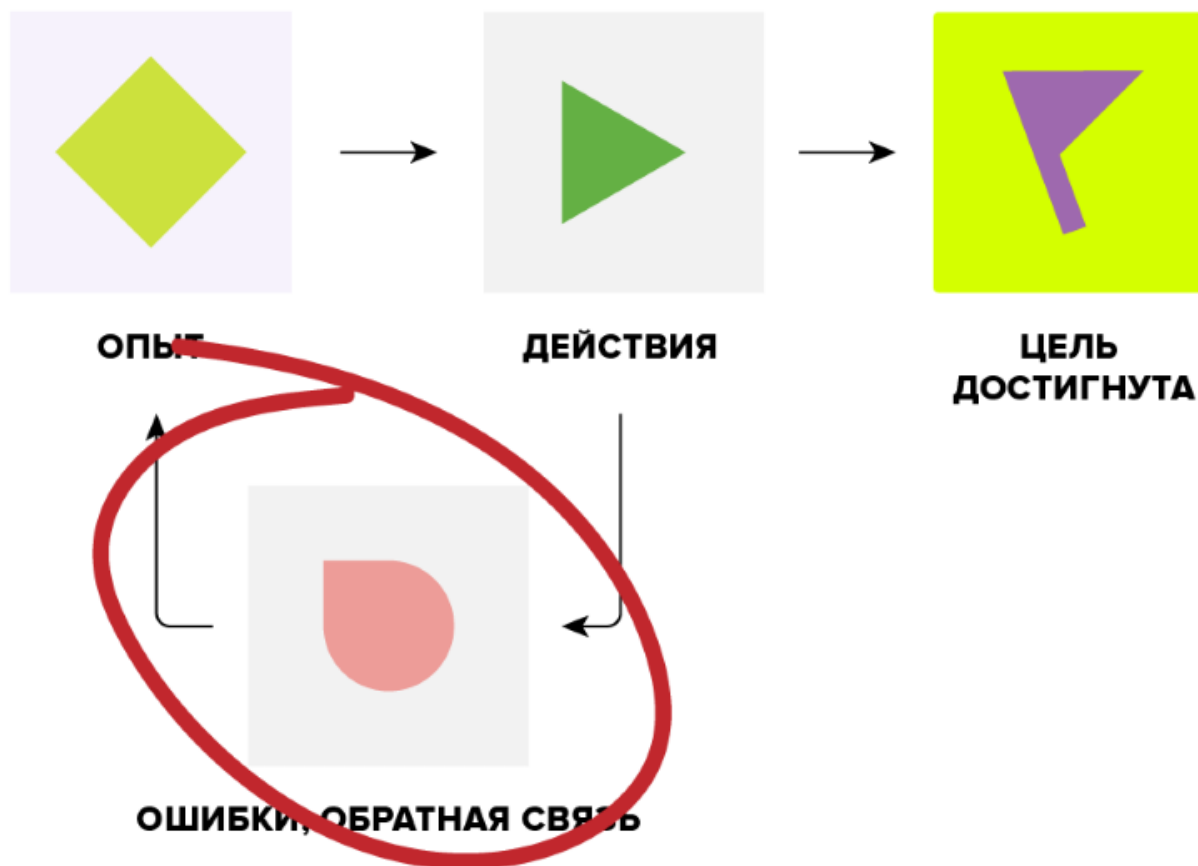
Это целеустремлённость и стрессоустойчивость



Любой результат является достижением,
опытом и обратной связью.

(Чем хуже, тем лучше)





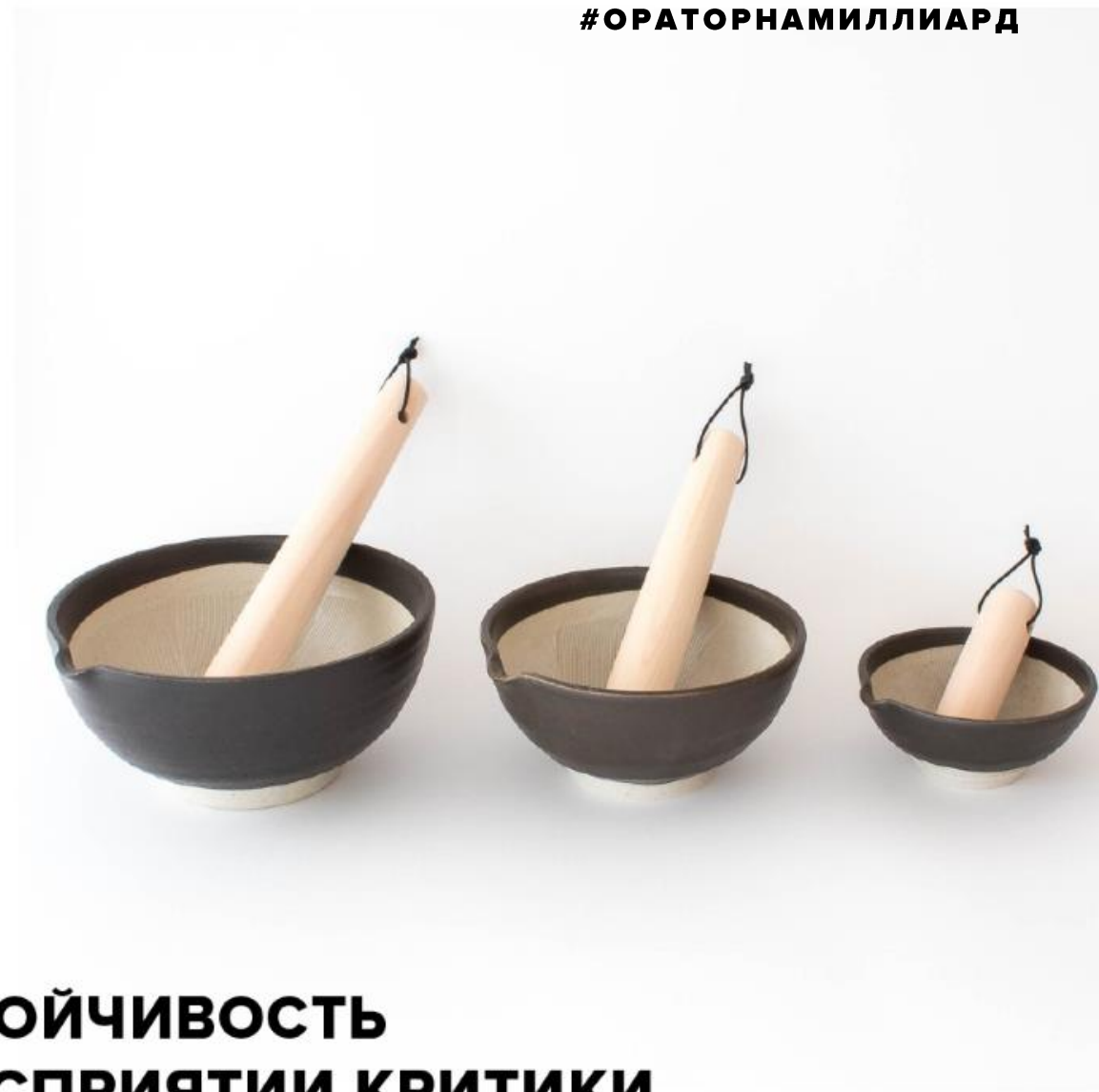
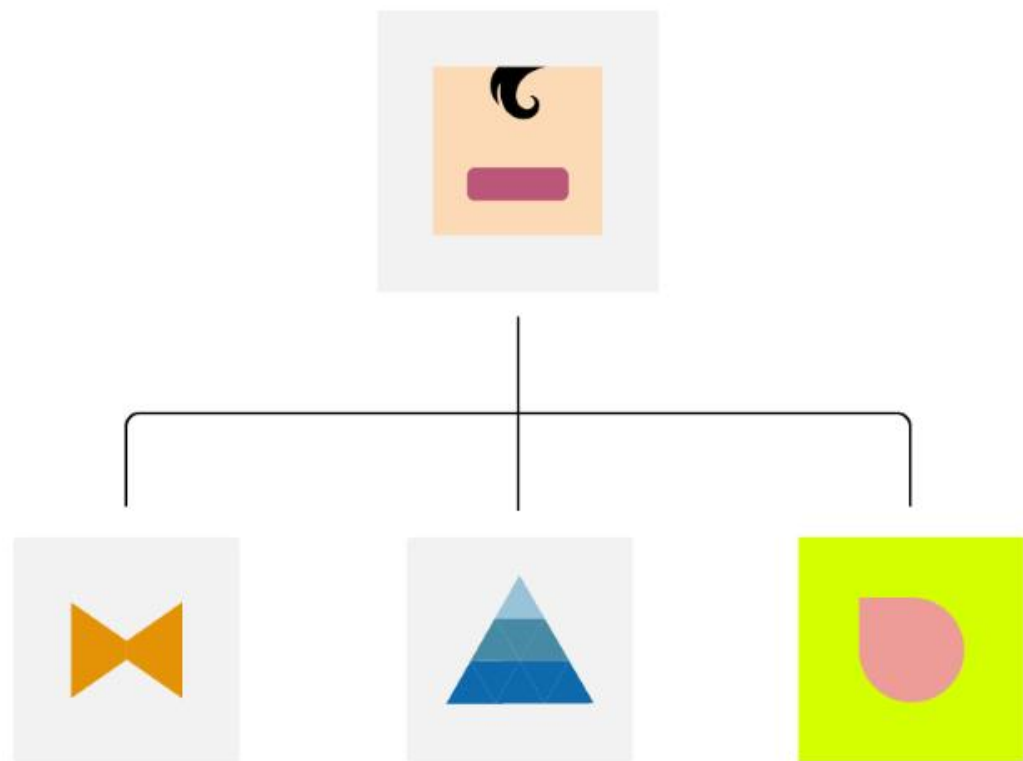
ПРОСТОЙ, НО ГЕНИАЛЬНЫЙ СЕКРЕТ УСПЕХА

Это целеустремлённость и стрессоустойчивость



Право на ошибку.
Любой результат является достижением,
опытом и обратной связью.





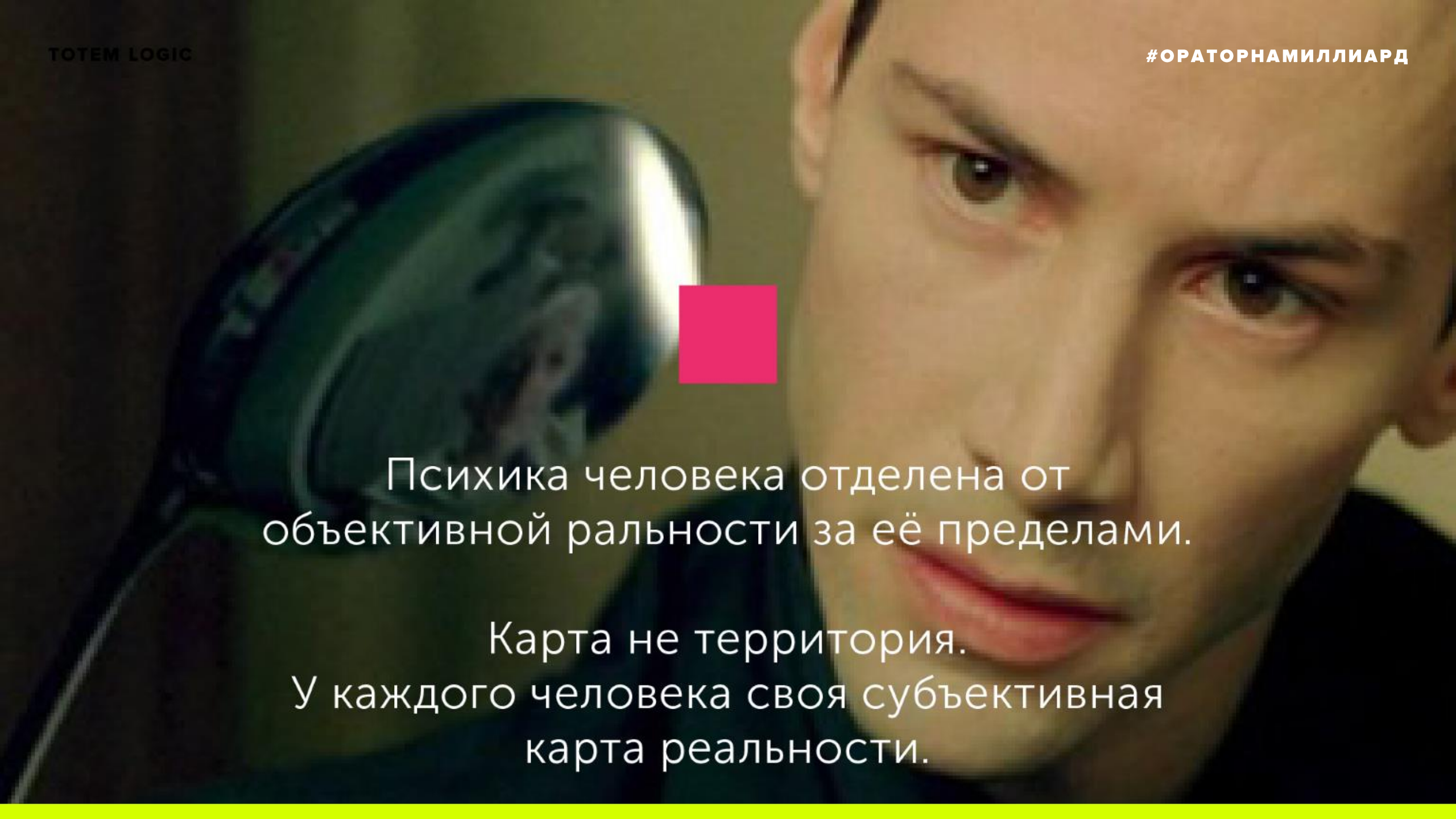
ЧАСТЬ III

**ТОЛЕРАНТНОСТЬ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ
ПРИ СОВЕРШЕНИИ ОШИБОК, ВОСПРИЯТИИ КРИТИКИ,
САМОКРИТИКИ И ОБРАТНОЙ СВЯЗИ**



В основе любого поведения
лежит позитивное намерение.





Психика человека отделена от
объективной реальности за её пределами.

Карта не территория.
У каждого человека своя субъективная
карта реальности.



Люди реагируют на своё собственное
восприятие реальности.

Реакция людей
соответствует их карте.





Возвращаем субъективность
чужому мнению:
«Я, Коля, считаю, что ты...»





Смысл коммуникации —
в получаемой реакции.



Слова — это поведение,
направленное на изменение
поведения другого человека.



Слова — это поведение,
направленное на изменение
поведения другого человека.

Используем навык конкретизации и дета-
лизации, чтобы понять, чего от нас хотят.



Смысл в слова
вкладывает принимающая
сторона.






УПРАЖНЕНИЕ

Перепросмотрите со стороны свои не самые удачные выступления, держа в голове озвученные убеждения.

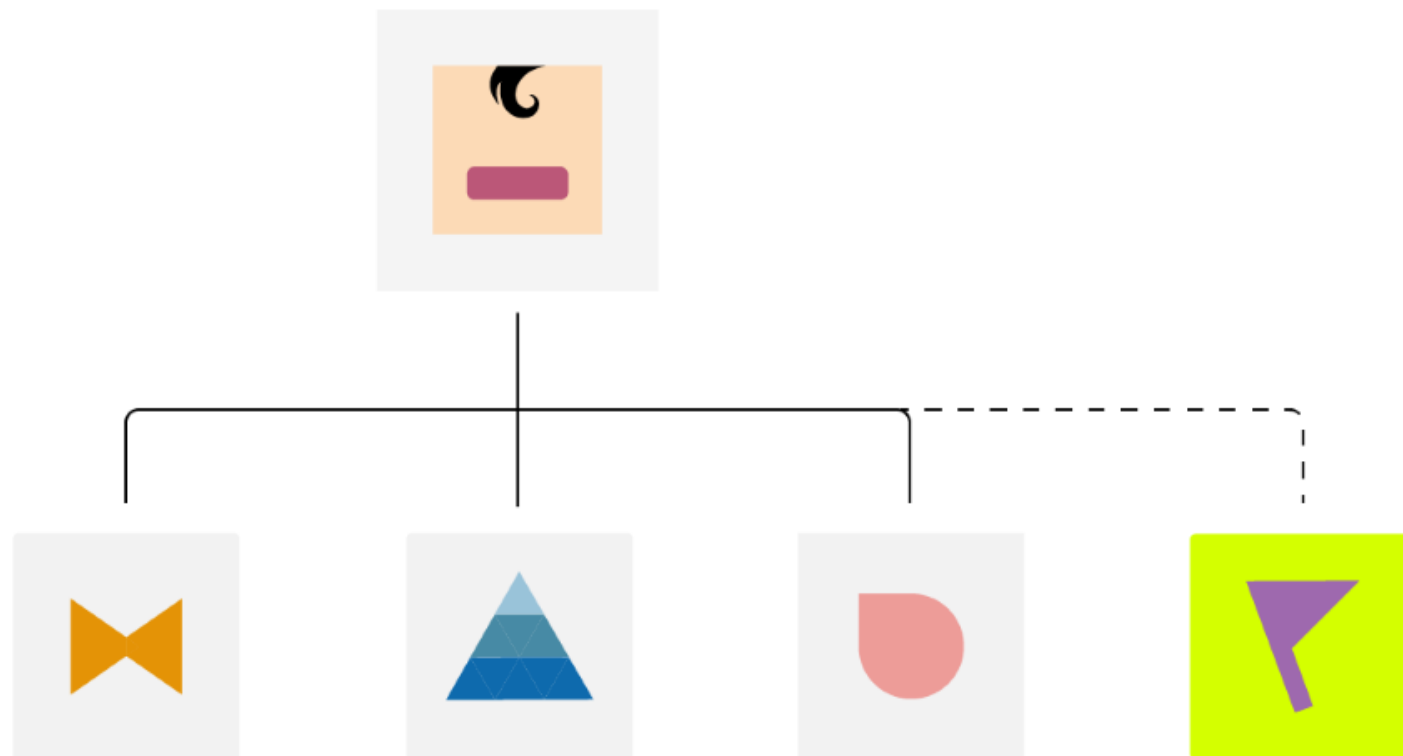
В парах.

 20 мин = 10 + 10 мин



**ЗУБОДРОБИТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА
ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДЕЛЬНОГО УРОВНЯ
ТОЛЕРАНТНОСТИ К КРИТИКЕ**

www.totemlogic.ru/s20



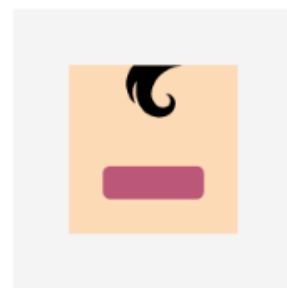
ЧАСТЬ IV BONUS

ЛИЧНЫЙ КОНТРОЛЬ СОБСТВЕННЫХ ЦЕЛЕЙ



ЗАКЛЮЧЕНИЕ
ИНТЕГРАЦИЯ И ОБЪЕДИНЕНИЕ
ОСВОЕННОГО





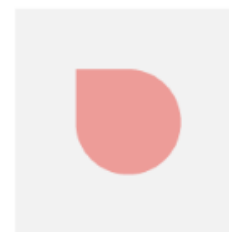
СТРАХИ



**КОНКРЕТИЗАЦИЯ
И ДЕТАЛИЗАЦИЯ
ПРОБЛЕМ**

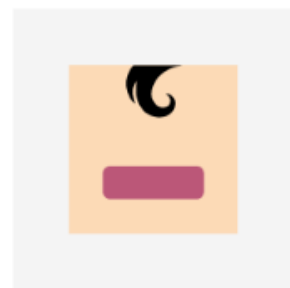


**СТАБИЛЬНАЯ
РЕАЛИСТИЧНАЯ
САМООЦЕНКА**



**ТОЛЕРАНТНОСТЬ
К КРИТИКЕ**

**ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХОВ
ПУБЛИЧНЫЙ ВЫСТУПЛЕНИЙ**



СТРАХИ



**КОНКРЕТИЗАЦИЯ
И ДЕТАЛИЗАЦИЯ
ПРОБЛЕМ**

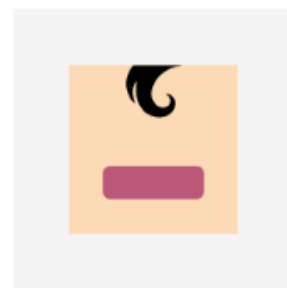


**СТАБИЛЬНАЯ
РЕАЛИСТИЧНАЯ
САМООЦЕНКА**



**ТОЛЕРАНТНОСТЬ
К КРИТИКЕ**

**ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХОВ
ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ**



СТРАХИ



**КОНКРЕТИЗАЦИЯ
И ДЕТАЛИЗАЦИЯ
ПРОБЛЕМ**

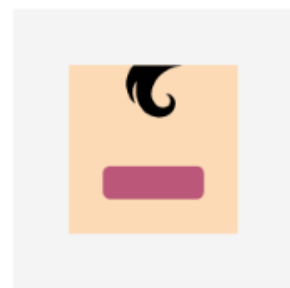


**СТАБИЛЬНАЯ
РЕАЛИСТИЧНАЯ
САМООЦЕНКА**



**ТОЛЕРАНТНОСТЬ
К КРИТИКЕ**

**ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХОВ
ПУБЛИЧНЫЙ ВЫСТУПЛЕНИЙ**



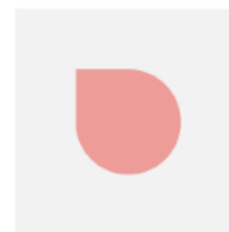
СТРАХИ



**КОНКРЕТИЗАЦИЯ
И ДЕТАЛИЗАЦИЯ
ПРОБЛЕМ**



**СТАБИЛЬНАЯ
РЕАЛИСТИЧНАЯ
САМООЦЕНКА**



**ТОЛЕРАНТНОСТЬ
К КРИТИКЕ**

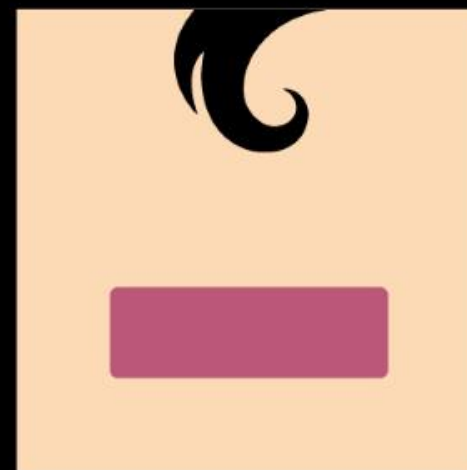


**ЛИЧНЫЙ
КОНТРОЛЬ
СВОИХ ЦЕЛЕЙ**

**ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХОВ
ПУБЛИЧНЫЙ ВЫСТУПЛЕНИЙ**



+



ВОПРОСЫ СПИКЕРУ

**РАЗБОР ВАШИХ
ЛИЧНЫХ СТРАХОВ**

ЮРИЙ ДУБРОВИН

Практикующий психолог
Частный психотерапевт
Учёный, Коуч, Тренер



СЧАСТЬЕ, ЛЮБОВЬ, УСПЕХ, ГАРМОНИЯ
— ЭТО ПСИХОЛОГИЯ



TOTEM
LOGIC