

# ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across the surface. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text 'ПРОФОРИЕНТАЦИЯ' is centered in a bold, black, sans-serif font.

- ПРОФОРИЕНТАЦИЯ, ЧТО МЫ ПОД ЭТИМ ПОДАЗУМЕВАЕМ



# УСПЕШНАЯ ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Интересно

Есть способности

Востребовано на рынке труда

Родители хотели

Высокий заработок

# НЕИСЧЕЗАЮЩИЕ ПРОФЕССИИ

Оказание услуг

Цифровые технологии

# ЛИДЕРСТВО И ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ

Лидеры 0,5-2%

Активные исполнители

Исполнители

# УСПЕШНОСТЬ

Опыт успеха

Опыт преодоления

Отношение к ошибкам как к опыту

Опыт обязательств

Внутренняя заинтересованность

# УБЕДИТЕЛЬНОСТЬ

Определение значимости, достоверности информации, стремление верить или не верить фактам, готовность исполнять договоренности происходит через эмоции.

- ✓ Если словесные высказывания не подкрепляются несловесными (невербальными) проявлениями, то в этом случае человек верит именно невербальному

## Управление коммуникациями



Если словесные высказывания не подкрепляются несловесными (невербальными) проявлениями, то в этом случае человек верит именно невербальному

Наиболее эффективные эмоции для взаимодействия:

- Радость
- Интерес
- Удивление

# ДОВЕРИЕ ТОМУ КТО ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ

Общность ценностей (хотя бы общие цели)

Ощущение справедливости

Ощущение понимания

Эффективные коммуникации

Доверие - психическая общность «мы», совместная реальность, создается через трансляцию культуры и знаков общности

# ЭФФЕКТИВНЫЕ КОММУНИКАЦИИ

Сознательное управление обменом информации на двух уровнях: словесном(фактическим) и эмоциональном (личностном)

- Диагностика эмоциональных состояний партнера
- Транслирование эффективных эмоций
- Корректировка эмоциональных проявлений партнера

# ТЕХНИКИ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ДЕЛОВОЙ БЕСЕДЫ (ПО Е.В. СИДОРЕНКО)

## Снижают напряжение:

- Подчеркивание общности с партнером (сходства целей, интересов, мнений, личностных черт)
- Подчеркивание значимости партнера, его мнения в ваших глазах
- Вербализация своего эмоционального состояния и состояния партнера
- Проявление интереса к проблемам партнера
- Предоставление партнеру возможности выговориться
- В случае вашей неправоты, немедленное признание ее
- Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации
- Обращение к фактам
- Спокойный уверенный темп речи
- Поддержание оптимальной дистанции, угла поворота и наклона тела

# ТЕХНИКИ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ДЕЛОВОЙ БЕСЕДЫ (ПО Е.В. СИДОРЕНКО)

## Повышают напряжение:

- Подчеркивание различий между собой и партнером
- Принижение партнера, негативная оценка личности партнера, приуменьшение его вклада в общее дело, преувеличение своего вклада
- Игнорирование своего эмоционального состояния и состояния партнера
- Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнера
- Перебивание партнера
- Оттягивание момента признания своей неправоты или отрицание ее
- Поиск виноватых и обвинение партнера
- Переход на «Личности»
- Резкое убыстрение темпа речи
- Избегание пространственной близости и контакта глаз

# ВЕРБАЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

## Менее уважительные формулировки

1. Вы не понимаете; я не понимаю
  2. Вы в депрессии; я в депрессии
  3. Вам неприятно; мне неприятно
  4. Вам противно; мне противно
  5. Вы нервничаете; я нервничаю
  6. Вам обидно; мне обидно
  7. Вас бесит; меня бесит
- 
1. Противно( мне; вам)
  2. Вы злитесь; я злюсь
  3. Вы боитесь; я боюсь

## Более уважительные формулировки

1. Вы удивлены; я удивлен
2. Вы огорчены; я огорчен
3. Вам неуютно; мне неуютно
4. Вы возмущены; я возмущен
5. Вас беспокоит; меня беспокоит
6. Вас задевает ; меня задевает
7. У вас вызывает протест; у меня вызывает протест
8. Вызывает дискомфорт( у вас; у меня)
9. Вы сердитесь; я сердит
10. Вы опасаетесь; я опасуюсь

# ВЫЯВЛЕНИЕ СВОЕГО ИСТИННОГО ЖЕЛАНИЯ ТЕСНО СВЯЗАНО С ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕМ

Ставя себе цели, связанные с развитием уверенности, достижением целостности следите, чтобы цели были :

- Конкретными
- Реальными
- Ограниченными во времени (ставьте сроки)
- Достижимыми (адекватно оценивайте возможности)

Помните, для достижения цели необходимо выделять время и упражняться

# СПОСОБНОСТИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛОСТНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОЗИЦИИ

Честность и смелость перед самим собой, своими страхами и желаниями.

Дар убеждения

Воодушевление

Управление вниманием

# ПРАВА, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

1. Право быть одному
2. Право быть независимым
3. Право на успех
4. Право быть выслушанным и принятым всерьез
5. Право получить то, за что платишь
6. Право на гражданские и социальные права
7. Право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым и эгоистичным
8. Право просить то, чего хочешь
9. Право делать ошибки и быть ответственным за них
10. Право не быть напористым
11. Право испытывать гордость за самостоятельное преодоление затруднения

**СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!**