

# ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

The background features a light blue gradient that transitions from a pale, almost white hue at the top to a deeper, medium blue at the bottom. Scattered across this gradient are numerous water droplets of various sizes and shapes. Some droplets are large and prominent, showing clear highlights and shadows that give them a three-dimensional appearance. Others are smaller and more numerous, creating a sense of mist or a fresh atmosphere. The overall aesthetic is clean, fresh, and serene.

- 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 опасаясь



# 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!**