



## Спикер Юлиана Шестопалова

- Разрабатываю и реализую PR-акций с вирусным эффектом в сфере B2B. Делаю бренды известными и популярными, увеличиваю охваты и в разы масштабирую «сарафан».
- Директор SMM и PR агентства
- Специалист в области социальных технологий, эксперт в PR стратегий
- Управляю репутацией известных брендов и компаний
- Блогер, оратор и харизматик

# КАК НАЙТИ СВОЮ СИЛЬНУЮ СТОРОНУ И РАЗВИТЬ ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Что Вы узнаете на тренинге:

- Как верить в себя и побеждать страхи
- Как поднять самооценку
- Как выходить из зоны комфорта
- Как перестать бояться ответственности
- Преодолееете зависимость от общественного мнения
- Избавитесь от страха публичных выступлений
- Преодолееете страх общения



## ВЫ НЕУВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ ЧЕЛОВЕК, ЕСЛИ:



- в разговоре часто используете слово «наверное»



«Я могу сделать это»



«Я, наверное, смогу это сделать»

- идёте за толпой
- принимаете решение последним
- говорите «мы», вместо «я»
- не смотрите в глаза собеседнику
- у вас авторитарный друг\любимый
- интересуетесь чужой жизнью
- избегаете ответственности

**КТО УЗНАЛ СЕБЯ?**





# Как верить в себя и побеждать страхи



- Откуда берется уверенность в себе
- Компоненты уверенности
- Как себя менять и побеждать страхи

## **УЗНАЕТЕ:**

- Как за 60 сек. побороть неуверенность
- Как выглядеть уверенно

# Как ощущаешь неуверенность

- дрожь в теле
- некуда девать руки
- то, что собирались сказать  
начинает казаться неважным
- сердце стучит
- хочется сбежать
- во рту начинается каша



# Откуда берется уверенность в себе

генетически заложенная  
черта характера



формируется в детстве



строится через достижения,  
комплименты от других людей,  
признания заслуг



# Откуда берется уверенность в себе



генетически заложенная  
черта характера



формируется в детстве



строится через достижения,  
комплименты от других людей,  
признания заслуг





# Откуда берется уверенность в себе



## ИЗ САМООЦЕНКИ



Самооценка — это представление человека о важности своей личности



Самооценка, не может формироваться из вне, она формируется на основе внутренних оценок

# Компоненты самооценки

- НЕТ сравнению

- самореализация  
через свое дело

- внутреннее ощущение  
своей значимости и успешности

- игнорирование чужих  
мнений и оценок

- высокая жизненная  
активность

- готовность действовать  
целесообразно своим интересам



# Упражнение

ЧТО БЫЛО ОСНОВОЙ ВАШЕЙ  
САМООЦЕНКИ РАНЬШЕ

ЧТО СТАНЕТ ОСНОВОЙ ВАШЕЙ  
САМООЦЕНКИ В БУДУЩЕМ



# Как себя менять



реакции

установки

опыт

привычки

шаблоны поведения



1. Ставить цели
2. Начать действовать
3. Анализировать свой результат
4. Менять методы



# 5 практик к изменению состояний

1. Изменить физ. состояние (бег, йога, медитация, растяжка)
2. Выйдите из негативной среды и поменяйте своё окружение
3. Критика ваш тренажер
4. Полезная злость, почему кто-то управляет вашими чувствами
5. Выплескивайте негатив на бумагу\сожгите\ удалите

# ПРАКТИКА

Как за 60 секунд побороть неуверенность, стеснение, застенчивость, страх, волнение

## 1 ШАГ

- осознать происходящее  
и разрешите себе замереть



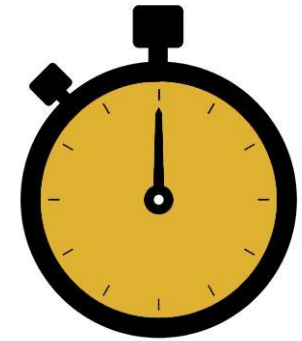
## 2 ШАГ

- перезагрузитесь,  
сфокусировавшись на теле



## 3 ШАГ

- продолжить действие  
например, включится в  
разговор  
(поддакивания, взгляд)



ПРАКТИКА

# Как выглядеть уверенно?



1. Взгляд
2. Осанка
3. Голос
4. Внешний вид

Дом. задание

# Как обрести уверенность в себе

Зафиксируйте свои плюсы и минусы





# ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА



# СМЕНА ДЕЙСТВИЙ



# СМЕНА ДЕЙСТВИЙ







# СМЕНА СОСТОЯНИЙ

- ПОЗИТИВ





# СМЕНА СОСТОЯНИЙ

- УРА!!!!



А если страшно?

**КАК ИЗМЕНИТЬ**





# ПРИМЕРЫ





# ФИЗ. АКТИВНОСТЬ





# ИГРА



**БРОСАЕТ ВЫЗОВ**



**СПОРЬТЕ**



КОГДА?  
НА ЧТО?

# Как преодолеть зависимость от общественного мнения

Формула взрывного выхода  
из зоны комфорта?

придумать парадокс

+

осуществить действие

+

добавить юмор

=

чудо, успех, счастье





## Ольга Бузова искупалась в ванне с дошираком



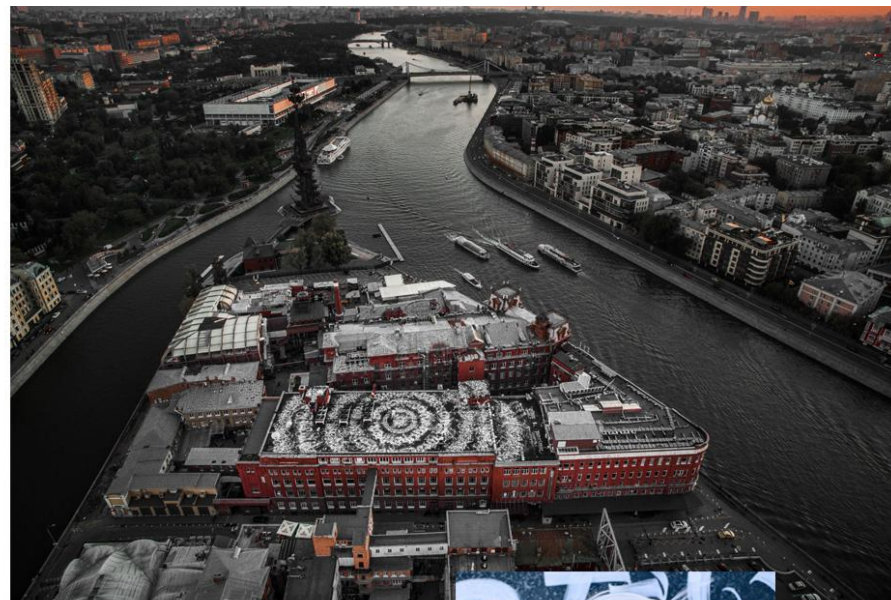
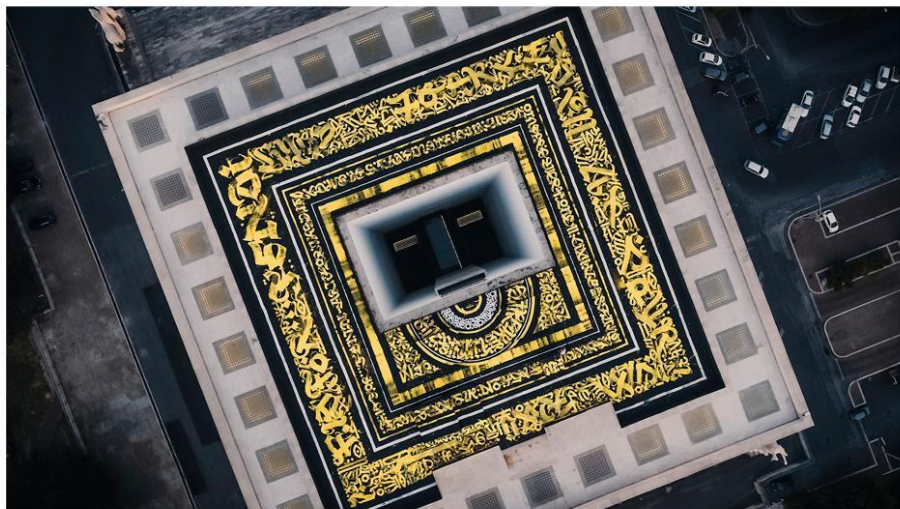
Страшно, а вдруг хейт?



Художница  
Сара Росс,  
придумала костюмы  
для бетонных джунглей



Художник Покрас Лампас  
расписал гигантской  
каллиграфией крышу  
дворца в Риме





Лучший скрипач США  
Джошуа Белл играл  
в метро 45 минут и  
заработал 32 доллара.  
А игрл на 300-летней скрипке  
Страдивари 1713 года,  
стоимостью 3,5 миллиона  
долларов.

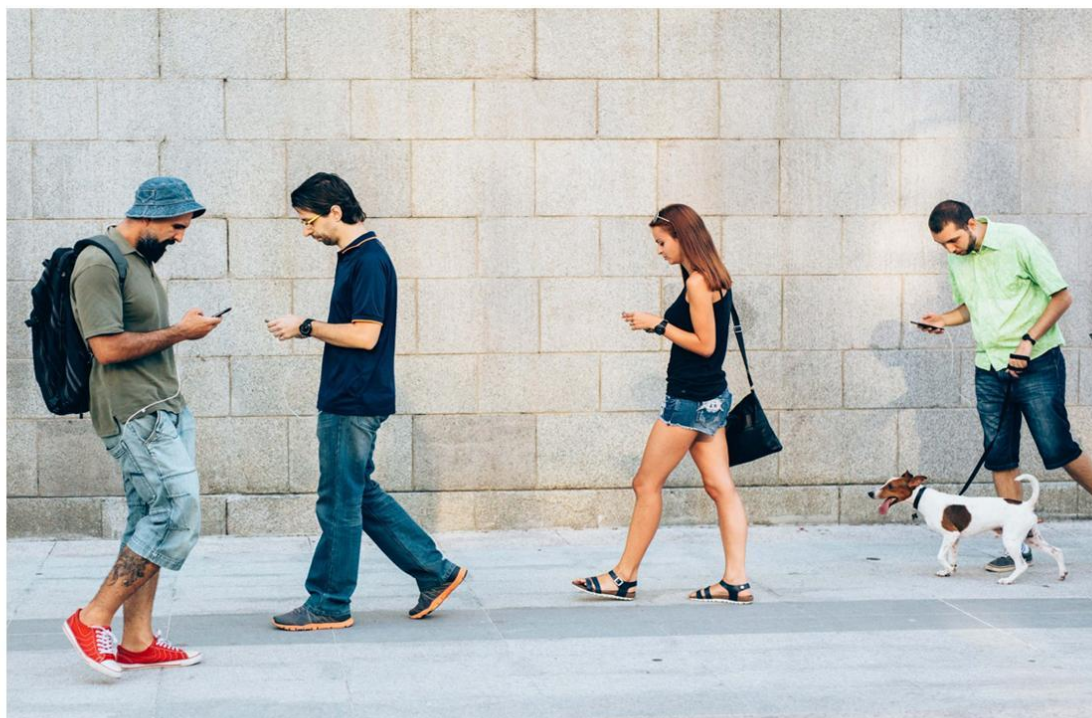


# Практика, если совсем страшно

Общайтесь с незнакомыми

Задавайте вопросы:

- сколько времени
- как пройти
- какая следующая остановка
- как найти ближайшее кафе



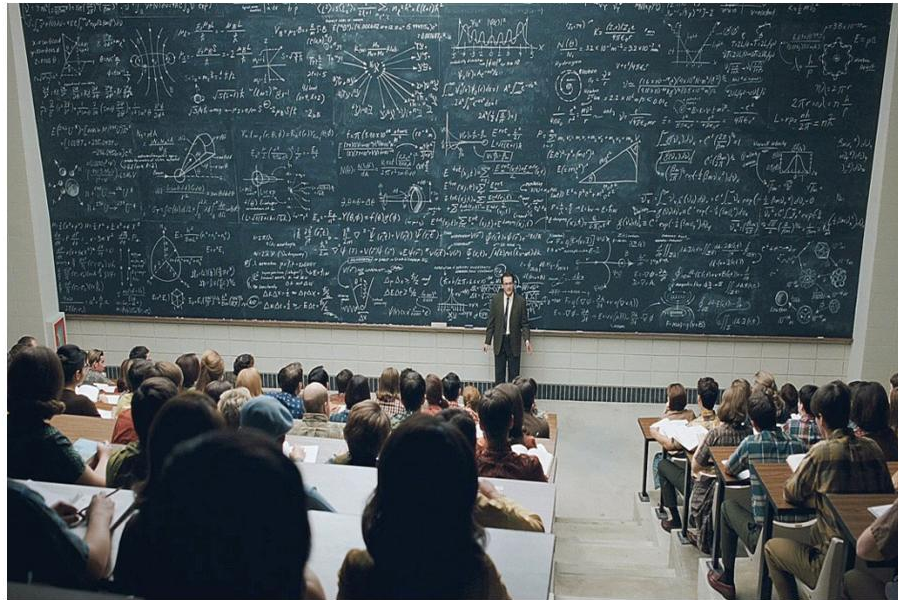


# Как избавиться от страха публичных выступлений



# ПОДГОТОВКА

Изучите тему досконально



# СЕКРЕТ УВЕРЕННОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

# ПОДГОТОВКА

Визуализируйте своё выступление



# СЕКРЕТ УВЕРЕННОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

# ПОДГОТОВКА

Примите себя



## СЕКРЕТ УВЕРЕННОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ



# ПОДГОТОВКА

Работай перед зеркалом



## СЕКРЕТ УВЕРЕННОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

## Упражнение «Диалог с зеркалом»

ШАГ 1 Познакомьтесь с самим собой.

ШАГ 2 Расскажите о вашем идеальном дне

ШАГ 3 Затем расскажите об этом дне другому



Вы наблюдаете за собой со стороны, учитесь связно говорить о себе, налаживаете контакт с самим собой.

# ПОДГОТОВКА

Разогрейтесь перед выступлением

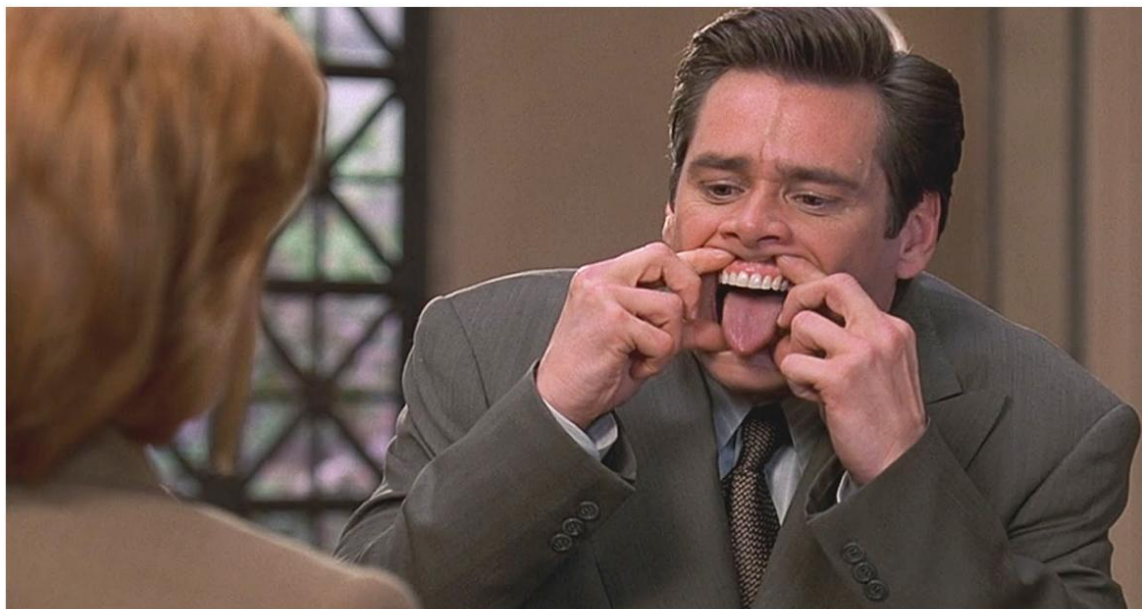


# СЕКРЕТ УВЕРЕННОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ



## ПОДГОТОВКА

10 раз проговорите: «Я люблю выступать»



# СЕКРЕТ УВЕРЕННОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

# ПОДГОТОВКА

Найдите себе наставника / ментора



# СЕКРЕТ УВЕРЕННОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

# СЕКРЕТ УВЕРЕННОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

УПР. "КИНОТЕАТР"





# **СЕКРЕТ УВЕРЕННОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ**

УПР. "КИНОТЕАТР"

Вообразите, что вы зритель в кинотеатре, на экране показывают фильм. Главный герой, это актер кем вы очень восхищаетесь за сильную самооценку.

Прокрутите самую яркую сцену, длительностью 10 секунд несколько раз.

Затем встаньте с кресла и войдите в тело главного героя. Станьте им. Смотрите фильм теперь с собой в главной роли несколько раз.

Это сформирует новые нейронные связи и вы станете уверенным в себе  
Повторяйте 1 раз в день.

# СЕКРЕТ УВЕРЕННОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

УПР. "ИЗОБРАЖАЙТЕ УВЕРЕННОСТЬ"

Вы уже знаете как ощущается внутри уверенность, начинайте ее имитировать в жизни: на работе, с друзьями, дома.



# СЕКРЕТ УВЕРЕННОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

## УПР. "ВЫЗОВ"

Трансформируйте проблемы в вызовы и решайте их.  
Это будет накачивать ваши мышцы уверенности в себе.








**Как преодолеть  
страх общения**

# КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР

за первые 4 мин. вы составляете 80% представления о человеке

- 
- |                          |   |                        |
|--------------------------|---|------------------------|
| 1. Зашли                 | ➔ | Поздоровайтесь         |
| 2. Начинаете разговор    | ➔ | Представьтесь          |
| 3. Вами заинтересовались | ➔ | Расскажите о себе      |
| 4. Ведёте беседу         | ➔ | Улыбайтесь, шутите     |
| 5. Заканчиваете разговор | ➔ | Обменяйтесь аккаунтами |

# КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР

1 вариант

Начните говорить про общеизвестные события или новости





# КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР

2 вариант

Говорите о новом в вашей сфере деятельности



# КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР

3 вариант

Говорите о том, что вы новичок



# КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР

4 вариант

Обсуждайте эмоции \ настроения \ впечатления





# КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР

5 вариант

Просто знакомьтесь



# КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВАС ОБОЖАЛИ СЛУШАТЬ

## Речь

- говорите в темпе приемлимом для слушателей

## Жесты

- сопровождайте речь уместными жестами
- двигайтесь, захватывая внимание



# КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВАС ОБОЖАЛИ СЛУШАТЬ

## Делитесь ценностями

- говорите доступным языком

## Будьте проще

- забудьте о титулах
- не относитесь к себе слишком серьезно





## КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВАС ОБОЖАЛИ СЛУШАТЬ

Больше  
спрашивайте

- интересуйтесь другими

Впечатляйтесь

- подчеркивайте значимость  
людей с которыми общаетесь



# «НЕТ» НЕЛОВКОМУ МОЛЧАНИЮ

## Задавайте вопросы

- Что?
- Где?
- Как?
- Кто?
- Почему?
- Куда?
- Какими средствами?



Затрагивайте чувства, факты, желания,  
время, средства, препятствия

Упр.

## Запишите СВОЙ ГОЛОС

Возьмите любой текст  
на 200-300 слов  
и прочитайте его  
на диктофоны





# Упр. Запиши видео

Перед зеркалом  
запиши видео рассказ  
о себе



Упр.

## Улыбка незнакомцу

Улыбайтесь и смотрите  
прохожим людям в глаза



# КАК ГОВОРИТЬ "НЕТ"?

**НЕ ДАВАЙТЕ СОБЕСЕДНИКУ  
ОБЕЩАНИЙ ЧТО-ТО ВЫПОЛНИТЬ**



"Я попробую"

"Возможно у меня получится"



"Я не смогу вам помочь в  
этом вопросе"



# КАК ГОВОРИТЬ "НЕТ"?

## НЕ ИЗВИНЯЙТЕСЬ ЗА ОТКАЗ



«Я очень сильно  
извиняюсь, но...»

«Мне очень неудобно,  
прошу меня простить, но...»



"Сейчас я не могу"  
(без объяснений почему)

# ВЫХОД НА СЦЕНУ

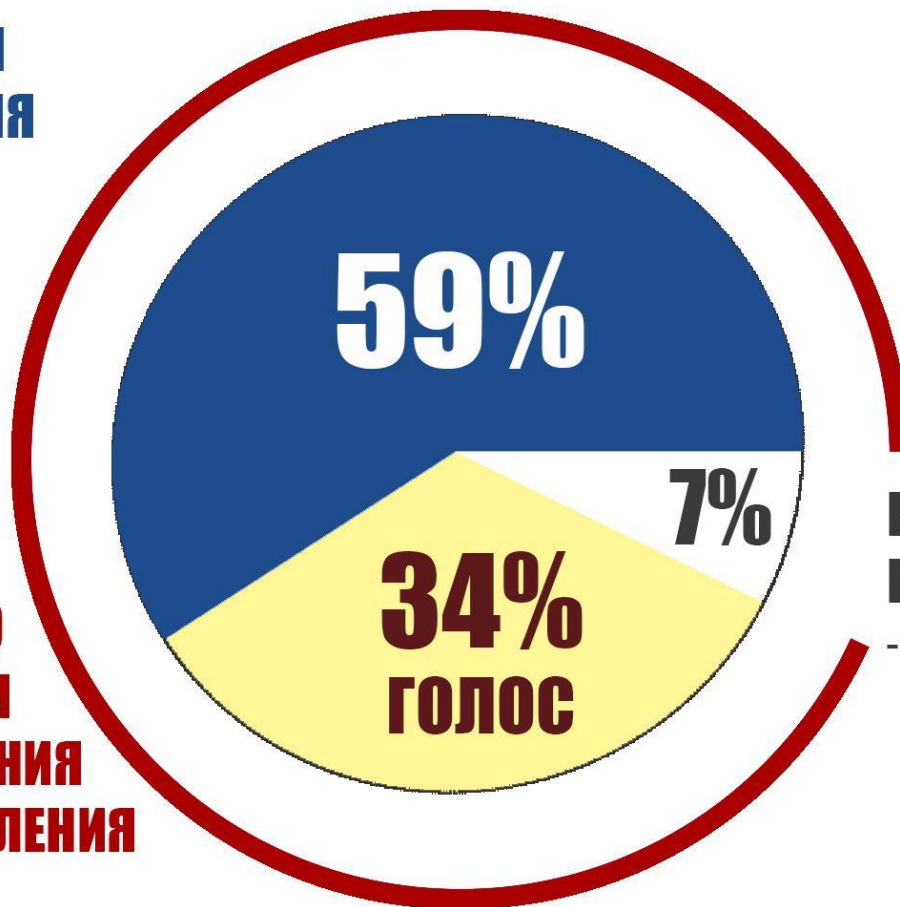


## НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

- внешний вид
- жесты
- мимика
- поза
- взгляд

**93%**

- ЭМОЦИИ
- ОЩУЩЕНИЯ
- ВПЕЧАТЛЕНИЯ



## ВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

- содержание речи



# КРЕАТИВНОСТЬ РЕЧИ

- скорость речи
- паузы
- простой язык
- юмор
- личные примеры
- мат



# Методы импровизации и техника выхода из ступора

- ассоциации
- интерактив с залом
- вопросы



# **Приемы выхода из ситуаций, когда все пошло не по сценарию**





# ДАВЛЕНИЕ И МАНИПУЛЯЦИЯ

Техника защиты от Боггарта



# ДАВЛЕНИЕ И МАНИПУЛЯЦИЯ

Техника защиты от Дименторов



# ТОП КНИГ для личностного роста

«Достижение целей. Пошаговая система»  
Мэрилин Аткинсон, Рае Т. Чойс.  
«Цельная жизнь. Ключевые навыки для  
достижения ваших целей» Лес Хьюитт,  
Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен.  
«В этом году я...» М. Дж. Райан.  
«Как привести дела в порядок» Дэвид Аллен.  
«Фокус. Достижение приоритетных целей»  
Стивен Кови.  
«52 понедельника. Как за год добиться  
любых целей» Вик Джонсон.  
«Пробуй — получится!» Сет Годин.  
«Психология достижений» Хайди  
Грант Хэлсворсон.  
«Привычка достигать» Бернард Росс  
«Начни» Джон Эйкафф  
«В этом году я... » М. Дж. Райан  
«Сила воли» Келли Макгонигал  
«Искусство объяснять» Ли ЛеФеве

«Делай дело!» Стивена Прессфилда  
«Организуй завтрашний день сегодня»  
Джейсона Селка  
«Племя наставников» Тимоти Ферриса  
«Выбери себя» Джеймса Альтушера  
«Дизайн вашей жизни» Билла Бернетта и  
Дэйва Эванса  
«Принципы» Рэя Далио  
«Супермен по привычке» Тайнана  
«Оригиналы. Как нонконформисты двигают мир»  
Адама Гранта  
«Три признака унылой работы» Патрика Ленсиони  
«Глубокая работа: правила сфокусированного  
успеха в рассеянном мире» Кэла Ньюпорта  
«Выйди из зоны комфорта» Брайан Трейси  
«Как люди думают» Дмитрий Чернышев  
«Сам себе MBA» Джош Кауфман  
«Жизнь на полной мощности» Джим Лоэр и  
Тони Шварц





**JULIANA\_  
HARIZMA**

## **Спикер Юлиана Шестопалова**

- директор SMM и PR агентства
- специалист в области социальных технологий, эксперт в PR продвижении
- блогер, оратор и харизматик