



АДАПТАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ № 4

Подивіться
00:00-05:08

частину фільму:

- З якою проблемою живе головний герой?
- Як ви думаєте, що він відчуває у цій сцені?
- А що думають про нього інші?
- Як можна позбавитись цієї проблеми?

Опишіть впевнену людину

Опишіть невпевнену людину

**Я відчуваю себе впевнено,
КОЛИ...**

**Я відчуваю себе невпевнено,
КОЛИ...**

Ознайомтеся з таблицею на наступному слайді та додайте нові пункти або прибери́ть ті, з якими ви не погоджуєтесь

- Виділіть нові пункти червоним кольором
- Якщо ви хочете щось прибрати, ~~закресліть~~ цю інформацію

	Невпевнена людина	Впевнена людина
Погляд	Відводить погляд, уникає прямого контакту	Погляд прямий, зацікавлений
Поза	Плечі опущені, намагається зайняти менше місця, сидить на краю стільчика	Природня поза, яка відповідає ситуації
Жести	Жести дрібні, метушливі або уповільнені, ніби незавершені, може перебирати щось пальцями	Жести спокійні, плавні, немає зайвих рухів
Голос	Голос тихий, інтонацій ніби «дитячі»	Голос спокійний, інтонації доброзичливі
Особливості мови	Просить, намагається розчулити	Висловлює серйозні аргументи, наводить факти

Як ви вважаєте, звідки виникає невпевненість у собі? З якими емоціями вона пов'язана?

Як подолати невпевненість у собі?

Ознайомтеся зі статтею та
створіть список відповідно до
першого пункту

Тепер пункт № 3: які ваші сильні сторони, що вам подобається у собі?

Попросіть своїх друзів та
знайомих написати, що їм
подобається у вас.

**Порівняйте відповіді: чи вас щось
здивувало, приємно вразило,
шокувало тощо?**

Прочитайте цю статтю та виконайте наступне завдання:

Створіть **челлендж** та розповсюдьте його серед ваших одногрупників

- придумайте завдання на боротьбу зі страхами та невпевненістю;
- надішліть ваше завдання мінімум двом одногрупникам і поставте дедлайн його виконання;
- на наступному слайді вкажіть ваш челлендж та імена тих кому ви кидаєте виклик;
- виконавці завдання, надішліть докази (фото/відео тощо) у папку на гугл-диску.

**Напишіть лист собі у майбутнє.
Якими ви бачите себе через рік?
Що би ви хотіли змінити у собі?
Пропишіть кроки досягнення цієї
мети.**

- (Я збережу ваші листи на наступний рік і потім надішлю кожному з вас особисто. Створіть окремий файл та надішліть мені у Telegram.)