

Флеш-тренинг

«Способы повышения уверенности в себе»

Подготовил: Акопов Юрий

- Без уверенности в себе трудно преуспеть, ведь бизнес сплошь состоит из ситуаций, в которых вам придется покинуть зону комфорта. И все они, от встреч и переговоров до продаж и руководства людьми, проходят тем лучше для вас, чем более вы уверены в себе.

10 шагов
уверенности в себе.

Шаг 1.

- Признайся себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируй, чего ты хочешь от жизни.

Шаг 2.

- Никогда не говори о себе плохо, за тебя это сделают другие.

Шаг 3.

- Позволь себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что тебе по душе.

Шаг 4.

- Твои друзья и близкие тоже испытывают неуверенность Постарайся им помочь.

Шаг 5.

- Наметь для себя две – три главные цели в жизни.

Шаг 6.

- Подумай, какие промежуточные цели необходимо достичь для достижения главных целей.

Шаг 7.

- Реши, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняй свое решение.

Шаг 8.

- Радуйся каждому своему успеху на пути к этим целям, хвали себя.

Шаг 9.

- Помни, что ты – воплощение надежд твоих родителей, ты – творец своей жизни.

Шаг 10.

- Если ты уверен в себе, то препятствие станет для тебя вызовом, а вызов побуждает к действию.

Способы развития уверенности в себе

- Человек «открыт», если:
 - он уверен в себе, знает свои цели и знает, чего хочет;
 - он оптимист, он ищет и видит в других прежде всего хорошее;
 - он сначала думает о клиенте, потом о фирме, потом о себе;
 - он – жизнерадостный, веселый человек;
 - он с пониманием относится к другим, чаще говорит «да», чем «нет»;
 - он не предъявляет чрезмерных требований к себе и не позволяет это делать другим, у него хватает времени на все его проекты и замыслы;
 - он не брюзжит, внимательно слушает собеседника, старается как можно большему научиться у других людей;
 - от него исходит доброта и внутреннее спокойствие.

Спасибо за внимание !