

## ПРОКАЧАЙ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Уверенность в себе помогает в различных жизненных ситуациях: развитие способностей и умений, принятие решений, выбор в сложных ситуациях, общение с людьми. Если вы не можете сделать выбор самостоятельно (без оглядки на мнение окружающих), испытываете трудности в общении, боитесь выступать перед аудиторией, постоянно сомневаетесь в своих силах, то вам следует поработать над развитием этого ценного навыка. Вот несколько простых и важных советов.



### Действуйте!

Самый главный совет.

Не ждите, что страхи просто уйдут. Подходящий момент может так и не наступить, а сомнения и страхи останутся. Сомнения сопровождают любое смелое начинание. И пока не переступишь через свои волнения и тревоги, уверенность не придёт.



01

### Учитесь на опыте других.

Наблюдайте за поведением окружающих вас людей, которые проявляют уверенность. Перенимайте их опыт в трудных ситуациях. Спросите у себя: “Что мешает мне так проявить себя? Что мне надо для того, чтобы я так сделал?”.



02

### Проявляйте активность.

Если вас интересует какое-либо занятие, вы что-то недопонимаете и хотите уточнить, у вас возникло желание пообщаться с человеком - проявляйте конкретные шаги: задайте вопрос, проявите инициативу, заговорите первым(ой). И увидите, что окружающие пойдут навстречу: объяснят, помогут, составят компанию. Как только вы приобретете положительный опыт такого взаимодействия волнение будет тревожить вас меньше.



03

### Занимайтесь саморазвитием.

Развивайте свои личные качества, профессиональные навыки, читайте побольше художественной литературы, определите, какие увлечения вам нравятся и какими из них вы бы хотели заняться. Стремитесь узнавать что-то новое. Когда вы осваиваете какие-то умения, повышается ваша уверенность в этих умениях.



04

### Определите свои сильные стороны.

Когда человек точно знает, в чем он силен, то сомнения в собственном поведении сокращаются в разы.



05

### Принимайте свои недостатки.

Идеальных людей не бывает. И вместо того, чтобы думать о том, что “я плохой и ничего не умею” лучше составить список того, что вы реально умеете и того, чему вы бы хотели научиться. Воспринимайте это как планы по развитию на будущее, а не как свои недостатки.



06

# ПОДГОТОВЛЕНО СППС ГРГМУ

## ПРОКАЧАЙ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ



### Смотрите на проблемы объективно.

Не пытайтесь каждый раз найти проблему в себе. В жизни всегда существуют обстоятельства, которые мы контролировать не в силах. Это надо принять.

07



### Общайтесь с людьми.

Для того, чтобы не робеть в общении, необходимо развивать коммуникативные навыки. Для этого следует постоянно общаться с людьми на разные темы, в разных ситуациях (при этом как в виртуальном, так и в реальном пространстве).

09



Не пытайтесь в общении с другими казаться лучше, чем вы есть на самом деле. Такие попытки обычно приводят к излишнему хвастовству и тщеславию, что производит не очень приятное впечатление.

Помните, чтобы найти единомышленников надо быть настоящим!

### Будьте собой.

### Демонстрируйте уверенное поведение.

Подумайте, как в той или иной ситуации поступил бы уверенный в себе человек, потренируйте такое поведение (например, порепетируйте выступление перед зеркалом, составьте вопросы перед важным звонком и т.д.).

11



### Помогайте окружающим.

Помогая другим, вы развиваете свои навыки и умения и демонстрируете их окружающим, что вызывает уважение со стороны тех, кому вы помогли и приводит к повышению самооценки, а, значит, и уверенности в себе.

12



ПОДГОТОВЛЕНО СППС ГРГМУ  
ПРОКАЧАЙ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ



**Будьте доброжелательны.**

Больше улыбайтесь, интересуйтесь проблемами других людей, подбадривайте их. Это расположит собеседников к вам и выстраивать отношения станет не так страшно и волнительно.



13

**Будьте искренними.**

Открыто говорите о своих мыслях, взглядах и чувствах (не нарушая границ других людей). В общении с собеседником будьте честны и откровенны.



14

**Избавляйтесь от перфекционизма.**

Перестаньте реагировать на свои ошибки слишком остро. Все ошибаются. Если вы чувствуете, что сделали что-то не так или сказали что-то не то, то просто сделайте выводы из этой ситуации. Постарайтесь не допускать этой ошибки в будущем, вместо того, чтобы переживать о том, как глупо вы себя повели.



15



Если вы приучите себя задавать этот вопрос каждый раз, когда испытываете страх или сомнения, то убедитесь в том, что многие ситуации не заслуживают того, чтобы переживать по их поводу. Нет никакого смысла в том, чтобы бояться людей, которые не могут причинить вам никакого вреда. Нет никакого смысла стесняться себя самого.

**Используйте способ “Ну и что?”**

16

**Верьте в себя и свои силы.**

Не слушайте людей, которые говорят: “У вас не получится”. Для того, чтобы получить результат надо действовать и пробовать. И даже если удалось не все, то будет ясно, что следует скорректировать. Это лучше, чем просто сидеть на месте.



17

**Всё зависит от вас!**

Вы сами определяете то, каким человеком вы будете, свои действия и результаты. Если у вас есть желание и вы проявите усердие, вы в любом случае добьётесь большего.



18