

СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

КАК ОТСТАИВАТЬ СВОЁ МНЕНИЕ

1. Как сказать НЕТ.

Если человек боится отстаивать своё мнение ему нужно научиться не бояться получить отказ или сказать **«НЕТ»**. Необходимо также быть крайне внимательным к тому, с кем контактируешь. Где внимание, там энергия.

Важно формировать в себе уверенность. Уверенный человек точно знает что хочет и умеет брать ответственность за себя и за то, что он делает.

Безответственный человек обычно не признаёт свои промахи и ошибки, он похож на лодку без вёсел: «мне не сказали, день неудачный и т.д.» (жертвенная позиция).

.....
НАШ УМ — НАШ САД. ЧТО ПОСЕЯЛ, ТО И ВЫРОСЛО
.....

Изначально человек сможет отстоять своё мнение, если будет знать, что действие не усложнит ему жизнь. Уверенность в себе всегда даёт бонус.

У всего должен быть баланс: «я не идеален, но нужно знать, когда говорить **НЕТ**». Нужно быть гибким и уметь различать полутона. Однако гибкость и полутона не приемлемы, если есть опасность, в таком случае — однозначно **НЕТ**.

Успех любой коммуникации — быть понятым и понять оппонента. Мы должны транслировать, что мы готовы понять собеседника:

- Правильно ли я Вас понял?
- Действительно ли ты об этом говорил? И т.д.

2. Как избавиться от ступора (мандража).

- Сконцентрироваться на задаче: что я хочу получить. Важно вспомнить позитивный момент (сделать вдох и медленный выдох по принципу квадрата на 4 секунды).
- Важно представить картину результата.
- Из страха можно взять опору и позитивное состояние.
- Без тренировок результата не достигнуть.

3. Кто такой лидер?

- Знает, что надо делать.
- Субъективен: *«Делай что можешь, то, что умеешь, там , где ты есть (Дж. Рузвельд)»*; Не деньги пришли — я заработал, Не меня приняли — я сам поступил.
- Умеет слушать (понимать собеседника), развивать навыки интеллекта.