

TRENING PEWNOŚCI SIEBIE

Pewność siebie to **fundament spokojnego i odważnego funkcjonowania** pośród wyzwań, które stawia przed nami życie. To naturalne, że nie wszyscy ludzie mają jednakowo silną pewność siebie, ponieważ jest ona uwarunkowana różnymi czynnikami – temperamentem, historią życia, wzorcami myślenia, samooceną itp.

Na szczęście faktem jest, że pewność siebie **możemy budować i odzyskiwać** za pomocą różnych sposobów. To, do czego dążymy, to zaufanie do siebie, swoboda w korzystaniu z własnym mocnych stron i odwaga zachowania w zaskakujących lub nieprzyjemnych sytuacjach. Jednocześnie warto odróżniać pewność siebie od brawury, przechwalania, czy arogancji.

To szkolenie dostarczy **wielu narzędzi**, aby budować dobrą pewność siebie, wzmacniać się i rozwijać, a jednocześnie doda motywacji i odwagi, aby pracować nad sobą.

Czego uczestnik nauczy się na szkoleniu?

Jakie są mechanizmy pewności siebie

Co łączy pewność siebie z innymi pojęciami pokrewnymi takimi jak samoocena, asertywność itp.

Jakie są sygnały świadczące o tym, że osoba jest pewna siebie

Z czego bierze się pewność siebie

Co osłabia pewność siebie

Jak kształtować pewność siebie



Cena:

890 pln netto / 1 dzień / os.

I. Wprowadzenie do tematu

Uwspólnienie rozumienia pojęcia pewności siebie, uporządkowanie pojęć

Podobieństwa i różnice między pojęciami:

- Pewność siebie
- Asertywność
- Poczucie własnej wartości
- Wiara we własne siły
- Autoprezentacja
- Budowanie wizerunku
- Samoocena

Czy pewność siebie jest dobra?

Granice pewności siebie

Pewność siebie a arogancja

Korzyści związane z byciem pewnym siebie

Ryzyka związane z byciem pewnym siebie

Rola pewności siebie w życiu zawodowym

Pewność siebie a budowanie własnego autorytetu oraz wizerunku pracodawcy

II. Sygnały pewności siebie

Po czym poznajemy osobę, która jest pewna siebie (sygnały werbalne i niewerbalne)

Jaka jest osoba pewna siebie:

- Zdolności i umiejętności społeczne
- Przekonania na temat siebie i innych ludzi
- Sposób zachowania i myślenia

III. Narzędzia kształtowania pewności siebie

Jak się kształtuje pewność siebie, skąd ją czerpiemy

- Historia życia - zdobywania pewności siebie
- Sukcesy i porażki a pewność siebie
- Trudności i przeszkody a pewność siebie

Przyczyny małej pewności siebie w życiu zawodowym

Autodiagnoza pewności siebie

- Jak się czuję
- Jak o sobie myślę

Informacja zwrotna od grupy i trenera

- Jak mnie widzą inni

Puła narzędzi wzmocnienia pewności siebie – Niezbędnik Pewności Siebie

IV. Deficyty pewności siebie

Pewność siebie w różnych sytuacjach

Pewność siebie wobec różnych osób

Identyfikacja obszarów słabszej pewności siebie

Ocena własnych predyspozycji i silnych stron (zgodnie z teorią Mocnych Stron - Strengths Based Development – i badaniami Gallup)

Style społeczne i temperamenty – czy każdy może być pewny siebie i komu będzie łatwiej

Walka z wewnętrznym krytykiem, sabotażystą

V. Praca z przekonaniami na temat siebie

Rola przekonań w kształtowaniu samooceny i pewności siebie

Pętle przekonań

Dlaczego przekonania tak bardzo wpływają na sposób myślenia i zachowania

Lista typowych błędów myślowych i ich wpływ na samoocenę

Narzędzia i trening przeformułowania przekonań ograniczających

Pytania wyrokującego i uczącego się

Pewność siebie a gotowość do rozwoju i uczenia się

VI. Pewność siebie w sytuacji zmian

Strefy komfortu, rozwoju, paniki

Zalety i wady każdej ze stref

Jak sytuacja zmiany wpływa na pewność siebie

Zaskoczenie i niepewność – jak odzyskać pewność siebie

Umiejętności transferowalne – zasób do wykorzystania w sytuacji zmiany

Fazy przeżywania zmiany: od oporu do akceptacji

VII. Pewność siebie w trudnych sytuacjach

Typowe trudne sytuacje, które mogą nadwyręzać pewność siebie

- Wystąpienie publiczne
- Bycie ocenianym
- Konflikt
- Atak ad personam
- Krytyka

Sposoby reagowania w trudnych sytuacjach i podstawowe techniki asertywnej reakcji

Jak okazywać adekwatną pewność siebie w trudnych sytuacjach w zgodzie ze sobą

