

Семинар по практической психологии в рамках Школы личностного роста «ШАР»

Тема: «Формирование высокой самооценки и уверенности в себе»

В программе семинара:

- 1. Формирование субъектной позиции.**
- 2. Технология развития чувства уверенности в себе.**
- 3. Любовь к себе — основа высокой самооценки.**
- 4. Любовь и новое самовосприятие.**
- 5. Формирование новой, духовно развитой личности.**

I. Формирование субъектной позиции

Позиция человека фактически дает возможность представить то «пространство», в котором осуществляется его «движение», т. е., в которое он включен объективно. И одновременно это «субъектное пространство», каждое из измерений которого соответствует определенному субъективно-личностному отношению. Таким образом, позиция как система отношений характеризует человека многоаспектно в единстве объективного и субъективного, внешнего и внутреннего, потенциального и актуального, социального и психологического.

Э. Фромм (1993) указывает на две кардинально противоположные жизненные позиции всех живущих на земле: **позиция «иметь» и позиция «быть»**. Первая означает сведение смысла жизни к потреблению: **«Я есть то, чем я обладаю»**. Вторая заключается в самом проживании взаимодействия с миром: **«Я есть то, что со мной происходит»**. При первой человек центрируется на средствах существования. При второй — на содержании жизни.

II. Причины низкой самооценки (говорят сами участники)

- 1. Нестабильное, негативное общество.**

2. Негативное влияние родителей, учителей, друзей, коллег.
3. Низкая самооценка наших родителей.
4. Негативное религиозное воспитание на чувстве вины, греховности, раболепии.
5. Негативное отношение к внешности.
6. Стрессы при неудачах. **Неудачи это плохо, но неудачи это хорошо, потому что...**
7. Негативное сравнение себя с другими.
8. Установка недостижимых целей.

III. Технология повышения самооценки

1. Смотреть на себя в зеркало с наслаждением и похвалой. **Похвалите себя.**
2. Вести дневник побед, успехов. **Кто ведет, что пишем.**
3. Создание собственного позитивного образа и сохранение его постоянно внутри.
4. Самореклама. Создание рекламного ролика о себе: деловые качества, верования, характер, способности, стиль поведения, одежды, самооценка. Читать это перед зеркалом перед сном.
5. Не сравнивать себя с другими, особенно с более успешными.
6. Не ругать и не корить себя. Через трудности к звёздам. Мои недостатки—это мои достоинства. **Практика. Моя Лень_ это плохо, но и хорошо, потому что... Злость, плохие слова, грубость, прелюбодеяние, хвастовство, воровство, убийство, желание конфликта...**
7. Похвалу и комплименты принимайте с удовольствием. **Похвалить свою слушательницу.**
8. Используйте аффирмации, утверждения о себе на позитив. Повторяйте их 55 раз в день, особенно утром и вечером.
9. Слушайте и читайте только позитивные книги, телепрограммы, особенно с поучительным смыслом. Посещайте семинары, курсы для повышения самооценки.
10. Общайтесь с позитивными и уверенными людьми, достигшими успехов. Не находитесь в ситуации, когда вас съедают, не принимают, травят, кусают, выгоняют.

11. Сделайте список ваших прошлых достижений, даже самых маленьких.
12. Составьте список ваших качеств со всей благосклонностью к себе.
13. Начните больше давать другим не только в материальном смысле, но и в духовном. Вы начнете себя ощущать более ценным.
14. Занимайтесь тем, что вам нравится. Работайте на любимой работе, занимайтесь хобби.
15. Будьте верны себе, живите собственной жизнью. Не подстраивайте свою жизнь под желания родственников, детей и друзей.
16. Действуйте!. Вы не сможете ничего изменить, если будете сидеть на месте. Застой в мыслях, эмоциях и действиях—застой в жизни.

IV. Сакрэты поспеху.

1. Майце вялікія намеры, а не жаданні. Жаданні—гэта інструмент розуму, а намеры— інструмент і розуму і душы, эмоцый. Эмоцыі – мацнейшыя. Трэба думаць душой. Бо закон прыцягнення трымаецца на эмоцыях. Вы прыцягваеце ў сваё жыццё тое, пра што многа думаеце і эмацыянальна замацоўваеце. Думайце, чаго хочаце. Не думайце, чаго не хочаце.

Большая энергія рэалізоўваецца, пазітыўная ці негатыўная.

КОЛА НЕГАТЫЎНАЙ ПАЗІЦЫІ РАЗАРВАЦЬ СВЯДОМАСЦЮ.

Аб'ект----- Думка пазітыўная--- Эмоцыі пазітыўныя---
Рэальнасць пазітаўная.

Аб'ект----- Думка негатыўная--- Эмоцыі негатыўныя ---
Рэальнасць негатыўная.

2. Дзякаваць за ўсё.

3.Поспех—норма, няўдача—адхіленне ад нормы. Ігнаруйце негатыў.

4. Кіруйце сваім дзеяннем толькі вы, а не хто-небудзь іншы.

5. Самаўнушэнне.

6. Планаванне, выбар.

7. Цудоўны вобраз самога сябе.

8. Пастаянна вучыцца.