Психологический челлендж

**"ПРИВЫЧКА ВЕРИТЬ В СЕБЯ"**

Четвертый день

# КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ, КОТОРЫЕ ХОЧЕТСЯ ВЫПОЛНЯТЬ

Автор и ведущая Света Хачатрян

# ЧТО ВАС ЖДЕТ СЕГОДНЯ

1. Как ставить правильные цели
2. Практикуемся формулировать цели вместе
3. Домашние задание 4

# Что нам нужно для достижения результата?

- реальная достижимая цель
- постоянное действие
- положительное подкрепление действия

## Формула уверенности в себе

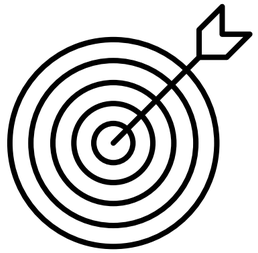
**Реалистичное мышление** + **Правильно сформулированная цель** + **Постоянно повторяющееся действие** + **Фидбек от окружения**

# Что у нас уже есть?

**Реалистичное мышление** + Правильно сформулированная цель + Постоянно повторяющееся действие + Фидбек от окружения

Мы научились трансформировать свой негативный поток (нефункциональные), смотреть на него со стороны, сформулировать реалистичные, помогающие мысли через призму коучинговых принципов. Адаптивные мысли помогают гораздо легче справляться с ситуацией и мотивируют получать позитивное подкрепление естественным путем.

# Ставим цель



Теперь, имея перед глазами более адаптивный взгляд на ситуацию, мы можем сформулировать реальную и достижимую цель

**Цель должна быть:**

**Определена во времени**

**Позитивно сформулирована**

**Достижима**

# Пример плохо сформулированной цели

*"Хочу избавиться от чувства страха и ощущать себя уверенно и спокойно на любом публичном выступлении"*

**Почему цель плохо сформулирована?**

# Пример плохо сформулированной цели

*"Хочу избавиться от чувства страха и ощущать себя уверенно и спокойно на любом публичном выступлении"*

**Почему цель плохо сформулирована?**

- Не достижима. невозможно избавиться от чувства страха и полностью ощущать себя уверенным во время любого публичного выступления.
- Нет определенности во времени. Когда это произойдет?
- Не позитивно сформулирована. Использовано слово "Избавиться", как от чего-то плохого, негативного

# Пример хорошо сформулированной цели

*"Через год (дата)  я чувствую себя достаточно уверенно на публичных выступлениях. Я умею справляться с чувством смущения и дискомфорта. Я знаю, как ответить на коварные вопросы слушателей, и знаю, как отвечать на вопросы, если прямо сейчас у меня нет ответа"*

**Достижима**

**Определена во времени**

**Позитивна**

# Формула постановки цели

Шаг 1. Берем проблематичную ситуацию

*Мне сложно  высказывать\делиться своим мнением с коллегами, с клиентами и людьми на форуме.*

# Формула постановки цели

Шаг 1. Берем проблематичную ситуацию

*Мне сложно  высказывать\делиться своим мнением с коллегами, с клиентами и людьми на форуме.*

Шаг 2. Трансформируем негативные мысли при помощи коучинговых принципов

(Выбор вместо долженствования) *Я не должна знать все, чтобы проявляться и помогать людям на форуме, для этого достаточно тех знаний и навыков, которые уже есть. Я могу выбирать в какой теме и в каком обсуждении мне принимать участие или пройти мимо. Кому из коллег ответить, а кому нет*

# Формула постановки цели

Шаг 1. Берем проблематичную ситуацию

*Мне сложно  высказывать\делиться своим мнением с коллегами, с клиентами и людьми на форуме.*

Шаг 2. Берем альтернативную мысль, полученную с помощью коучинговых принципов

(Выбор вместо долженствования) *Я не должна знать все, чтобы проявляться и помогать людям на форуме, для этого достаточно тех знаний и навыков, которые уже есть. Я могу выбирать в какой теме и в каком обсуждении мне принимать участие или пройти мимо. Кому из коллег ответить, а кому нет*

Шаг 3. Формулируем цель

**Через 2 месяца хочу писать на форуме 3 раза в неделю, уделяя этому 2 часа в день. Умею выбирать интересные темы и чувствую себя достаточно уверенно, чтобы отвечать на вопросы участников.**

# Треннируемся формулировать цель вместе!

+ Определена во времени

+ Позитивно сформулирована

+ Достижима

# Убедитесь, что ваши действия ведут вас к цели

- Отвечать хотя бы на одно сообщение на форуме в день
- Читать ответы коллег
- Регулярно читать карточку альтернативных мыслей
- Применять коучинговые принципы к возникающим негативным мыслям
- Просить профессиональный фидбек у подруг

**Через 2 месяца хочу писать на форуме 3 раза в неделю, уделяя этому 2 часа в день. Умею выбирать интересные темы и чувствую себя достаточно уверенно, чтобы отвечать на вопросы участников.**

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ 4

1. Написать цель по шаблону (определена во времени + достижимая + позитивная)

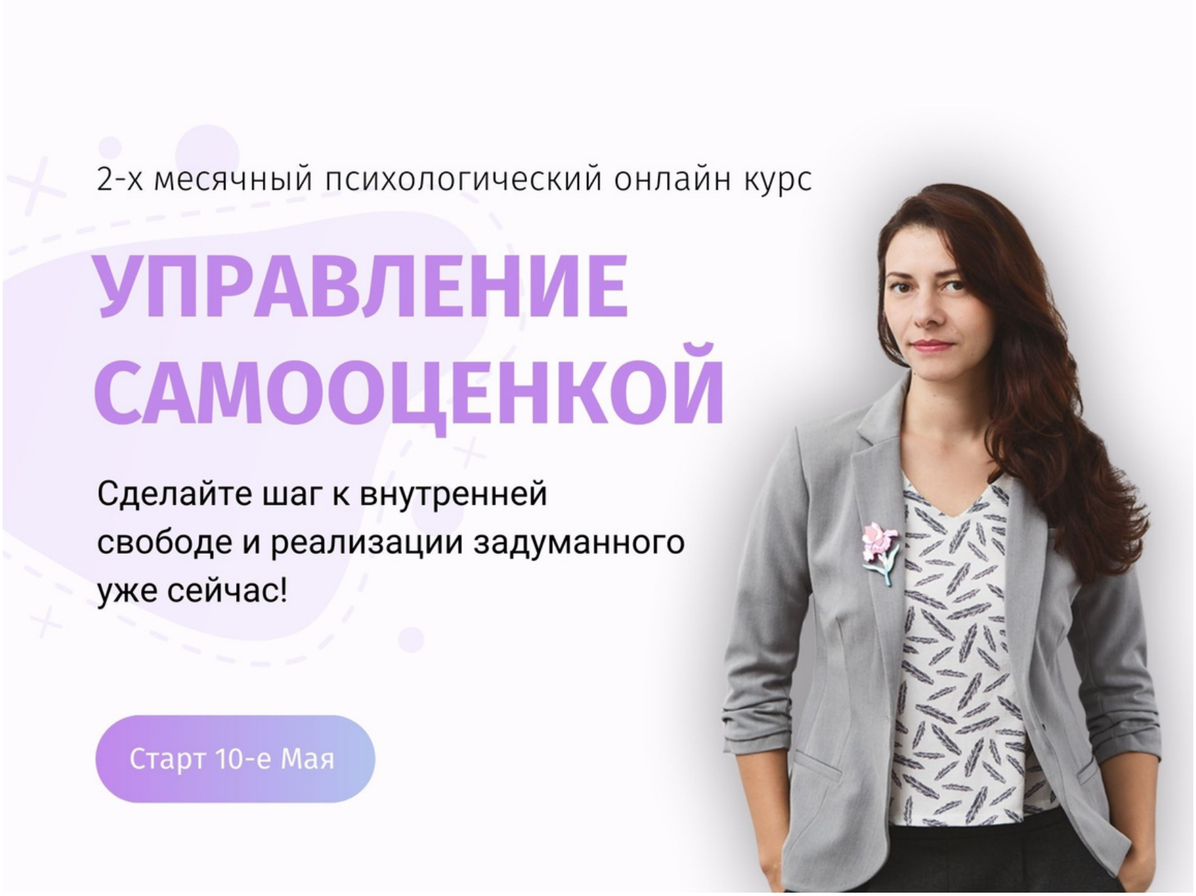
2. Заполните карточку своей ситуации (вы можете использовать шаблон карточки из рабочей тетради)

*Проблемная ситуация, которую вы выбрали для работы в домашнем задании №1*

*Ваш цикл неуверенного поведения из домашнего задания №2*

| **СИТУАЦИЯ:** Мне сложно  высказывать\делиться своим мнением с коллегами, с клиентами и людьми на форуме. | |
|---|---|
| **МЫСЛИ:**<br>- вокруг и без меня идиотов хватает<br>- вдруг я скажу что не так | **АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЫСЛЬ (используем принципы):**<br>Принцип - Выбор вместо долженствования<br><br>Я не должна знать все, чтобы проявляться и помогать людям на форуме, для этого достаточно тех знаний и навыков, которые уже есть. Я могу выбирать в какой теме и в каком обсуждении мне принимать участие или пройти мимо. Кому из коллег ответить, а кому нет. |
| **ЭМОЦИИ:**<br>страх | |
| **ФИЗИОЛОГИЯ:**<br>забываю слова, отсутствие мыслей, замирание | **АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ (используем принципы):**<br>- Хвалить себя за каждое действие, замечать каждый маленький шаг<br>- Придумать что я скажу на форуме, если приду туда снова<br>- Написать тогда в любом случае о своих чувствах к человеку в его ситуации - например, сочувствую, хочется поддержать вас |
| **ПОВЕДЕНИЕ:**<br>молчу, читаю других | |

*Альтернативные мысли и действия, которые вы определили в домашнем задании №3. Уберите или добавьте желаемое поведение, чтобы оно помогало вам добиться поставленой цели.*




# Как проходит курс "Управление самооценкой"

?

**Отвечаю на вопросы**

**Достаточно ли будет обратной связи для усвоения материала?**

**Нужно ли будет рассказывать о своих проблемах публично?**

**Какое соотношение теории и практики на курсе?**

**Буду ли я успевать усваивать материал и делать домашние задания?**

**Какие есть варианты оплаты?**

# Продляем 20% скидку до 8-го апреля 23:59

БАЗОВЫЙ

~~489~~ **390 шекелей**

~~10900 руб | 149 USD~~

8700 руб | 119 USD

- Доступ к видео урокам на обучающей платформе
- Домашние задания (без обратной связи)
- Доступ к урокам 2 месяца, после окончания курса

МАСТЕР

~~820~~ **655 шекелей**

~~18300 руб | 249 USD~~

14600 руб | 195 USD

- Доступ к видео урокам на обучающей платформе
- Домашние задания (с детальной обратной связью от психолога)
- Еженедельные живые эфиры с ведущим курса
- Общение с другими участниками в закрытой группе
- Доступ к урокам 2 месяца, после окончания курса

МАКСИМАЛЬНЫЙ

~~1150~~ **920 шекелей**

~~25700 руб | 349 USD~~

20600 руб | 275 USD

- Доступ к видео урокам на обучающей платформе
- Домашние задания (с детальной обратной связью от психолога)
- Еженедельные живые эфиры с ведущим курса
- Общение с другими участниками в закрытой группе
- Доступ к урокам 2 месяца, после окончания курса
- **2 индивидуальные психологические онлайн-сессии с экспертом курса**

Чтобы получить специальную цену, на сайте курса в форме регистрации в поле "Промокод" используйте слово **ЧЕЛЛЕНДЖ20**

**Подробнее о курсе**