

Хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и перестать говорить, когда нечего больше сказать. И. Лафатер, швейцарский мыслитель 18 века.

#### CAMOOLEHKA CAMOOLEHKA

#### адекватная

## Неуверенный в себе человек

- Не выдерживает прямого взгляда,
  отводит глаза в сторону.
- Голова опущена.
- Спина сутулая.
- Руки помещены перед собой
- Ноги несколько напряжены, переплетены между собой или плотно сжаты.

#### Уверенный в себе человек

- Смотрит окружающим в глаза.
- Голову держит прямо и даже чуть приподнимает подбородок.
- Спина у него прямая. Плечи развёрнуты.
- Руки могут быть убраны за спину.
- Ноги на ширине плеч и расслслаблены.

#### Самоуверенный человек

- Стоит вполоборота.
- Правое плечо слегка выставлено вперёд.
- Грудь колесом.
- Голова высоко поднята.
- Смотрит высокомерно, дерзко.
- Руки на поясе.
- Упор на левую ногу.

### САМОУТВЕРЖДЕНИЕ

- •Самоподавление
- Агрессивное доминирование
- •Конструктивное самоутверждение

# Конструктивное самоутверждение:

- умение отказывать в просьбе;
- умение попросить о помощи;
- выражение негативных чувств и мыслей (критика, недовольство, гнев);
- выражение положительных чувств (радости, сочувствия).



Хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и перестать говорить, когда нечего больше сказать

# Самоутверждайтесь конструктивно!

## В презентации использованы личные фотографии.