



Тема: Как развить навыки самообладания при общении с неприятными Вам людьми?

Синквейн

1. Тема (одно существительное)
2. Описание темы (два прилагательных)
3. Характеристика темы (три глагола)
4. Отношение к теме (фраза из четырех слов)
5. Синоним, обобщающий или расширяющий смысл темы

Как развить навыки самообладания
при общении с неприятными Вам людьми?



Самообладание

**способность
владеть собой**

Общение

**это взаимодействие
людей друг с другом**

Как развить навыки самообладания
при общении с неприятными Вам людьми?



**«Самая главная роскошь
на земле – это роскошь
человеческого общения».**

Антуан де Сент-Экзюпери

Как развить навыки самообладания
при общении с неприятными Вам людьми?



**Цель: отработать в ситуациях
общения навыки
психологической защиты от
критики.**



Как развить навыки самообладания при общении с неприятными Вам людьми?



**От
собственного
контроля**

**От возможных
последствий**

**От чего зависят
обида?**

**От нашего
личного
восприятия**

**От значимости
обидчика**

Как развить навыки самообладания
при общении с неприятными Вам людьми?



Классификация типов людей

Манипулятор
стремится управлять
окружающими с
помощью их слабых
сторон



Как развить навыки самообладания
при общении с неприятными Вам людьми?

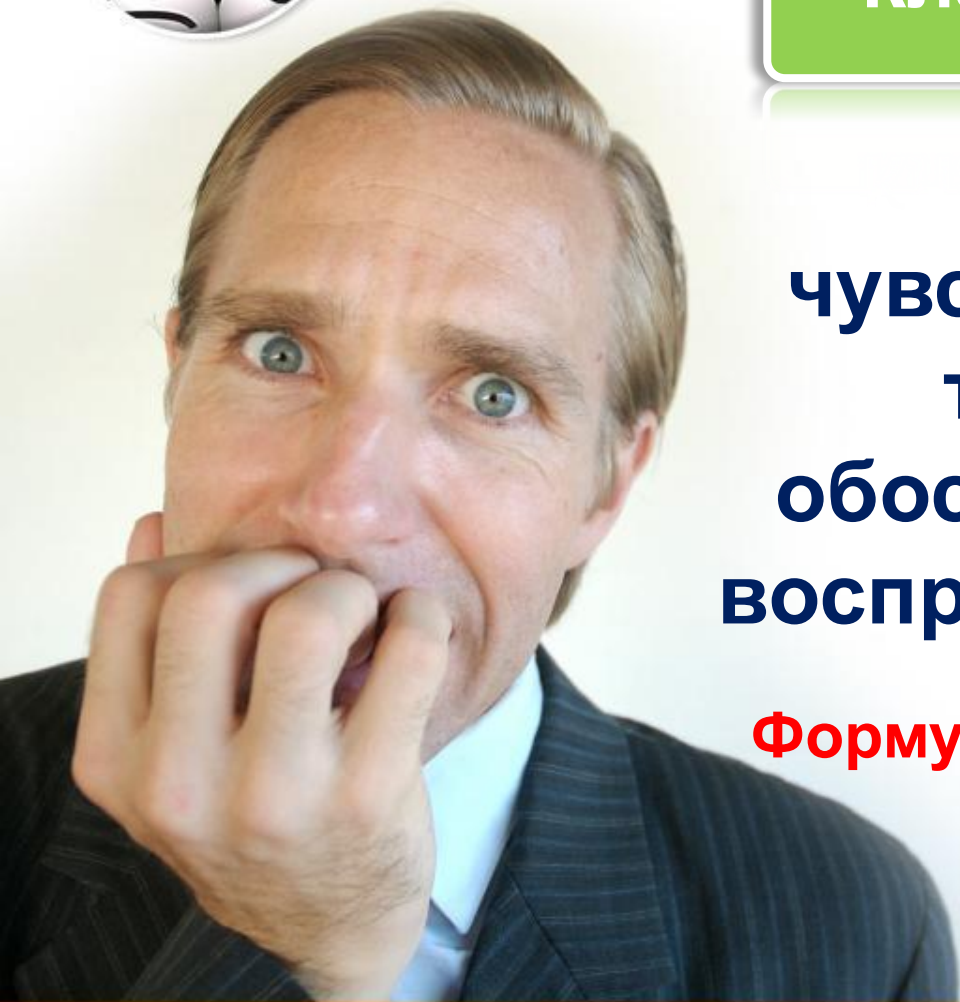


Классификация типов людей

Невротик

чувства и переживания
такого человека
обострены, изменённое
восприятие других людей.

Формула: Здоровый на больного
не обижается.



Как развить навыки самообладания
при общении с неприятными Вам людьми?



Классификация типов людей

Примитив

**слабо выражены
интеллигентность и навыки
культурного поведения,
обострённо реагирует на
лесть.**

**Начать с ним общение с
комплимента.**



Как развить навыки самообладания
при общении с неприятными Вам людьми?



Классификация типов людей

Культурный человек
самое приятное общение с
такой категорией.
Разрешение конфликтов
путём компромисса.



Как развить навыки самообладания
при общении с неприятными Вам людьми?



ПАМЯТКА

ПАМЯТКА

- 1. Возьмите паузу в общении с таким человеком для того, чтобы восстановить контакт с собой и понять, что вас так раздражает или тревожит в этом человеке.
- 2. Попробуйте разобраться, кем вы чувствуете себя рядом с таким человеком, кто, какой вы рядом с ним.
- 3. Дайте себе возможность проявить эмоции, которые он в вас вызывает. Если он вас злит, позвольте себе позлиться; если он вас раздражает, раздражайтесь; если он делает вам больно, переживайте боль. Называйте чувство своим именем.
- 4. Объясните себе, желательно вслух или, излагая мысли на бумаге, в чем суть ваших претензий к этому человеку.
- 5. Осознайте, что бы вы хотели от этого человека