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 чего зависят обиды?

- От собственного контроля
- От возможных последствий
- От нашего личного восприятия
- От значимости обидчика

Как развить навыки самообладания при общении с неприятными Вам людьми?

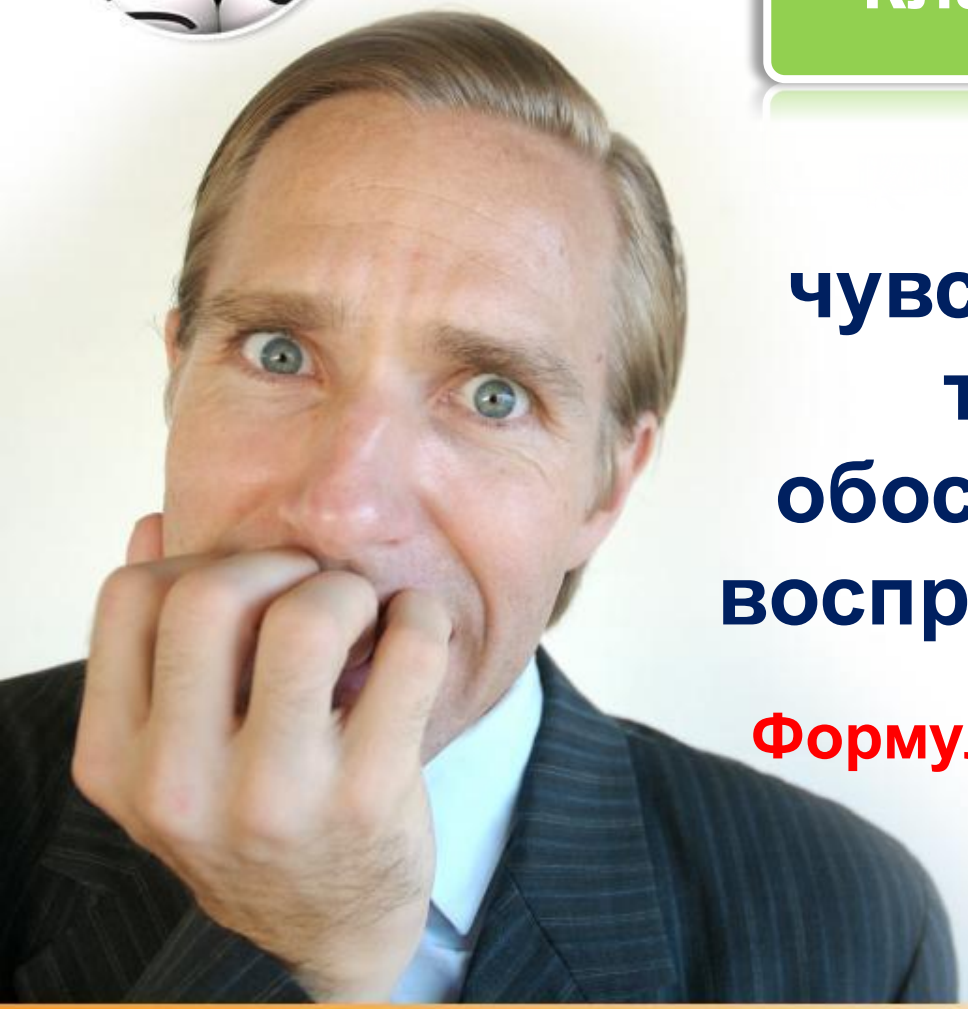
Классификация типов людей

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