



Center for Career Development

by LINKgroup

Komuniciraj sa samopouzdanjem



**BRAIN
FACTORY**

Teme koje ćemo obrađivati:

- Šta je samopouzdanje?
- Kako se samopouzdanje komunicira?
- Kako se ostavlja dobar prvi (a i drugi) utisak?
- Kako se usvaja razvojni mentalni stav?



**BRAIN
FACTORY**

**Andrea čontoš je biolog sa
užim domenom izučavanja
neurobiologije i
bihevizorizma.
Autor je knjige
„Umeće razmišljanja“ i
osnivač edukativnog centra
„Brain factory“.**



**BRAIN
FACTORY**





Šta je samopouzdanje?



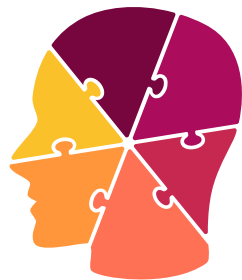
**BRAIN
FACTORY**

Pouzdanost = uverenje u istinitost, sigurnost ili ispravnost nečega

- Samopouzdanje je stav prema ličnim kvalitetima i sposobnostima.
- Samopouzdanje počiva na uverenju. Ne odnosi se na ono što možemo, već na ono što verujemo da možemo.



**BRAIN
FACTORY**



Poznavanje sebe je kamen temeljac u izgradnji samopouzdanja i samopoštovanja.



**BRAIN
FACTORY**

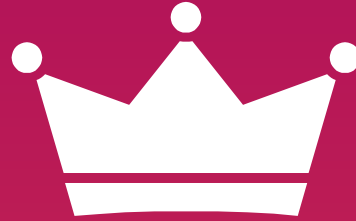
Visoko samopouzdanje

- Zdrave lične granice
- Sposobnost da se kaže ne
- Otvoreno iskazivanje potreba
- Pozitivno razmišljanje
- Poznavanje i prihvatanje sopstvenih vrlina i mana
- Otvorenost ka feedback-u i učenju
- Solidna otpornost na neuspeh

Nisko samopouzdanje

- Neadekvatne lične granice
- Česti osećaji srama, potištenosti i bojažljivosti
- Negativno razmišljanje
- Uverenje da su drugi bolji od nas, zavist i ljubomora
- Teško prihvatanje komplimenata i feedback-a
- Pogubnost neuspeha





Kako se razlikuje samopouzdanje od narcizma?



**BRAIN
FACTORY**

Samopouzdana osoba

- Temelji svoje samopouzdanje na realnim kvalitetima
- Gradi samopouzdanje izgrađivanjem sebe
- Neguje interno potvrđivanje
- Razume i uvažava potrebe drugih
- Koristi argumentovano ubeđivanje i uveravanje

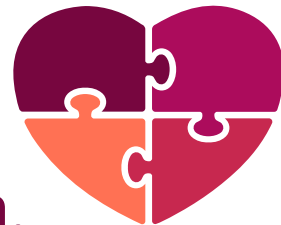
Narcistična osoba

- Temelji svoje samopouzdanje na imaginarnim kvalitetima
- Gradi samopouzdanje unižavanjem drugih
- Traži eksterne potvrde
- Uvažava isključivo svoje potrebe
- Koristi neargumentovano zastrašivanje ili manipulaciju





**Kulturološki narcizam
treba zameniti
zdravim samopouzdanjem.**



**BRAIN
FACTORY**

Samopouzdanje zavisi od 3 faktora:

1. Sposobnost osobe da razmišlja na pozitivan način o sebi i okruženju
2. Spremnost da veruje u dobar ishod svojih dela i vrednost svojih sposobnosti (bez obzira na mišljenje drugih)
3. Fleksibilnost u različitim tipovima situacija i rezilijentnost (otpornost) na neuspeh



**BRAIN
FACTORY**

Šta ugrožava samopouzdanje?

- Strah
- Perfekcionizam
- Očekivanja
- Potreba za eksternom validacijom
- Ograničavajuća uverenja
- Negativno razmišljanje



Tehnika: „Kao da...“



- Zamisli kao da je ono što želiš da postigneš već ostvareno.
- Uđi u trenutak postignuća, prikupi informacije o onome što vidiš, čuješ i osećaš. Dopusti sebi da uživaš u osećaju.
- Sada sa tom emocijom počni da radiš na svom cilju...



**BRAIN
FACTORY**



by LINKgroup

Center for Career Development

Kako se samopouzdanje komunicira?

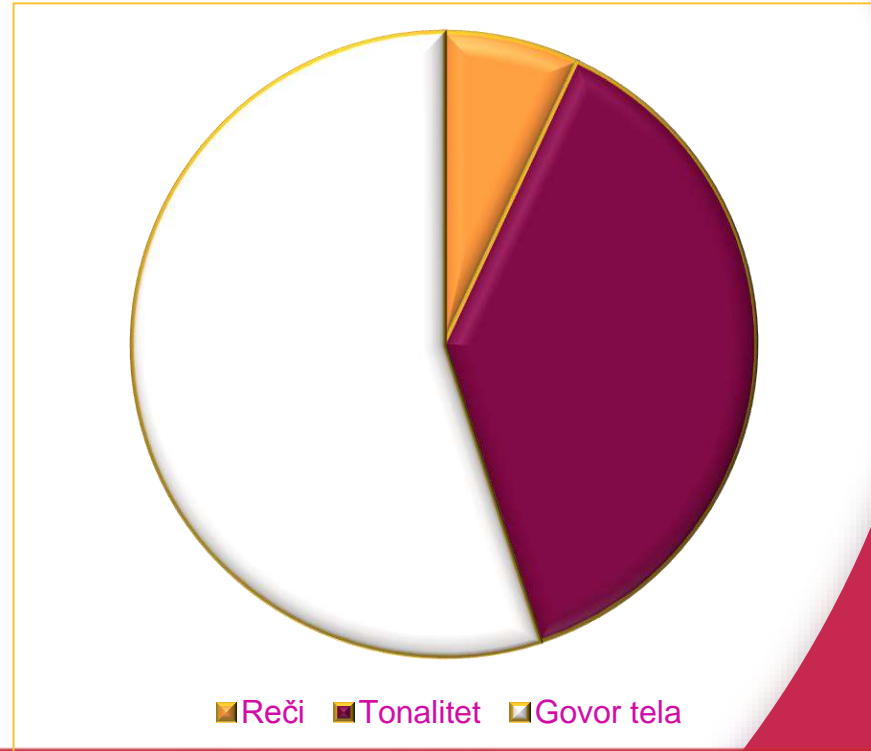
2



**BRAIN
FACTORY**

Mehrabijanov model

Potrebno je da naš govor tela, tonalitet glasa i izgovorene reči budu **kongruentni** kako bismo ulivali poverenje!



**BRAIN
FACTORY**

Glavni elementi govora tela

- Stav i držanje
- Pogled
- Glava
- Facijalne ekspresije
- Ekstremiteti
- Šake
- Dodir
- Prostorna udaljenost

Potrebno je da naše telo bude usklađeno sa našim rečima kako bismo projektovali samopouzdanje!



**BRAIN
FACTORY**



Halo efekat

Publika je sklonija da veruje
atraktivnom i samopouzdanom
govorniku
(bez obzira na stručnost)!



**BRAIN
FACTORY**

Tehnika: Poza moći

- Naš govor tela prenosi poruku o našem stanju.
- 2min je potrebno da promena u govoru tela promeni našu fiziologiju!



**BRAIN
FACTORY**



Prenesi svoju poruku:

Jasno i razumljivo

- Odaberi prave reči
- Pravi smislene pauze
- Zapamti da je nekada „manje više“!

Slikovito i zanimljivo

- Pričaj priče
- Koristi metafore
- Daj primere
- Začini humorom
- Iskaži emocije i empatiju

Uverljivo i ubedljivo

- Iskontroliši svoj govor tela
- Uspostavlja kontakt očima
- Vladaj prostorom
- Opusti se i budi prirodan/a



**BRAIN
FACTORY**



by LINKgroup

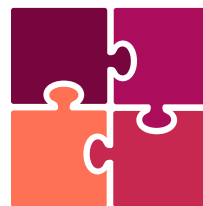
Center for Career Development

Kako se uspostavlja poverenje?

3



**BRAIN
FACTORY**



**Usaglašavanje je baza
razumevanja.**



**BRAIN
FACTORY**

Glavni elementi usaglašavanja:

- **Govor tela:** stav, ponašanje, brzina gestikulacije
- **Manir izražavanja:** odabir reči i fraza
- **Način govora:** boja glasa, intenzitet, ritam
- **Ritam disanja:** fiziologija
- **Tematika:** iskustva i interesovanja



**BRAIN
FACTORY**



by LINKgroup

Center for Career Development

Psihologija uspeha

4



**BRAIN
FACTORY**

KOM TABORU ČEŠĆE PRIPADAŠ?

TRAJNI MENTALNI STAV	RAZVOJNI MENTALNI STAV
IZBEGAVA IZAZOVE	VOLI IZAZOVE
ODUSTAJE KADA NAĐE NA PREPREKU	ISTRAJAVA UPRKOS NEUSPEHU
VERUJE DA SU INTELIGENCIJA I SPOSOBNOSTI NEŠTO SA ČIME SE RAĐAŠ ILI NE	VERUJE DA SE INTELIGENCIJA I SPOSOBNOSTI UČE I RAZVIJAJU
UGROŽAVA GA TUĐI USPEH	MOTIVIŠE GA TUĐI USPEH
VERUJE DA VEĆ ZNA SVE ŠTO TREBA	VERUJE DA UVEK TREBA DA UČI
IGNORIŠE I IZBEGAVA KRITICIZAM	PRIHVATA I USVAJA KRITICIZAM



**BRAIN
FACTORY**

Kako steći razvojni mentalni stav?

- Posmatraj izazove kao prilike
- Razmisli u čemu si bio neuspešan i šta si naučio iz toga
- Prestani da tražiš potvrde i opravdanja od drugih
- Raduj se tuđem uspehu (i pitaj kako su uspeli)
- Nagrađuj rad i trud, a ne osobine
- Uvrsti termin „još uvek“ u svoj rečnik...



**BRAIN
FACTORY**

Kako (p)ostati pouzdan?

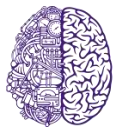
- Konstantno raditi na sebi i svojim sposobnostima
- Prikupljati nova znanja iz validnih izvora
- Razgovarati sa ljudima uz iskreno interesovanje
- Usvojiti stav da ne moramo znati sve, ali da sve možemo naučiti
- Biti prirodan i svoj – osećati se dobro u sopstvenoj koži



**BRAIN
FACTORY**

Dvodnevni seminar „Umeće komunikacije“ 25.-26.jun Beograd

- Principi verbalne komunikacije
- Analiza govora tela
- Rešavanje konflikata
- Asertivna komunikacija
- Principi uticaja i pregovaranja
- Komunikacija psihologije uspeha



**BRAIN
FACTORY**





**BRAIN
FACTORY**

**EDUKATIVNI CENTAR SE BAVI
EDUKACIJAMA I RAZVOJEM U 3 DOMENA:**

- **FUNKCIONALNO RAZMIŠLJANJE**
 - **EFIKASNO UČENJE**
 - **VEŠTA KOMUNIKACIJA**

WWW.BRAINFACORY.RS
OFFICE@BRAINFACORY.RS
+381 63/132-57-92