



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

18. 05. 2012.

ШТА ЈЕ САМОПОУЗДАЊЕ?

Ако мислите да можете или мислите да не можете – у праву сте

Хенри Форд

САМОПОУЗДАЊЕ

Како се осећате када чујете ову реч? Да ли она у вама изазива усхићење, радост, неке позитивне реакције у телу, или изазива немоћ, мисли типа ја не могу то, а при томе вам се јаве и неке негативне реакције у телу коју најблаже можете описати као нелагодност? Да ли вам се јављају мисли – како би било лепо да и ја то имам?

Самопоуздање је веома пожељна особина, а нарочито у данашње време када се суочавамо са много више изазова (јављају се нови послови, информације су нам много доступније, тражи се стално усавршавање уколико желимо да напредујемо на послу). И те промене су заиста веома велике. Сетите се само како су ваши родитељи живели много опуштеније него што ми живимо данас. А то није било тако давно.

Веома много људи су срећем који имају мањак самопоуздања. Некада је то очигледно, али често то буду људи који се чине најуравнотеженијима, који делују потпуно сигурни у себе, за које не бисте никада помислили да имају таква размишљања.

Навешћу пример једне особе која је била веома успешна и која је изазивала дивљење код многих. Била је храбра, одлучна, и веома успешна у свом послу. Била је омиљена у друштву. Међутим испод површине је то била сасвим другачија особа која се бојала доношења одлука и која је сматрала да сваки успех који јој се десио је резултат среће. Сваки пут када би морала да донесе неку одлуку,

а радила је такав посао да је морала доносити битне одлуке, имала је стално присуство страха да то баш и није ОК

Морам нагласити да је ово у данашње време веома присутно.

Шта је самопоуздање?

У току живота наши осећаји и мисли о себи се мењају у зависности од искустава и догађаја које проживљавамо. Неке ситуације нпр. свађа на послу, лоша оцена, свађа са партнером – све то има привремену утицај на расположење и мишљење.

Међутим самопоуздање је нешто стабилније од нормалних промена расположења, и оно се такође може мењати, али спорије.

Код људи који су стабилнији одређени негативни догађаји могу привремено утицати на доживљај себе, док код људи са ниским самопоуздањем ти такви догађаји могу узроковати неке трајније промене које се могу манифестовати разним неадекватним понашањима.

У суштини особе које имају здрав ниво самопоуздања темеље мишљење о себи на основу познавања себе и својих квалитета. То мишљење је констатно. Оне прихватају своје мане и предности, свесне су своје снаге, али и ограничења и труде се да своја ограничења превазиђу.

Шта би то значило у свакодневном животу. Такве особе сматрају да могу успети и уверене су да могу решити све чега

се ухвате и не оесхрабрују их неуспеси. Тако нпр. Особа која је сигурна у друштву може сама отићи на неку забаву на којој никог не познаје и добро се забављати. Она може размишљати „Лако успостављам комуникацију“ или „добро се слажем са другима вероватно ћу тамо некога упознати.

Истао тако такве особе ће лако прихватити неке нове послове где често може бити присутно овакво размишљање „Немам појма како ћу ово решити, али увек сам спреман на изазов, па и ако нешто не урадим добро, макар ћу нешто научити“

С друге стране особе са ниским самопоуздањем често се ослањају на оно што тренутно раде, нису склоне да праве неке ризике и углавном се задржавају у својој зони комфора. Њима је потребно позитивно спољне искуства

да би неутралисали негативне мисли о себи које их констатно муче. Међутим, проблем настаје у ситуацијама када добију похвалу за оно што су урадили, али то не могу да приме на адекватан

начин. Ту онда имамо мишљење типа „То није моја заслуга, околности су се тако наместиле“ или „да није било Пере, ја то не бих успела“ итд. Заиста су бројни начини на које себе саботирамо.

Наше самопоуздање се развија кроз цео живот, и слику о себи градимо кроз наша искуства са другима и активностима које обављамо. Оно што је веома битно и што морате знати да се ЧОВЕК НЕ РАЂА САМОПОУЗДАН. САМОПОУЗДАЊЕ СЕ СТИЧЕ ТОКОМ ЖИВОТА, А МОЖЕ СЕ И НАУЧИТИ НА ПОСЕБНИМ ТРЕНИНЗИМА .

ДО СЛЕДЕЋЕГ СУСРЕТА!!!

Светлана Живковић Симић
Дипл. Психолог – психотерапеут
066 234 777, cecazivkovic@sezampro.rs

Тренинг самопоуздања и комуникационих вештина

АСЕРТИВНИ ТРЕНИНГ

Тренингом се постиже:
-развијање самопоуздања и самопоштовања
-овладавање комуникацијским вештинама
-препознавање манипулације у комуникацији и још доста тога

Тренинг води:

Светлана Живковић Симић

Дипл. Психолог психотерапеут
Сертифициковани тренер асертивне комуникације

Тренинг почиње 18. маја 2012. године

Све информације о тренингу можете добити на тел: 066 234 777