

Я себя утверждаю

Презентацию выполнила:
Арзамасцева Марина Николаевна
учитель изобразительного искусства
МОУ Петропавловская СОШ
п.Петропавловский
Верхнеуральского района
Челябинской области

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

И. Лафатер,
швейцарский мыслитель 18
века.

САМООЦЕНКА

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 расслаблены.

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

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.