

# От чего зависит умение и желание общаться или выступать публично



БЕСПЛАТНЫЙ ВЕБИНАР ИЗ ЦИКЛА «ЛИКБЕЗ ПО ПСИХОЛОГИИ ОБЩЕНИЯ»  
ОКСАНЫ КОНОВАЛОВОЙ

# Оксана Коновалова

Понимающий психолог. Общительный интроверт



- ❑ Кандидат философских наук
- ❑ Практикующий психолог (с 2012 г.)
- ❑ Онлайн-консультант по преодолению трудностей в общении
- ❑ Сертифицированный специалист по метафорическим картам
- ❑ Автор индивидуальных программ и курсов по психологии общения и публичных выступлений

# Программа вебинара

- ▶ Чем общительность отличается от коммуникабельности.
- ▶ Почему не имеет значения, интроверт вы или экстраверт.
- ▶ Одна причина, почему люди не умеют общаться или выступать.
- ▶ Две причины, по которым люди не хотят общаться или выступать.
- ▶ Бесценное сокровище, которое для вас важнее любого общения.

# Когда говорят про общение...

- ▶ Общительность
- ▶ Коммуникабельность
- ▶ Интроверсия
- ▶ Экстраверсия

▶ ? ? ?



# Чем общительность отличается от коммуникабельности?

Хочет общаться



Умеет общаться



# Чем общительность отличается от коммуникабельности?

- ▶ **Общительность** – повышенная потребность в общении, внутреннее стремление к общению с другими людьми.
- ▶ **Коммуникабельность** – владение навыками общения, умение общаться (устанавливать и поддерживать контакт, вести беседу, находить удачные темы для разговора и т.д.)

# Почему не имеет значения – интроверт вы или экстраверт?

- ▶ Многие думают, что...

общительный человек = экстраверт,

а необщительный = интроверт.

- ▶ Так ли это ???

# Почему не имеет значения – интроверт вы или экстраверт?

- ▶ **Экстраверт** (лат. вне + поворачивать, обращать; обращенность вовне) – человек, чьи интересы направлены на внешние объекты.
- ▶ **Интроверт** (лат. внутрь – поворачивать, обращать; обращенность внутрь себя) – человек, чьи интересы больше направлены на свой внутренний мир.



# Почему не имеет значения – интроверт вы или экстраверт?

- ▶ Экстраверт может быть общительным, но при этом – не уметь общаться или выступать.
- ▶ Экстраверт может порождать много слов, но при этом – не понимать чувства и переживания других.
- ▶ Интроверт может мало говорить, но при этом – быть прекрасным слушателем а, значит, и собеседником.
- ▶ Интроверт может не иметь сильной потребности в общении, но при этом – в совершенстве освоить навыки общения.
- ▶ Люди, которые умеют общаться, могут пользоваться неэтичными методами, которые помогают достигать целей, но при этом – не позволяют строить теплые, доверительные отношения.
- ▶ Люди могут общаться много, но при этом – их отношения будут только ухудшаться...

## Тогда что имеет значение?


- ▶ Не имеет значения: сильная или слабая у вас потребность в общении.
- ▶ Не имеет значения: много или мало вы общаетесь или выступаете.

**Имеет значение ТОЛЬКО  
КАЧЕСТВО общения и выступлений**

# Критерий качества общения прост...

- ▶ Ваши отношения либо ухудшаются, либо улучшаются.
- ▶ Вы либо довольны своими выступлениями, либо нет.
- ▶ Вас либо всё устраивает в результате общения или выступления, либо НЕ устраивает...





«...Так мы и становимся **ИНВАЛИДАМИ**  
**отношений**. Когда мы начинаем понимать, что  
упускаем многие возможности, нам требуется  
немало времени, чтобы заново выучить и  
придумать определенные средства для  
улучшения общения и получить шанс делиться  
с другими и понимать их»

ЖАК СОЛОМЕ,  
ФРАНЦУЗСКИЙ СОЦИОПСИХОЛОГ

# Одна причина, почему люди не умеют общаться или выступать



# Одна причина, почему люди не умеют общаться или выступать

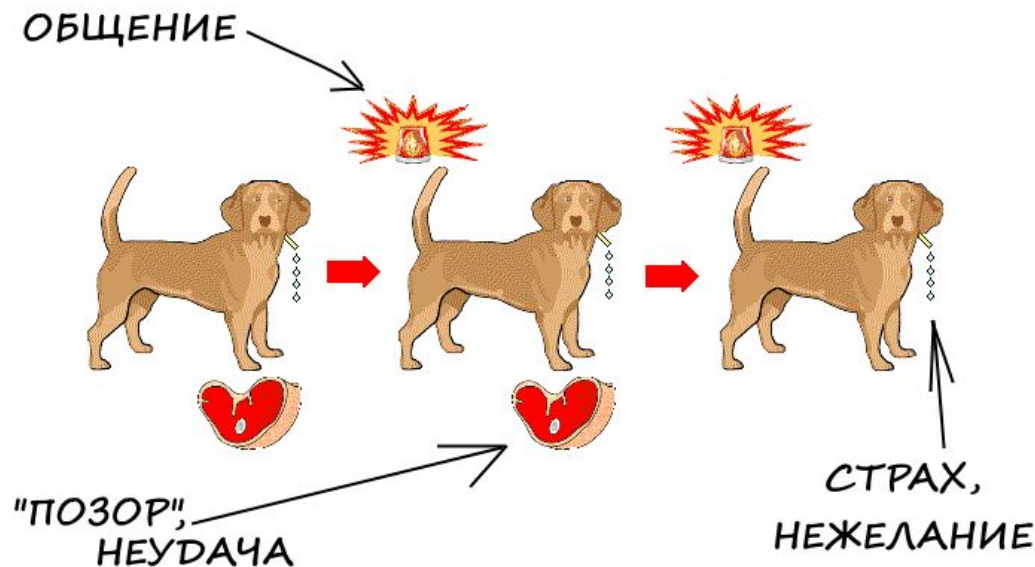


- ▶ В конце вебинара вы узнаете, **как и где можно научиться общаться**, заполнить пробелы в знаниях, освоить коммуникативные навыки – **самостоятельно и без финансовых вложений.**



# Две причины, по которым люди не хотят общаться или выступать

- ▶ **Ожидание неудачи, позора.** Негативный опыт (прошлое) говорит: «Это опять не приведет ни к чему хорошему. Ты снова ляпнешь глупость, опозоришься, будешь мямлить, выступишь себя полной дурой / кретином, не сможешь выразить свою мысль...»




# Две причины, по которым люди не хотят общаться или выступать

- ▶ **Зависимость от внешней оценки.** Негативные ожидания (будущее) заставляют беспокоиться: «Что они обо мне подумают? Как я буду выглядеть? А если я им не понравлюсь?»







Две причины, по которым люди  
не хотят общаться или выступать

- ▶ Ожидание неудачи, «позора»
- ▶ Зависимость от внешней оценки

**ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫ**

Они могут не осознаваться!

# Примеры

В случае с публичным выступлением всё очевидно. Но бывают и другие случаи.

1. ДЕВУШКА ПОССОРИЛАСЬ С ПАРНЕМ, НО ПЕРВОЙ ЗВОНИТЬ ЕМУ И ИДТИ НА ПРИМИРЕНИЕ НЕ ХОЧЕТ...
2. ДВОЕ КОЛЛЕГ СПОРЯТ, И КАЖДЫЙ С ПЕНОЙ У РТА ДОКАЗЫВАЕТ СВОЮ ПРАВОТУ, НЕ ЖЕЛАЯ УСТУПАТЬ...
3. К ЖЕНЩИНЕ СЕСТРА ОБРАЩАЕТСЯ С ПРОСЬБОЙ, И ТА НЕ МОЖЕТ ОТКАЗАТЬ, ХОТЯ ЭТО НАПРЯГАЕТ ЕЕ...

ОЖИДАНИЕ **Н**ЕУДАЧИ ИЛИ  
**З**АВИСИМОСТЬ ОТ ВНЕШНЕЙ ОЦЕНКИ?

# Бесценное сокровище, которое для вас важнее любого общения



- ▶ Общение находится **на третьем уровне!**
- ▶ На 3-й уровень «не пройти», если есть «пробел» **на втором!**

Бесценное сокровище, которое  
для вас важнее любого общения

Психологическая

# БЕЗОПАСНОСТЬ

- ▶ **Меня не осудят, не отвергнут, не раскритикуют, не унижат, не обидят, не оскорбят, не заденут, не пошлют, не используют в своих целях...**

Безопасность необходима для:

- ▶ Моего внутреннего мира
- ▶ Моей самооценки,
- ▶ Моего эго, моей личности
- ▶ Моего достоинства

# Примеры


1. НОВЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ НЕ МОЖЕТ НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С СОТРУДНИКАМИ, ВСЕМИ СИЛАМИ СТАРАЕТСЯ СОХРАНИТЬ ДИСТАНЦИЮ МЕЖДУ СОБОЙ И НИМИ...
2. МОЛОДАЯ ОДИНОКАЯ ДЕВУШКА НЕ ХОЧЕТ ЗНАКОМИТЬСЯ С МУЖЧИНАМИ И НЕ ПЫТАЕТСЯ НАЛАДИТЬ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ...
3. ВЗРОСЛАЯ ДОЧЬ ПОЧТИ ПРЕКРАЩАЕТ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ, КОТОРАЯ КОНТРОЛИРУЕТ, ИЗЛИШНЕ ОПЕКАЕТ ЕЕ...

**В ЧЕМ ЗДЕСЬ БЕЗОПАСНОСТЬ?**

# Бесценное сокровище, которое для вас важнее любого общения

**Обеспечить свою психологическую безопасность можно разными способами.** Например...

- ▶ **Иметь адекватную самооценку, доверять людям и миру, уметь воспринимать критику, уметь защищать свои личные границы, выражать и отстаивать свое мнение и т.д.**
- ▶ **Лучшая защита – это нападение.** Поэтому заранее лучше всем показать «кто здесь хозяин, что им это с рук не сойдет, что они еще пожалеют и будут знать с кем связываться». **Агрессия в общении – всегда защита!!!**
- ▶ **Не общаться / не выступать или свести общение / выступления к минимуму.** Нет общения – нет проблем.
- ▶ **Общаться / выступать «плохо», неумело, некачественно – сами отстанут, «лежачего не бьют», «что с такого взять».**



Если вы не хотите общаться  
или выступать, самое время  
сказать своему подсознанию  
«Спасибо!»

ПОДСОЗНАНИЕ ОБЕРЕГАЕТ ВАС, ЗАБОТИТСЯ О ВАС, ОНО  
ДЕЛАЕТ ВСЁ ВОЗМОЖНОЕ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАМ  
БЕЗОПАСНОСТЬ, ДАТЬ ВАМ ТО, ЧТО СЕЙЧАС ДЛЯ ВАС  
ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ ЦЕННЫМ, ВАЖНЫМ И  
НУЖНЫМ.

# Что же делать?

- ▶ **Оставить всё, как есть. Понять**, как это устроено, и признать, **что именно так** (не умея и не желая общаться или выступать) **вы обеспечиваете себе свою психологическую безопасность**. И не надо вам общаться.
- ▶ **Освоить и развить навыки общения или публичных выступлений**, которые не обеспечат безопасность, но облегчат процесс общения и выступления, позволят чувствовать себя увереннее.
- ▶ **Заниматься самопознанием, учиться получать психологическую безопасность другим способом**: понимать себя, защищать свои границы, отказывать, высказываться, не зависеть от мнения других, поднимать самооценку, доверять миру, любить себя и пр.



В любом случае это может  
быть осознанным выбором!



# Какой вариант самый сложный, а какой – простой?

- **1.** Оставить всё, как есть
- **2.** Развивать навыки
- **3.** Заниматься самопознанием

# Буду рада ВАШИМ ОТЗЫВАМ!

Если...

- ▶ информация была полезна
- ▶ вы нашли вебинар интересным
- ▶ хотите выразить благодарность и поддержать
- ▶ хотите поделиться впечатлениями
- ▶ можете помочь с выбором другим

- ✓ На сайте [9шагов.рф](http://9шагов.рф)
- ✓ В Контакте
- ✓ На портале b17.ru
- ✓ В личных сообщениях



Информация для тех, кому хочется узнать  
больше о **развитии навыков общения** или  
преодолении страха публичных выступлений



# Развитие навыков

Самостоятельно и без финансовых вложений

- ▶ **Вебинары** из цикла «Ликбез по психологии общения»
- ▶ **Записи вебинаров**, на которых вы не присутствовали лично
- ▶ **Статьи и видео** по психологии общения
- ▶ **Pdf-файлы** с полезными материалами, упражнениями и практиками
- ▶ **МАРАФОН** по развитию навыков: ежедневные задания для развития **16-ти навыков** общения

**Бесплатно. В свободном доступе**



Присоединяйтесь! Старт 20 декабря 2017 г.

## «МАРАФОН по развитию НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ»

- ▶ Теория по психологии общения
- ▶ Ежедневные упражнения и задания
- ▶ Полезные pdf-файлы

А также на сайте вы найдете

- ▶ Расписание и анонсы новых вебинаров
- ▶ Записи прошедших вебинаров
- ▶ Активную ссылку на вебинарную комнату
- ▶ Статьи по психологии общения

На сайте [9шагов.рф](http://9шагов.рф)



## МАТЕРИАЛЫ В СВОБОДНОМ ДОСТУПЕ

Пока не готовы заниматься самопознанием и осваивать все тонкости общения?

**Займитесь развитием навыков общения и начните знакомиться с основами психологии общения! Самостоятельно и без финансовых вложений.**

В свободном доступе на сайте вы уже найдете записи прошедших бесплатных вебинаров и расписание новых вебинаров, а скоро, с 20 декабря, в рамках проекта ["Марафон по развитию навыков общения"](#) станут доступны познавательные видео-уроки и статьи по психологии общения, pdf-материалы для развития коммуникативных навыков.

**[Что такое Марафон по развитию навыков общения? Узнать.](#)**

Чтобы перейти в интересующий вас раздел бесплатных материалов, кликните на баннер.

**Вебинары**  
Записи вебинаров. Расписание.  
Полезное видео

**Марафон**  
по развитию 16 невероятно  
полезных навыков для общения



Все материалы на сайте будут в **свободном доступе**. От вас потребуются только желание заниматься, немного дисциплинированности и 20-30 минут, которые вы ежедневно будете посвящать развитию навыков общения.

Присоединяйтесь к [Марафону по развитию навыков общения](#) прямо сейчас, и вы вовремя получите напоминание о начале проекта! Осталось меньше месяца, и это время пролетит незаметно!

**ПРИСОЕДИНИТЬСЯ**

# Самопознание

Подробности на сайте  
[9шагов.рф](http://9шагов.рф)



Индивидуальная онлайн-программа

**«9 ШАГОВ К ПОНИМАНИЮ СЕБЯ И ДРУГИХ»**



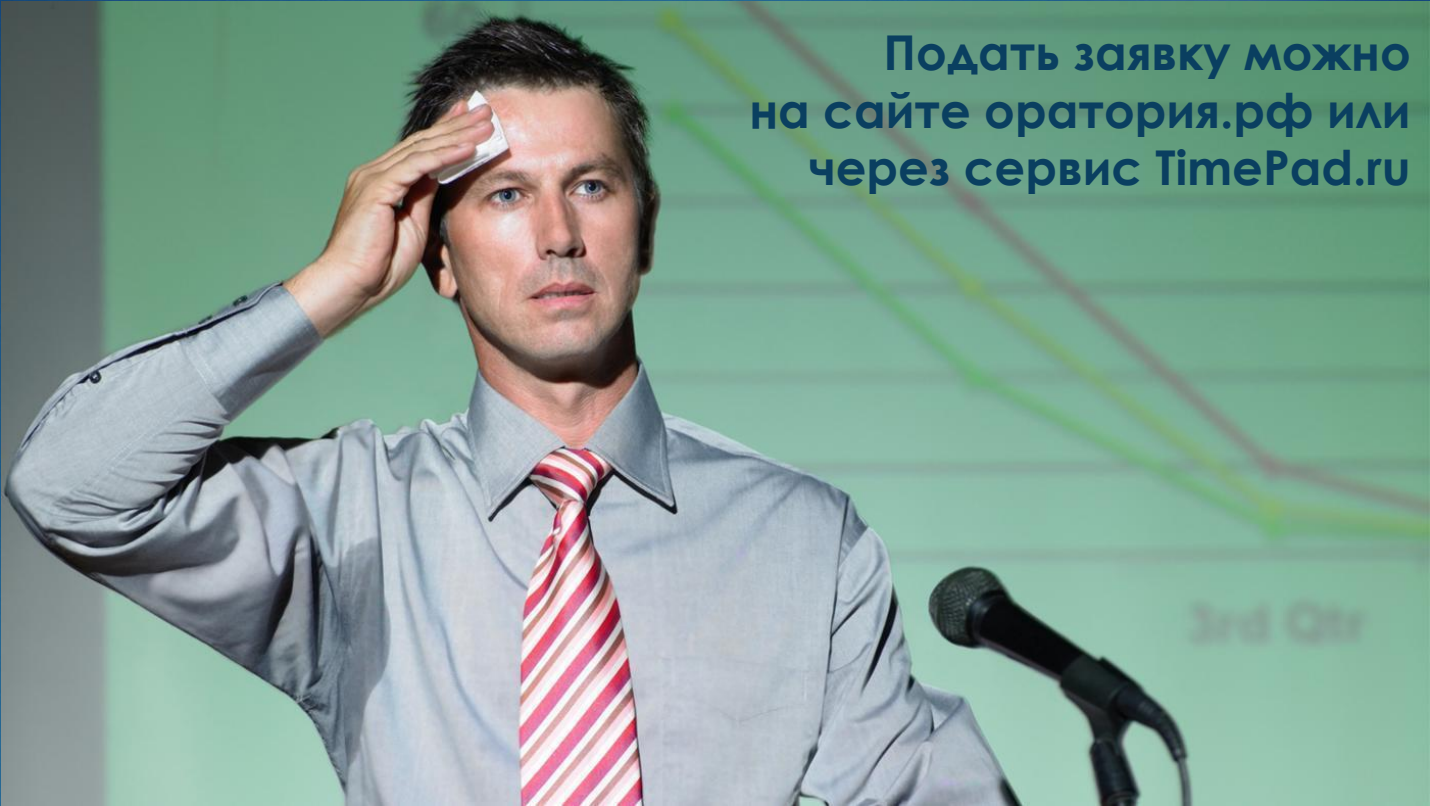
# Психология публичных выступлений

[Подробности на сайте  
Оратория.рф](http://Oratoria.ru)



Индивидуальный онлайн-курс

**«МОЙ ВНУТРЕННИЙ ОРАТОР»**



Подать заявку можно  
на сайте [оратория.рф](http://оратория.рф) или  
через сервис [TimePad.ru](http://TimePad.ru)

## КАК ПЕРЕСТАТЬ ВОЛНОВАТЬСЯ, ВЫСТУПАЯ ПУБЛИЧНО

Бесплатный вебинар 18 декабря, пн, 11.00 по МСК

# Контакты

Оксана Коновалова

Личная страничка на Facebook

Личная страничка «В контакте»

Телефон (Viber, WhatsApp, Telegram)

E-mail:

Skype:

Сайт (психология общения):

Сайт (психология публичных выступлений):

[facebook.com/oksanakonowalowa](https://www.facebook.com/oksanakonowalowa)

[vk.com/oksanakonowalowa](https://vk.com/oksanakonowalowa)

+7-923-535-47-47

konovalova\_oksana@bk.ru

psycm42

<http://9шагов.рф>

<http://оратория.рф>