



Как научиться оптимизму и самомотивации?

Вебинар

Подготовила

Никитина Полина

Почему оптимизм так важен?

- Оптимисты более здоровы;
- Живут дольше;
- Имеют хорошие взаимоотношения с другими людьми;
- Преуспевают в школе, спорте и практически в любой работе;
- Каждый человек может научиться быть оптимистом.

Техника оптимизма Альберта Эллиса

1. Несчастье или активирующее событие;
2. Убеждения
3. Последствия
4. Оспаривание
5. Результаты

4 .Оспаривание:

- *Сочетается ли это убеждение с реальностью?*
- *Помогает ли вам это убеждение достичь намеченных целей?*
- *Способствуют ли эти убеждения гармоничным взаимоотношениям с другими людьми?*
- *Не приводят ли ваши убеждения к появлению паразитического мышления?*
- *Смотрятся ли ваши убеждения логичными и разумными в контексте текущей ситуации?*
- *Признайтесь честно: вредны или полезны, по большей части, ваши убеждения?*

Техника работы с мыслями

Закончите предложения:

1. Мысли, от которых я хочу избавиться:
2. Чувства, от которых я хочу избавиться:
3. Ощущения, от которых я хочу избавиться:
4. Воспоминания, от которых я хочу избавиться:
5. Перечислите ваши: отвлечения, уклонения, вовлечения, мыслительные паттерны, заменители.

Задайте себе следующие вопросы:

- Помогло ли мне это избавиться от неприятных мыслей и эмоций? Если нет, то что можно сделать, чтобы избавиться от них в долгосрочной перспективе?
- Стала ли моя жизнь насыщенной, полной и значимой? Если нет, то что нужно для этого сделать?
- Во что нужно вложить время, деньги, энергию и ресурсы, чтобы изменить образ своего мышления?

Техника оптимистической интервенции

- День 1- подумайте о вашей идеальной семейной жизни
 1. *Будьте настолько креативны, насколько пожелаете.*
 2. *Используйте наиболее удобный для вас письменный стиль.*
 3. *Не переживайте насчет грамматических ошибок.*
 4. *Добавляйте как можно больше деталей.*

2 День - подумайте об идеальной работе или карьере в будущем

3 день -Выделите время и подумайте о своем умственном и физическом здоровье в будущем.

4 День – представьте свою идеальную романтическую жизнь.

5 день – подумайте о ваших увлекательных хобби и интересах в будущем.

6 день- прдеставьте вашу идеальную социальную жизнь

Самомотивация

Это мотивация себя на
выполнение
поставленных целей и
задач



Самомотивирующие вопросы:

- Что мотивировало меня посещать курсы и выполнять работу в прошлом?
- Что мотивирует меня делать то, что я делаю? Какова моя страсть? Вдохновение? Наслаждение процессом? Ощущение того, что я живу?
- Когда я последний раз достигал чего-то значимого, чем именно я гордился? Чего именно я добился и что меня мотивировало достичь этого?
- Как вы мотивировали себя в случаях со сложными и неприятными заданиями, притом что обычно вы прокрастинируете эту деятельность?
- Каких изменений вы хотите добиться в личной и профессиональной жизни? Как вы планируете себя мотивировать, чтобы достичь этого? Как ваши основные ценности сочетаются с этими планами? Назовите две свои сильные стороны, которые помогут вам добиться результата.

Тест Мартина Селигмана

- Креативность. Способен ли ваш разум бросить вызов устоявшемуся статусу-кво и искать лучшие пути?
- Любопытство. Задаете ли вы себе множество вопросов и ищете ли ответы?
- Открытый ум. Способны ли вы держать в уме две противоречивые мысли в одно и то же время?
- Любовь к обучению. Повышается ли у вас адреналин в крови при изучении новых навыков?
- Перспектива. Способны ли вы смотреть на ситуацию или проблему с разных точек зрения?
- Храбрость. Когда все отступают, способны ли вы продолжать двигаться вперед?

- Храбрость. Когда все отступают, способны ли вы продолжать двигаться вперед?
- Настойчивость. Когда другие готовы все бросить, являетесь ли вы тем человеком, который поощряет их попробовать еще раз?
- Целостность. Совершаете ли вы правильные поступки в правильное время, даже если никто за вами не наблюдает?
- Энергия. Способны ли вы отдавать всю энергию на проекты и задания, наиболее важные для вас?
- Любовь. Цените ли вы людей в вашей жизни за то, что они уникальны и неповторимы?
- Доброжелательность. Способны ли вы вести себя учтиво и доброжелательно как со своими близкими, так и с незнакомцами?
- Социальный интеллект. Способны ли вы оценить общее настроение, царящее в комнате, когда вы в нее входите?
- Справедливость. Считаете ли вы, что все люди имеют одинаковые права?
- Лидерство. Ищете ли вы способы повести за собой людей в случае полнейшего хаоса?

- Умение прощать. Способны ли вы прощать людей, которые причиняют вам боль?
- Скромность. Учитесь ли вы у других людей на регулярной основе?
- Осмотрительность. Когда у вас есть два варианта выбора, выбираете ли вы тот, который требует меньше ресурсов и при этом сулит больше выгод?
- Самоконтроль. Способны ли вы отказаться от сиюминутных удовольствий ради достижения долгосрочных целей?
- Умение ценить красоту. Способны ли вы замечать красоту природы и мира с тем, чтобы это мотивировало вас на будущие свершения?

Благодарность

- Благодарите ли вы судьбу и других людей за то, что у вас есть каждый день?
- Надежда. Чувствуете ли вы в сложные времена, что они скоро пройдут?
- Юмор. Можете ли вы увидеть светлую сторону в любой ситуации и пошутить над самим собой?
- Духовность. Чувствуете ли вы связь с чем-то более могущественным, чем вы сами?

Техника SWOT

Внутренние

Сильные стороны
Strengths

Слабые стороны
Weakness

Внешние

Возможности
Opportunities

Угрозы
Threats

Пирамида Маслоу

ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТЕЙ МАСЛОУ



Техника управления собой

1. Полезные и вредные привычки
2. Деятельность, которой вы занимаетесь каждый день
3. Могу ли я повысить свой уровень мастерства или саморазвития?
4. Если я повышу свой уровень, что случится?
5. Буду ли я ценить те успехи которых достигну? Если да, то почему? Если нет, то почему?

- Я на правильном пути?
- Если да, то буду ли я ценить результаты своей работы, если все получится?
- Если я не на правильном пути, то почему?
- Как мне научиться контролировать себя для того, чтобы я мог достичь своих целей?
- Как мне вести себя таким образом, чтобы установить цели?
- Какой план я должен создать, чтобы достичь целей?

Позитивное отношение

1. Что в работе делает меня счастливым?
Что в работе делает меня несчастным?
Что мотивирует и демотивирует меня?
2. Какой порядок действий я должен совершить, чтобы минимизировать неприятные ощущения от работы? Какой порядок действий я должен совершить, чтобы повысить удовольствие и мотивацию от моей работы?

- 3. Что позволит вам повысить статус на работе?
- Выполнять значимую и трудную работу.
- Добиться признания, помогая коллегам.
- Брать на себя ответственность.
- Заниматься саморазвитием.

Техника Бенджамина Франклина

- Умеренность. В еде и выпивке.
- Краткость в словах. Избегайте ненужных высказываний.
- Порядок. Все вещи должны находиться на своих местах.
- Умение решать проблемы. Сделайте то, что можете и что должны.
- Бережливость. Контролируйте расходы.
- Трудолюбие. Не совершайте ненужных действий, не теряйте времени.
- Искренность. Не обманывайте.
- Справедливость. Поступайте как достойный человек.
- Сдержанность. Избегайте крайностей.
- Чистоплотность. Будьте нетерпимым к нечистотам тела, одежды и обиталища.
- Спокойствие. Не беспокойтесь о неизбежном.
- Целомудрие. Будьте умерены в тесном общении с противоположным полом.
- Смирение. Подражайте Сократу и Иисусу.

Установите цели, которые помогут вам научиться управлять собой и другими людьми

Например:

- Сначала научиться управлять собой, а затем — вести за собой остальных.
- Тяжело работать и урезать свои расходы.
- Контролировать свою речь во время общения с другими людьми.

Если у вас возникнут вопросы при выполнении техник и упражнений или вам захочется поделиться своими результатами – буду рада вашей обратной связи!

Спасибо за внимание!