



УВЕРЕННОЕ
И НЕУВЕРЕННОЕ
ПОВЕДЕНИЕ

Уверен в Себе

Положение тела:

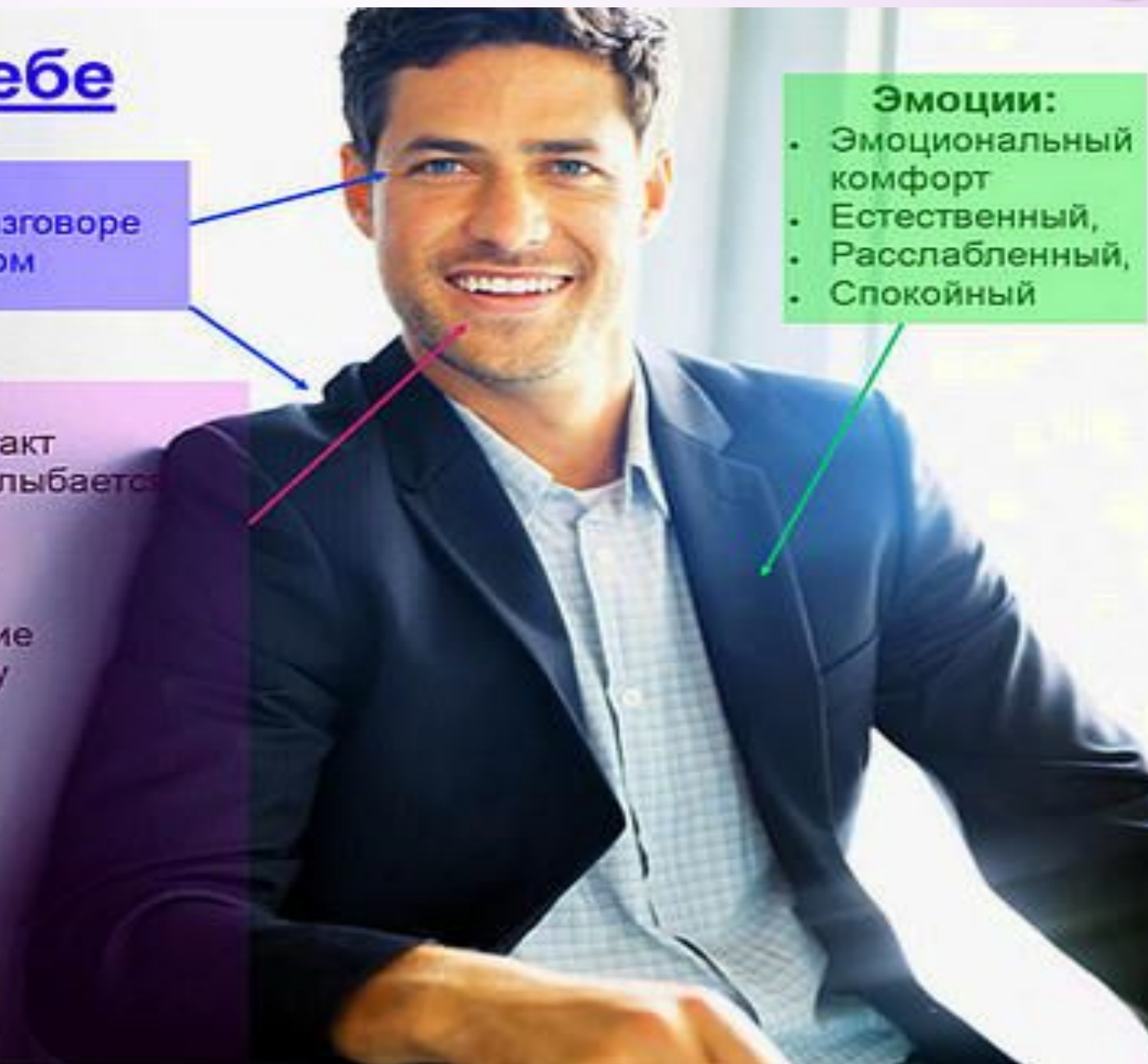
- Смотрит прямо в глаза при разговоре
- Осанка прямая, с достоинством

Коммуникации:

- Присутствует зрительный контакт
- Доброжелателен в общении, улыбается
- Легко выражает свои мысли
- Легко может попросить о том, чего хочет
- Крепкое уверенное рукопожатие
- Спокойно реагирует на критику
- Ведет себя на равных
- Шутит к месту
- Может увлечь беседой
- На него приятно смотреть
- Располагает к себе
- Без суеты
- Говорит в тему уверенным ровным голосом
- Задает вопросы, проясняет

Эмоции:

- Эмоциональный комфорт
- Естественный,
- Расслабленный,
- Спокойный





Эмоции:

- Агрессивный
- Боится осуждения

Не уверен в Себе

Положение тела:

- Кривая осанка
- Напряженный
- Краснеет/бледнеет
- Закрытые позы
- Закрывает глаза волосами
- Глаза устремлены вниз, отводит взгляд
- Руки в карманах
- Скрещивает руки на груди
- Переступает с ноги на ногу

Коммуникации:

- Мало общается
- Неуверенный голос
- Путается в словах
- Не может открыто заявить о своих намерениях
- Не умеет попросить о том, в чем он нуждается
- Не умеет сказать нет
- Постоянно пытается доказать, что он прав
- Оправдывается
- Убегает от ответственности
- Отсутствует зрительный контакт
- Говорит шепотом и недоговаривает предложения до конца
- Говорит фальцетом или срывающимся, дрожащим голосом.

Ведущие признаки агрессивного поведения

- Выраженное стремление к доминированию над людьми и использованию их в своих целях
- Тенденция к разрушению
- Направленность на причинение вреда окружающим , оскорбление (ругань, дерзость, грубость и др.)
- Склонность к насилию (причинение боли)



<p>Критерии</p> <p>Как выглядит?</p>	<p>Уверенное поведение</p> <p>Спокойный, улыбающийся, открытый взгляд, ровная осанка, жесты открытые, плавные, расслабленные</p>	<p>Неуверенное поведение Пассивно-неуверенное</p> <p>Напряженный, ходит и сидит ссутулившись, закрытые позы, избегает прямого взгляда, беспокойная и скованная жестикуляция</p>	<p>Грубо-агрессивное</p> <p>Напряженная поза, взгляд пристальный, бурная и хаотичная, чрезмерная жестикуляция и гримасы злости, гнева</p>
<p>О чем думает?</p>	<p>Доволен собой, своими действиями, знает, что все получится, удовлетворен</p>	<p>Не доволен собой, своими действиями, сомневается, что получится, неудовлетворен, беспокоится, боится</p>	<p>Недоволен, защищается, прячет свои страхи под маской самоуверенности, неудовлетворен</p>
<p>Как говорит?</p>	<p>Спокойный и уверенный голос, выразительная речь</p>	<p>Тихий, застенчивый голос, мямлит или торопится, речь невнятна</p>	<p>Кричит или угрожающе шипит, высокий или очень низкий голос, торопливость</p>
<p>Как действует?</p>	<p>Быстро принимает решения, действует решительно, уважая интересы других</p>	<p>Долго не может принять решения, действует осторожно, с оглядкой, достигает поставленной цели, если его направляют</p>	<p>Достигает цели, не обращая внимания и ущемляя интересы других, часто жертвует своими интересами</p>

Уверенное поведение	Неуверенное поведение	
	Пассивно-зависимое	Агрессивное
Тот, кто совершает воздействие		
Самоутверждается	Жертвует своими интересами	Самоутверждается за счет других
Эмоционален	Скован	Эмоционален
Доволен собой	Уязвлен, обеспокоен	Невысокого мнения о собеседнике
Делает выбор сам за себя	Оставляет выбор за другими	Делает выбор за других
Достигает своей цели не в ущерб другим	Не достигает желаемой цели	Достигает желаемой цели, уязвляя других
Тот, на кого направлено воздействие		
Самоутверждается	Испытывает стыд, чувство вины или раздражение	Жертвует своими интересами
Эмоционален	Невысокого мнения о воздействующем	Уязвлен, унижен, защищается
Может достигнуть желаемой цели, но не за счет воздействующего	Достигает желаемой цели за счет воздействующего	Не достигает желаемой цели

The background features a vertical gradient from light purple at the top to light blue at the bottom. Scattered throughout are several realistic water droplets of various sizes, each with a highlight and a shadow, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered horizontally in the middle of the frame.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!