



Универзитет у Београду
Центар за развој каријере и саветовање студената

www.razvojkarijere.bg.ac.rs



КАКО РАЗВИЈАТИ САМОПОУЗДАЊЕ?

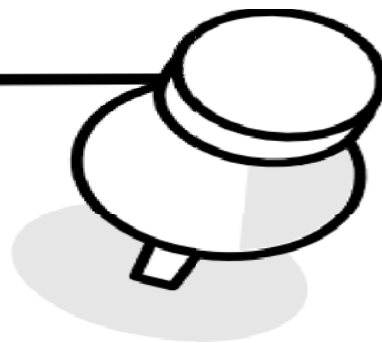
Дани подршке бруцошима

Милена Рајчевић

Координатор програма психолошког саветовања



Агенда



- 0 – 11:15 Увод у тему и упознавање кроз игру
- 5 – 11:25 Вођена имагинација: „Упознај своје демоне“
- 5 – 11:30 Вежба: + -
- 0 – 11:40 Шта је самопоуздање, а шта недостатак самопоуздања?
- 0 – 12:10 Групна вежба
- 0 – 12:30 Како развијати самопоуздање?
- 0 – 12:45 Вођена имагинација: „Унутрашње дете“
- 5 – 13:00 Закључак и затварање радионице

Правила, правила...

Поверљивост!

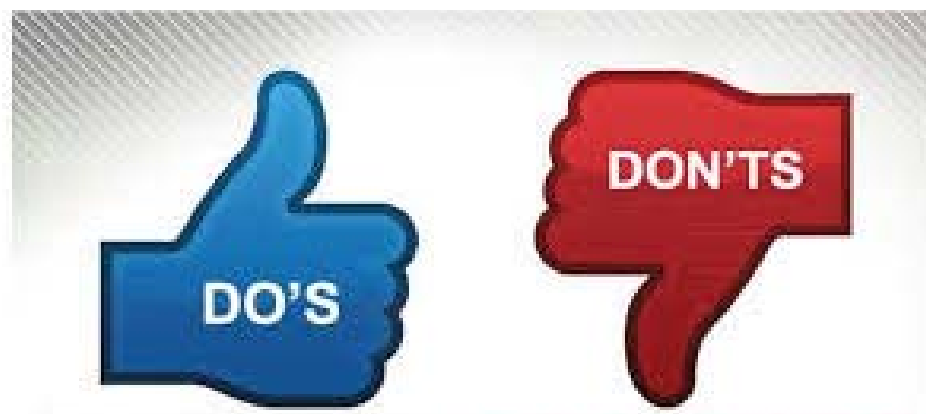
Прихватамо једни друге

Прихватамо различитости

Не прекидамо једни друге

Поштујемо време

Искључен тон на телефону



Дилъ радионице



/познавање без речи



Вођена имажинација: Упознај своје демоне



Вежба: + -



Самопоуздање

- ✓ дубоко веровање да вредимо као људска бића и да заслужујемо да будемо срећни
- ✓ дубоко веровање да можемо извршити или достићи различите задатке и циљеве током живота



Здраво самопоуздање

Пријатно нам је у својој кожи, независно од тога где смо и са ким смо

Размишљамо позитивно о будућности

Спремни смо да преузмемо ризике како бисмо постигли личне и професионалне циљеве



Недостатак самопоуздања

Доживљавамо осећај неуспешности или неадекватности на одређеним местима или у друштву одређених људи, а понекад и све време, чак и када смо сами са собом

Размишљамо негативно о будућности

Бојажљиви смо и несигурни у постизању својих циљева



Разлози ниског самопоуздања

Злоостављање, кажњавање, занемаривање

Припадност групи према којој постоје предрасуде

Доживљај неиспуњености родитељских очекивања

Одсуство похвале, подршке, топлине, заинтересованости за дете

Неуклопљеност у кући или у школи

Преузимање стреса других укућана на себе

..



А сада ви!

I : Како особа размишља у тренуцима пада самопоуздања?

II : Како се понаша?

III : Како се осећа?

IV : Које су последице трајнијег ниског самопоуздања?



Манифестације у размишљању

честа самокритика: „Требало би то мало боље“, „Није то онако како бих ја волео“, „Да сам само урадио то и то, било би супер“, „Испао сам глуп, смотан...“

самоокривљавање: „Можда грешим (ћу лупити), али...“, „За све сам ја крив“, „Вероватно је до мене...“

сумња у себе: „Не могу ја то“, „Не верујем да ћу успети...“, „Како она то лепо ради. Ја то никад не бих могла...“

фокус на сопствене слабости уместо на снаге: „Знам да сам згодна, али баш ми је крив нос“, „Човече, цело вече су причали о политици, а ја се у то ни мало не разумем, као дебил, нисам смео да проговорим...“

Манифестације у понашању

Снебивљивост, повијеност, скупљање

„Гард“ и згрченост

Лажна самоувереност

Дистанцираност од других људи

Константно извињавање за своје речи и поступке

Повлачење

Нелагодност да се прими комплимент

Тешкоће у признавању грешака и прихватању критика

„Климање главом“ и наглашена потреба да се удовољи другима

Манифестације у емоцијама

преосетљивост (на промене, на критику)

анксиозност и страх (од неуспеха, од критике/осуде)

туга

кривица

стид, пониженост

фрустрација, љутња

завист

депресивност

Последице трајнијег ниског самопоуздања

- Избегавање изазова и нових прилика, те остајање у зони комфора
- Успоравање свог развоја или...
- Развој неких аспеката личности уз константну тензију - перфекционизам
- Прилагођавање свог понашања мишљењу других, „губљење себе“, жртвовање своје аутентичности
- Губитак животне енергије
- Злоупотреба психоактивних супстанци, гојазност и сл.
- Осећај неостварености или „промашеног“ живота

Добра вест – самопоуздање се развија!



Промена уверења

Вежба: „Напад на демоне!“



Примери

Нисам довољно добар!

Погрешићу!

Глуп сам!

Безвредан сам!

Превише сам слаб...

Све што урадим делује безначајно.

Ја сам лоша особа.

Требало би да ме је срамота!

Немам вере у себе.

Морам бити савршен!

Не могу да достигнем успех.

Не подносим тај део себе!

Упрскао сам!

Добар сам баш овакав какав јесам!

Успећу! Могу да успем!

Потрудићу се, све се да научити!

Ја сам особа вредна поштовања и љубави.

Јак сам, могу да покушам.

Могу да урадим важне и лепе ствари.

Ја сам добра особа.

Погрешио сам, а грешити је људски.

Почео сам да учим да верујем себи и осећај је сјајан

Могу да се опустим и будем оно што јесам.

Моје залагање ће постепено довести до успеха.

Прихватам и тај део себе.

Ова грешка је важна лекција за мој развој.

Прихватање слабости, али фокус на снаге



Позитиван ментални став



Позитиван телесни став

"High Power" body language (top row)

vs.

"Low Power" body language (bottom row)

(Images courtesy of Amy Cuddy, Harvard University)

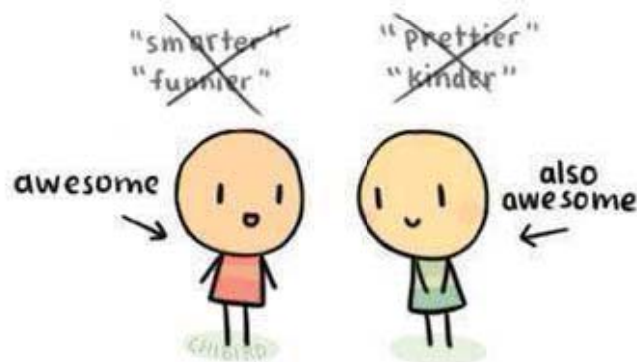


Поддержка



Не поредити се са другима

stop comparing yourself to others.



The only person you
should try to be
better than, is the
person you were
yesterday.

QuotesEverlasting.com

Don't
ever compare yourself
to others,
stay focused on your own
journey and
leave footprints behind.

idlehearts.com

Отвореност за ризик



Be brave. Take
risks. Nothing
can substitute
experience.

Paulo Coelho

/порност

Persistence guarantees
that results are inevitable.

Paramahansa Yogananda

NEVER GIVE UP



Љубав према себи



Вежба – „Унутрашње дете“

**Confidence is not
'They will like me.'
Confidence is
'I'll be fine if
they don't.'**



Да ли смо постигли циљ радионице?



www.razvojkarijere.bg.ac.rs
office@razvojkarijere.bg.ac.rs

011 32 07 4

