Управление синдромом самозванца и повышение уверенности

Формат обучения: Онлайн

Срок обучения: 4 недели

Место проведения: Ленинский проспект, д. 38А, город Москва

Выдаваемые документы: Удостоверение о повышении квалификации или Сертификат Moscow Business School

Программа обучения

День 1

Понимание синдрома самозванца

- Что такое синдром самозванца?
- Признаки и симптомы
- Внутренний критик — кто это?
- Что такое внутренний критик и его роль в развитии синдрома самозванца
- Примеры из жизни людей

Причины синдрома самозванца

- Причины возникновения синдрома самозванца
- Психологические и социальные причины
- Влияние воспитания и окружения
- Роль самооценки и критического мышления

Практикум: групповой коучинг на тему поиска внутреннего критика и замены его утверждений на позитивные убеждения о себе и своих достижениях

День 2

Работа с негативными убеждения для повышения уверенности

- Позитивное мышление и техники психологического настроя
- Визуализация успеха
- Техники борьбы с внутренним критиком
- Техники повышения уверенности в себе
- Экспресс помощь при падении веры в себя
- Стратегии и методы преодоления синдрома самозванца
- Когнитивно-поведенческая терапия
- Техники самопомощи
- Важность обратной связи и поддержки
- Техника «заземления» и управление стрессом

Практикум: групповой коучинг на тему поиска и преобразования негативных убеждений для повышения уверенности в себе

День 3

Развитие уверенности и самопринятия

- Развитие самосознания и самопознания
- Важность уверенности в себе
- Влияние уверенности на профессиональные успехи
- Методы повышения уверенности
- Роль эмоционального интеллекта в укреплении уверенности
- Техника «Ведение дневника достижений»
- Техника «Колесо жизни» для оценки баланса в различных сферах жизни

Самопринятие как ключ к уверенности

- Что такое самопринятие?
- Как развить самопринятие?
- Как принимать похвалу и комплименты, их роль в развитии уверенности
- Упражнения по развитию самопринятия
- Роль окружения в укреплении уверенности
- Вклад команды в поддержку и мотивацию

- Как создать поддерживающую среду на рабочем месте
- Примеры успешных командных взаимодействий

Практикум: групповой коучинг на тему поиска и принятия своих сильных сторон, для принятия себя и своих достижений

День 4

Построение уверенного поведения

- Лидерство и развитие лидерского потенциала
- Уверенность в коммуникациях
- Упражнение по разбору раздражающих вежливых фраз
- Вербальные и невербальные аспекты уверенности
- Упражнения для развития уверенной коммуникации
- Техники выступления и презентации
- Как правильно принимать и давать обратную связь
- Конструктивная критика VS деструктивная критика
- Инструменты для работы с обратной связью: метод «Сэндвич»

Практикум: групповой коучинг на тему закрепления полученных навыков и составление плана действий для дальнейшего развития