



Moje notatki



SPOTKANIE 7.

Jak mówić o sobie innym?

SPOTKANIE 7.

Jak mówić o sobie innym?

WPROWADZENIE

- Umiejętność opowiadania o sobie, przedstawiania siebie może być ważna szczególnie dla osób nieśmiałych. Nieśmiałość to trudność mówienia o sobie. Czasem może powodować, że nie chcemy poznawać nowych osób albo nie chcemy zaprezentować się publicznie. Jest to jednak umiejętność, którą można ćwiczyć. Ważne, aby nie uciekać od takich sytuacji, ale doskonalić siebie i ćwiczyć je, tak jak kondycję fizyczną.

- Nieśmiałość często wiąże się z lękiem przed oceną i krytyką innych ludzi. Jednak umiejętność opowiadania o sobie daje nieśmiałym okazję do wyrażenia siebie i podzielenia się swoimi myślami, uczuciami i doświadczeniami. Stopniowe trenowanie się w tej dziedzinie może pomóc w pokonywaniu lęku i budowaniu większej pewności siebie.

Opowiadanie o sobie:

- może pomóc w budowaniu więzi z innymi ludźmi. Osoby nieśmiałe często czują trudności w nawiązywaniu kontaktów społecznych. Jednak dzielenie się swoimi historiami i doświadczeniami może być narzędziem do inicjowania i pogłębiania relacji. Umiejętność opowiadania o sobie może pomóc w znalezieniu wspólnych punktów zainteresowania i nawiązaniu rozmowy,
- pomoże w lepszym poznaniu siebie. Aby powiedzieć innym coś o sobie, najpierw musisz zastanowić się nad swoimi cechami,
- to także wyrażanie swoich myśli, uczuć i potrzeb; pomoże odkrywać zainteresowania, cele i wartości. To z kolei pomaga budować pewność siebie i silniejsze poczucie tożsamości,
- jest jedną z umiejętności społecznych, które mogą być rozwijane. Praktykowanie tego rodzaju interakcji z innymi ludźmi pozwala osobom nieśmiałym na trenowanie swoich umiejętności komunikacyjnych, takich jak: wyrażanie się jasno i zrozumiale, słuchanie drugiej osoby i nawiązywanie połączenia emocjonalnego.

Cele zajęć:

Radzenie sobie z nieśmiałością.

Tematyka:

Jak mówić o sobie innym? Jak pracować z własną nieśmiałością?

Metody:

Dyskusja, trenowanie umiejętności społecznych, materiał filmowy.

Przewidywane efekty:

Normalizacja nieśmiałości, nauka radzenia sobie z nią.

PLAN ZAJĘĆ:

- Wprowadzenie
- Wideo 7.
- Trenowanie
- Omówienie zadania

- Pamiętaj, że nie każda osoba ma taką samą umiejętność dzielenia się z innymi informacjami o sobie. Może jesteś w tym dobry, wtedy możesz udzielić pomocy kolegom lub koleżankom. Jeśli nie czujesz się pewnie, możesz taką umiejętność potrenować dzisiaj.

WIDEO 7.

- Jak się przedstawiać? Jak opowiadać o sobie innym? Aby się tego dowiedzieć, obejrzyj materiał filmowy.



Kroki: Jak mówić innym o sobie?

- 1) Zastanów się, co chcesz o sobie powiedzieć.
- 2) Wybierz czas i miejsce.
- 3) Zainicjuj rozmowę.
- 4) Przedstaw się wprost.
- 5) Wystuchaj, co druga osoba ci odpowie.

Omówienie filmu:

- 1) Jak radzicie sobie z poznawaniem osób w nowym otoczeniu?

Dyskusja:

- 1) Czym jest nieśmiałość?
- 2) Jak wspierać innych, gdy są nieśmiali?

Jeśli ta umiejętność jest dla ciebie szczególnie trudna, to pamiętaj:

- im częściej starasz się przetamywać nieśmiałość, tym będzie ona słabsza, bo ćwiczysz radzenie sobie z nią,
- nie oceniaj siebie, jeśli jest ci trudno mówić na forum. Każdy z nas jest inny i ma inne talenty. Nikt nie powiedział, że jeśli nie umiesz z łatwością mówić o sobie, nie jesteś dobry w czymś innym,

- uczestnictwo w grupach zainteresowań, wystąpienia publiczne, śpiewanie lub inicjowanie rozmów z innymi ludźmi – takie stopniowe działanie pomoże ci przyzwyczać się i zbudować większą pewność siebie,
- bycie nieśmiałym powoduje dyskomfort, ale też sprawia, że możesz uważnie słuchać innych, bo nie skupiasz się na byciu w centrum uwagi. Twoje wypowiedzi mogą być przez to przemyślane,
- zaakceptuj swoją nieśmiałość jako część siebie i zrozum, że nie jest to wada. Skup się na swoich mocnych stronach i doceniaj swoje unikalne cechy. Akceptacja samego siebie pomoże ci budować większą pewność siebie i autentyczność w relacjach z innymi.

KARTA POMOCNICZA DO TRENOWANIA

- Na bazie własnej sytuacji przeciwicz umiejętność z kolegą lub koleżanką.

Opisz sytuację własną:

.....

.....

.....

- Teraz postępuj zgodnie z krokami powyżej i napisz, co powiesz i zrobisz w każdym kroku:

Krok 1.

.....

Krok 2.

.....

Krok 3.

.....

Krok 4.

.....

Krok 5.

.....