



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«АРМАВИРСКИЙ МЕХАНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ЦЕНТР ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ ОРИЕНТАЦИИ И СОДЕЙСТВИЯ ТРУДОУСТРОЙСТВУ ВЫПУСКНИКОВ



«ПОВЕРЬ В СЕБЯ»

СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

*Уверенность в себе — основа того, чтобы радоваться жизни и
иметь силы действовать*
(Ф. Шиллер)

Важным условием успешной психологической адаптации молодых людей и воплощения индивидуальных профессиональных планов в жизни, является наличие уверенности в своих силах.

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РАЗВИТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?

1. Представьте себе ситуацию, в которой вам необходимо почувствовать себя уверенным. Вообразите, что к вам пришел успех. Постарайтесь нарисовать в своем воображении объёмную картину этого успеха, наполните красками/звуками и хорошо запомните её.

2. Говорите чаще: «Склонность к сомнениям в своих силах—это просто плохая привычка».

3. Мобилизуйте все ваши внутренние ресурсы и добейтесь того, чтобы привычка верить вытеснила привычку тревожиться. Прежде чем встать утром с постели повторите Зрза: «Я верю в свои силы». При необходимости повторяйте это себе в течение дня.

4. Если вам в голову придет мысль, ставящая под сомнение ваши силы и способности, сформулируйте и произнесите вслух нечто позитивное. Всегда думайте об успехе, какими бы призрачными не казались вам сейчас шансы на победу.

5. Не позволяйте воображению рисовать возможные препятствия и преграды, не наделяйте их особым весом и значимостью.

6. Внушайте себе, что вас посетили силы в которых вы нуждались. Ощутите их всем своим естеством. Напоминайте себе, что нет силы, способной вас победить

7. Найдите высказывания великих мыслителей, те места в Библии, где говорится о вере, надежде, радости. Заучите их наизусть. Повторяйте эти формулы, пока созидательные, утверждающие идеи не проникнут в ваше подсознание. Тогда подсознание вернет вам то, что вы в него вложите: веру в свои силы, оптимизм, радость.

8. Чаще вспоминайте литературных героев, своих знакомых, которые наполнены уверенностью в своих силах, отлично знают свое дело. Подражайте им им в том что у них получается особенно удачно.

Окружайте себя теми, кто обладает верой, кто умеет мыслить позитивно. Это укрепит ваши положительные установки, укрепит вашу веру.

9. Постарайтесь помочь другу обрести веру в свои силы. Помогая людям, вы обретаёте большую власть над собой.

10. Чтобы чувствовать уверенность в своих силах, действуйте так, как будто вы действительно смелы, напрягите для этого всю свою волю и приступ страха сменится приливом мужества

Поверьте в себя - и Вы не пожалеете об этом!

Помните - дорогу осилит идущий.

Разнообразные проблемы нередко отнимают у нас все силы, вселяют разочарование. Бывает трудно оценить свои возможности и сложность стоящей перед вами задачи.

Специалисты ГБПОУ КК АМТТ «Центр профессиональной ориентации и содействия трудоустройству выпускников» помогут Вам разобраться в истоках Ваших тревог и сомнений, объективно проанализировать ситуацию. Понять причины своей неуверенности — это уже первый шаг к обретению веры в себя. Без разумной веры в собственные возможности нельзя рассчитывать на успех. Лишь поверив в свои силы можно чего-то добиться.

Мы готовы предложить Вам свою помощь.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Армавирский механико-технологический техникум»

352900 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Ленина 103

Тел: (86137) 3-28-09, Факс: 3-25-14

Е-mail: armavir-mtt@mail.ru

Сайт: www.a-mtt.ru

