

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ «Я знаю, як стати впевненим»

14 та 15 травня практичним психологом коледжу проведено тренінг на тему "Я знаю, як стати впевненим" для студентів ГДХ11 та ЛМ11 груп.

Впевненість в собі - це ваша віра в те, наскільки ви хороші в чомусь, але це не показник ваших реальних навичок.

Так чому так важливо вірити в себе?

Впевненість не тільки допомагає вам відчувати себе краще, але і допомагає вам ризикувати, щоб покращити своє життя. Оксфордський довідник позитивної психології формулює це так: *"Якщо людині не вистачає впевненості, вона не почне діяти. Ось чому відсутність впевненості іноді називають "паралізуючим сумнівом"*.

Впевненість в собі не робить вас кращими в тому, що ви робите, але вона спонукає вас йти на ризик, необхідний для досягнення цілей. Однією з передумов досягнення успіху є вміння стримувати свої емоції, контролювати себе. Здатність контролювати свої дії у процесі будь-якої діяльності, зокрема у навчанні поведінці, називається самоконтролем.

Ще однією з передумов досягнення успіху є вміння і бажання працювати над собою, своєю поведінкою, характером, самооцінкою, розвивати впевненість у собі.

