



# ПОДЗАРЯДКА 11/11

Для ПСБ Lapina\_Career 2024

О ЧЕМ СЕГОДНЯ?

**УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**  
ДЛЯ КАРЬЕРЫ

# УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ :

- Проще **получать ресурсы**
- Проще **проводить сложные разговоры**
- Проще **отстаивать** свою точку зрения
- Проще **говорить с руководителем** о повышении,
- Проще **говорить с коллегами** о новых возможностях,
- Проще **заявить о себе в новых проектах**

# КАК МЫ СЧИТЫВАЕМ УВЕРЕННОСТЬ?

## До слов

- Осанка, спокойные движения, отсутствие суеты

## В разговоре:

- Спокойная уверенная речь, не слишком много деталей, без суеты, интонация спокойная, уважительная

## По действиям:

- Смелые решения, просьбы, в том числе те, по которым могут отказать смело заявляют о своих потребностях.

# ЧТО ПОМОГАЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННО?

- Отсутствие страхов
- Отсутствие сомнений в себе
- Отсутствие вообще каких-либо сомнений

# ЧТО ПОМОГАЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННО?

- ~~Отсутствие страхов~~
- ~~Отсутствие сомнений в себе~~
- ~~Отсутствие вообще каких-либо сомнений~~
- **Они тоже боятся, но делают.** Эти люди берут на себя ответственность за все, что происходит в их жизни

# УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ **ИЗНУТРИ**

- Проработанные страхи – в том числе **страх, что я не справлюсь,**
- Наличие **понятной цели и мотивации**
- **Выбор** – иду, даже если страшно

# УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ **СНАРУЖИ**

- Выглядеть уверенным – **внешний вид – комфортен,**
- В разговоре – чистая **спокойная речь**
- **Отсутствие суеты**



**КАК СТАТЬ  
УВЕРЕННЕЕ?**



**ГИПОТЕТИЧЕСКИ  
НЕ РАБОТАЕТ**

Выберите  
**реальную задачу,**  
в рамках которой важно  
проявить уверенность в  
себе

# ЧТО ЗА СИТУАЦИЯ?

- **Совещание** и Вам надо отстаивать идею
- **Попросить повышение** в разговоре с руководителем
- **Встретиться с подчиненными**, сообщить что-то

# КАК ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО ПОВЫСИЛИ УВЕРЕННОСТЬ?

- Разговор завершился **тем результатом**, который вы хотите
- Что это за результат – **идеальный/удовлетворительный**
- Как вы можете **подготовиться к разговору?**
- Что поможет вам почувствовать себя **более уверенно?**



**НЕОЧЕВИДНЫЕ ВОПРОСЫ,  
ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ  
УВЕРЕННО**

# УВЕРЕННОСТЬ ИЗНУТРИ

- **Какая подготовка** поможет вам почувствовать себя более уверенно?
- **Почему для вас важно** провести этот разговор успешно?
- **Что может пойти не так?**
- **На что вы можете повлиять**, чтобы этого не произошло, а реализовался позитивный сценарий?

# УВЕРЕННОСТЬ СНАРУЖИ

- Как вы хотите **выглядеть**? Что надеть?
- Как вы можете **потренировать речь**?
- Какие **самые неудобные вопросы/возражения** вы можете услышать в рамках этой встречи? Как вы можете ответить на них?
- **Что еще поможет вам** почувствовать себя увереннее?

# САМЫЙ МОЩНЫЙ ИНСТРУМЕНТ

- **Запишите себя на видео**, как если вы уже идете на эту встречу
- Вам сразу станет понятно, **что именно следует доработать**

# ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ

В ПСБ завершается **обучение карьерных наставников**, они будут рады помочь Вам подготовиться к важным мероприятиям.