Naslov: Gumb za sprožitev samozavesti (Confidence Switch Button**)**

Koda Vaje: SLINTEGRA004

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Moduli: | Velikost skupine: | Trajanje: |
| 1. Socialno učenje  3. Osebna integriteta  4. Poklicna integriteta | Individualna  Majhna skupina  Velika skupina | 10-15 min |

# Namen:

* Izboljšati in okrepiti samozavest
* Razviti večjo samozavest znotraj komunikacije z drugimi/strankami/uporabniki
* Obnoviti čustveno izčrpanost

# Opis:

1. Pomislite na trenutek/situacijo v preteklosti, ko ste se počutili resnično samozavestno. Dobro se spomnite te situacije in se poskusite spomniti kaj ste takrat videli, slišali in kako dobro ste se počutili. Če se ne morete spomniti nobenega konkretnega primera, si preprosto predstavljajte kako bi delovalo, če bi bili zelo samozavestni – da bi imeli moč, samozaupanje,…
2. Nadaljujte s spominom na konkreten primer in si ga predstavljajte še bolj barvito, bogatejše, glasneje, bolj doživeto.
3. Med tem, ko doživljate te pozitivne občutke, naredite pest tako, da skupaj stisnete palec in sredinec ali kakšno drugo potezo (to bo vaše sidro).
4. Sedaj stisnite palec in prst skupaj in podoživite ta dober občutek. **Now squeeze the thumb and finger together and relive that good feeling.**
5. Ponovite korake 1-4 krat z različnimi pozitivnimi spomini in z uporabo določene geste, ki ste si jo izbrali.
6. Še naprej držite palec/prst ali katero drugo gesto, ki ste si jo izbrali za svoje sidro, ter pomislite na situacijo v kateri bi radi bili bolj samozavestni. Predstavljajte si, da vam gre v dotični situaciji odlično, vidite kar bi videli, slišite kar bi slišali in začutite kako dobro bi se to v realnosti občutilo.
7. Ta pozitivna občutja lahko prikličete vedno, ko boste uporabili enako gesto (sidro).

# Pripomočki/material:/

# Metode:

Izkustveno učenje.

# Nasvet za trenerje:/

# Vir/literatura:

Prilagojeno iz Dr. Richard Bandler.2008. Change with Neuro-Linguistic Programming. Publisher: Health Communications.

\*Contributor (partner): Integra Institute, Sonja Bercko – NLP Licensed Practitioner

# Izročki/Učni list: