Title: Διακόπτης Αυτοπεποίθησης

Exercise Code: SLINTEGRA004

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 1. Social Learning  3. Personal Integrity  4. Professional Integrity | Individual  Small group  Large group | 10-15 min |

# Purpose:

* Να έχουν οι συμμετέχοντες μεγαλύτερη πίστη στον εαυτό τους
* Να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στην επικοινωνία τους με τους άλλους/τους πελάτες/τους χρήστες
* Να αποκαταστήσει τη συναισθηματική εξουθένωση

# Description:

1. Ανατρέξτε πίσω στη μνήμη σας και θυμηθείτε μια στιγμή που αισθανθήκατε πραγματικά γεμάτοι αυτοπεποίθηση. Εισέλθετε πλήρως σε εκείνη την στιγμή - δείτε τι είδατε, ακούστε τι ακούσατε και αισθανθείτε πόσο καλά αισθανθήκατε. Εάν δεν μπορείτε να βρείτε εκείνη τη στιγμή, απλά φανταστείτε πώς θα ήταν αν ήσασταν γεμάτος αυτοπεποίθηση - αν είχατε το σθένος, τη δύναμη, την πίστη στον εαυτό σας
2. Συνεχίστε μέσω αυτής της ανάμνησης και κάνετε τα χρώματα πιο φωτεινά, πιο πλούσια, τον ήχο πιο δυνατό και τα συναισθήματα εντονότερα.
3. Καθώς νιώθετε αυτά τα καλά συναισθήματα κάντε μια γροθιά ή πιέστε τον αντίχειρα και το μεσαίο δάχτυλο ή κάποια άλλη κίνηση.
4. Τώρα πιέστε τον αντίχειρα και το δάχτυλο μαζί και ξαναζήσετε αυτό το καλό συναίσθημα.
5. Επαναλάβετε τα βήματα 1-4 μερικές φορές με διαφορετικές θετικές αναμνήσεις και χρησιμοποιώντας την επιλεγμένη χειρονομία.
6. Κρατώντας ακόμα τον αντίχειρα/ το δάχτυλό σας ή οποιοδήποτε άλλη χειρονομία έχετε επιλέξει, σκεφτείτε την κατάσταση στην οποία θέλετε να αισθάνεστε πιο σίγουροι. Φανταστείτε ότι τα πράγματα πηγαίνουν τέλεια, δείτε ότι θα δείτε, ακούστε τι θα ακούσετε και αισθανθείτε πόσο καλά θα αισθάνεστε
7. Μπορείτε να ανακαλέστε αυτό το καλό συναίσθημα κάθε φορά χρησιμοποιώντας την ίδια χειρονομία.

# Material:/

# Methods:

Εμπειρική μάθηση

# Advice for Trainer:/

# Source/Literature:

Προσαρμογή από Dr. Richard Bandler.2008. Change with Neuro-Linguistic Programming. Publisher: Health Communications.

# Handouts: