

Министерство образования и науки Алтайского края
КГБУ «Рубцовский центр помощи детям, оставшимся
без попечения родителей»

Несколько советов, как подготовиться к важной встрече:

- **Осознать истинный страх.** Нужно честно ответить себе, чего именно вы боитесь, если вдруг результат не оправдает ожиданий.
 - **Написать запасной план.** Он может не пригодиться, но должен быть, чтобы вы чувствовали себя увереннее.
 - **Использовать силу самовнушения.** За пару дней до ответственных переговоров нужно настроить себя позитивными убеждениями или аффирмациями. [1](#)
 - **Подготовиться физически.** Перед ответственным днём нужно хорошо выспаться, набраться энергии. Также можно воспользоваться техниками расслабления: сходить на массаж, принять тёплую ванну с травами, выполнить медитацию, погулять в тишине на свежем воздухе.
 - **Продумать речь.** Нужно заранее подготовить речь, прорепетировать её несколько раз, изучить информацию и подготовить ответы к возможным вопросам.
 - **Снять физическое напряжение.** Перед встречей нужно максимально напрячь каждую мышцу тела, почувствовать, как они напряжены, и резко расслабить.
 - **Улыбнуться себе в зеркало.** Нужно найти зеркало и улыбнуться своему отражению спокойной улыбкой победителя, а затем идти на встречу.
- Важно помнить, что каждый человек уникален, и то, что работает для одного, может не сработать для другого.

Наш адрес:

г. Рубцовск, ул. Тракторная, 78

Тел/факс 8(38557) 2-18-96

Rubcovsk-cpd@edu22.info

E mail:detdom2rub@rambler.ru

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВСТРЕЧЕ с работодателем



Рекомендации социального педагога

выпускникам учреждений

для детей-сирот

*Общение облагораживает и возвышает в
обществе человек невольно,
без всякого притворства,
держит себя иначе, чем в одиночестве*
(Л. Фейербах)

Общение – важная составляющая жизни человека. Еще не умея говорить, младенец начинает общаться с близкими ему людьми, окружающими. Люди многое могут сказать глазами, жестами, выражением лица. В различных ситуациях мы выбираем разные стили общения, и это правильно. Нельзя одинаково общаться с преподавателем и другом, близким и незнакомым тебе человеком. В процессе общения важно понимать свои особенности и то, как тебя воспринимают другие люди. Эти знания дают возможность регулировать свое поведение и быстрее добиваться своих целей. Важно и то, как ты разговариваешь — четкая ли у тебя речь, говоришь ли ты грамотно. По твоей манере говорить делают выводы о тебе. Поэтому в некоторых случаях следует заранее продумать свой разговор.



К любой важной для тебя встрече необходимо готовиться заранее. При подготовке постарайся ответить на вопросы:

1. Кто?

Точнее, ты задашь себе два вопроса: «Кто я?» и «Кто этот другой человек?» Ответ даст тебе возможность лучше понять себя и своего собеседника.

2. Зачем (чего я хочу достичь)?

Ответ на этот вопрос разъяснит тебе цель, с которой ты вступил в разговор. Не забывай, что у твоего собеседника тоже есть цель. Если ты ее поймешь, тебе будет легче разговаривать.

3. Как?

Отвечая на этот вопрос, ты подберешь слова, определишь свое поведение, внешний вид. Ведь в общении важно все.

4. Где?

Общение будет проходить по-разному в разной обстановке — в официальном кабинете, на улице, в кругу друзей...

5. О чем?

Как ни странно, этот вопрос стоит последним. Это не ошибка. Ответ на все предыдущие вопросы подскажет тебе, как сформулировать свою речь, какие подобрать слова, какие доказательства привести.