

Как стать харизматичным?

Хоть раз в жизни вы встречали человека, который не отличается особой красотой, не имеет круглой суммы на счету в банке, а иногда даже неопрятно одет, но он умеет производить впечатление, приковывая к себе внимание собеседника и отнюдь не из-за своей неординарности или нестандартных мыслей. Вот это и есть **харизма** – умение вызвать обожание и доверие. Быть харизматичным может любой. Не знаете, как это сделать? Читайте далее ..

1. СТАНЬТЕ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ.

Быть харизматичным – не значит обладать завышенной самооценкой, но вместе с тем уверенность в себе позволит вам обратить на себя внимание и заставит окружающих поверить в ваши силы. Людям всегда нужен лидер, и если они увидят его в вас, то пойдут за вами.

2. ПОКАЗЫВАЙТЕ ХАРИЗМУ ЧЕРЕЗ ЯЗЫК ТЕЛА.

Даже если вы ничего не говорите, войдя в помещение, люди уже формируют о вас свое мнение, основываясь на том, как вы двигаетесь, держите себя, к какой жестикуляции прибегаете – машете руками или же боитесь пошевелиться. Ваша цель сделать так, чтобы рядом находящиеся думали о вас как об уверенном, увлеченном своим делом человеке.

3. ДОКАЖИТЕ ЧЕЛОВЕКУ, ЧТО ОН ОСОБЕННЫЙ.

Любой, с кем вы говорите, должен чувствовать, что он не пустое место для вас, а личность, требующая особенного подхода. Обладая хорошей харизмой, вам удастся приятно поговорить с разными людьми, независимо от их пола, возраста или убеждений.

4. Проявите остроумие.

Научитесь шутить и поднимать людям настроение, и они будут нуждаться в вас.

5. ЗАИНТЕРЕСУЙТЕ.

Харизматичные люди не просто способны произвести впечатление, но и заинтересовать, показав свою увлеченность и осведомленность, как правильно поступать в разных ситуациях.

Разработала
Педагог—психолог
Белоусова Л.В.

ГБПОУ
«Курганский
технологический колледж»



КАК СТАТЬ
ХАРИЗМАТИЧНЫМ
ЧЕЛОВЕКОМ,
5 ШАГОВ

Не секрет, что профессия педагога чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего «повседневный» психический потенциал человека. В этой ситуации наибольшую опасность для психики представляют чувства неизвестности, неопределенности и беспомощности, так характерные для современных учителей.

Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становится подавленность,



апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления родителей и учеников. Не случайно в последние

годы все чаще говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога.

Термин «эмоциональное сгорание» был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 г. для характеристики психического состояния здоровых людей,



находящихся в интенсивном общении с клиентами, пациентами, в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ

• Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. В нашем суровом мире одно осознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

• Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: помойте полы, переставьте мебель и др.

• Два или три раза в неделю выполняйте физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими. Но, если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или, же просто недостаточно тренировались.

• Пейте побольше воды не менее 1–1,5 литра в день для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме.

• Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них содержатся практически все витамины и много микроэлементов, к тому же бананы обладают высочайшей энергетической емкостью.

Не очень сложные приемы, согласитесь?

