





---

Информация к размышлению «Саморегуляция эмоций» ....	123
Упражнение «Регуляция своих эмоций».....	124
Упражнение «Якорение» .....	125
Информация к размышлению «Агрессия».....	126
Упражнение «Я и агрессия».....	129
Информация к размышлению «Саморегуляция ожиданий»...	131
Упражнение «Саморегуляция отношения к другому человеку» .....	132
Упражнение «Саморегуляция отношения к себе» .....	135
<i>Занятие 6. Управление общением</i> .....	139
Притча «Небольшая разница» .....	139
Информация к размышлению «Вступление в контакт».....	141
Упражнение «Рисование по инструкции» .....	144
Информация к размышлению «Виды и приемы слушания»	148
Упражнение «Эмпатическое слушание».....	152
Упражнение «Активное слушание» .....	152
Информация к размышлению «Виды и техники высказываний» .....	153
Упражнение «Трансформация Ты-высказываний в Я-высказывания» .....	156
Упражнение «Конструктивные высказывания на практике» ...	157
Упражнение «Нейтрализация агрессивных высказываний собеседника» .....	158
<i>Занятие 7. Управление поведением в конфликте</i> .....	161
Притча «О гвоздях» .....	161
Методика «Описание поведения в конфликте» .....	163
Информация к размышлению «Психология конфликта»....	167
Упражнение «Стратегия поведения в конфликте в пословицах» .....	171
Упражнение «Поведение в конфликтной ситуации» .....	173
Упражнение «Техника осуществления сотрудничества» .....	174
<i>Занятие 8. Управление успешностью профессиональной деятельности</i> .....	179
Притча «О купце и приказчике».....	179
Информация к размышлению «Структура профессиональной деятельности».....	181
Упражнение «Анализ внешних условий профессиональной деятельности» .....	184

Упражнение «Анализ содержания профессиональной деятельности» .....	188
Информация к размышлению «Специалист как субъект профессиональной деятельности» .....	190
Упражнение «Какой я специалист» .....	198
Упражнение «Мое резюме» .....	203
Упражнение «Устройство на работу» .....	204
<i>Занятие 9. Управление временем и целями собственной жизни</i> .....	206
Притча «Банка жизни» .....	206
Упражнение «Мои желания» .....	209
Упражнение «Мне доставляет радость» .....	210
Упражнение «Анализируем сутки» .....	211
Информация к размышлению «Метод оценки срочности и значимости дел Эйзенхауэра» .....	215
Упражнение «Планируем неделю» .....	217
Информация к размышлению «Технология постановки целей SMART» .....	222
Упражнение «От желания к цели» .....	223
Упражнение «Мои цели» .....	224
Выводы по разделу .....	228
<i>Приложение. Техники для саморазвития</i> .....	229
Техника «От ощущения своей неполноценности к ощущению своей безусловной ценности» .....	229
Техника «От ощущения своего превосходства к ощущению своей безусловной ценности» .....	229
Техника «Саморегуляция отношения к другому человеку (нейтрализация внутренней агрессии по отношению к другому)» .....	230
Техника «Саморегуляция отношения к себе (нейтрализация внутренней агрессии по отношению к себе)» .....	231
Техника «Нейтрализация агрессивных высказываний собеседника» .....	232
Техника «Осуществление сотрудничества» .....	233
Литература .....	235