

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Применение НейроГрафики, как инструмента
повышения уровня уверенности в себе

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Жучкова Вера Борисовна

«14 » ноября 2024 г.

Выполнил Силантьева Екатерина
Сергеевна

«_11_»_ноября____2024 г.

2024 г.

1. Введение.

1.1 Определение уверенности в себе.

Уверенность в себе представляет собой психоэмоциональное состояние, характеризующееся внутренним ощущением силы и способности эффективно справляться с жизненными вызовами. Это качество включает в себя не только уверенность в собственных способностях, но и адекватную оценку своих ресурсов и возможностей. Согласно исследованиям в области психологии, уверенность в себе формируется на основе индивидуального опыта, успешных достижений, получения позитивного feedback и социального взаимодействия. Она также может быть связана с такими психическими характеристиками, как самооэффективность, внутренний локус контроля и уровень самооценки.

Уверенность в себе не является статичной характеристикой; она может изменяться в зависимости от контекста, включая социальные ситуации, профессиональную деятельность и личностные отношения. Таким образом, формирование уверенности в себе является динамичным процессом, в который могут входить как внутренние факторы (например, личные качества и навыки), так и внешние (например, поддержка со стороны окружающих).

1.2 Краткий обзор важности уверенности в профессиональной сфере.

Уверенность в себе — это ключ к успеху в профессиональной жизни! Вот почему:

- Коммуникация и взаимодействие: Уверенные в себе сотрудники проявляют активность в общении, что способствует улучшению рабочих отношений и более продуктивному сотрудничеству. Они способны четко излагать свои мысли и идеи, что улучшает коммуникацию в команде.
- Умение принимать решения: Лица с высокой уверенностью в себе демонстрируют лучшие навыки в принятии решений, способствуя более быстрой и эффективной реакции на различные вызовы и неопределенности. Они готовы к рискам и более успешно адаптируются к меняющимся условиям.
- Стрессоустойчивость: Уверенные в себе сотрудники более устойчивы к стрессовым ситуациям. Они обладают стратегиями преодоления трудностей и способны сохранять спокойствие и концентрацию в условиях давления.
- Лидерские качества: Уверенность в себе является необходимым условием для эффективного лидерства. Лидеры, обладающие этой чертой, вдохновляют и мотивируют свою команду, создавая атмосферу доверия и сотрудничества.
- Профессиональное развитие: Уверенные в себе люди чаще принимают участие в обучении и развитии, что является важным аспектом карьерного роста. Они не боятся заявлять о своих амбициях и стремятся к новым вызовам, что способствует их профессиональному продвижению.

Уверенность в себе играет критически важную роль в профессиональной сфере, влияя на эффективность работы, карьерный успех и общую удовлетворенность жизнью.

1.3 Исследования, показывающие влияние уверенности на карьерный рост.

Исследования показывают, что уверенные в себе люди чаще достигают высоких карьерных позиций и проявляют инициативу в работе.

Исследование, проведенное профессором психологии Кэти Кербер в 2015 году, показало, что высокая самооценка напрямую связана с производительностью работников. Участники, обладающие уверенными личностными качествами, продемонстрировали более высокие результаты в заданиях, требующих креативности и инициативности. Это подтверждает, что уверенность способствует более эффективной работе и стремлению к профессиональному развитию.

Исследование, проведенное в 2016 году в Университете Мичигана, выявило, что уверенные в себе люди стали лучше проявлять себя в межличностных отношениях. Участники, обладающие высоким уровнем уверенности, чаще инициировали общения и лучше справлялись с переговорами. Это качество помогает не только солидно общаться с коллегами, но и расширять свою сеть контактов, что является важным аспектом карьерного роста.

Исследование, опубликованное в журнале "Personality and Social Psychology Bulletin" в 2019 году, показало, что уверенные в себе люди лучше справляются со стрессом и конфликтами на работе. Участники, которые верили в свои способности, чаще принимали взвешенные решения под давлением и избегали негативных последствий стресса. Такая способность позволяет им сохранять продуктивность в сложных ситуациях, что может быть решающим фактором для карьерного успеха.

Другое исследование американского психолога Даниэля Кауфмана в 2020 году показало, что уверенность является предиктором успешного выхода на лидерские позиции. Участники, обладавшие высокими уровнями уверенности, показывали большие навыки в управлении командами и принятии ответственных решений. Особенно это касалось тех, кто пытался занять руководящие должности или проявлял активность в проектных инициативах.

2. Моя личная история

2.1 Мои достижения и уверенность в себе.

Если меня спросить уверена я в себе или нет, то я скажу, что да. И это чувство было у меня с детства, сколько я себя помню. Возможно, ключевую роль в этом сыграли занятия танцами и регулярные выступления на сцене. В студенческие годы я всегда была на виду, активно участвовала во внеучебной деятельности, представляла свое учебное заведение на спортивных соревнованиях. В 16 лет я создала свою собственную студию танца, не имея на тот момент не только хореографического, но и вообще пока какого-то образования. Конечно, сначала это был кружок при колледже, но постепенно студия росла и из обычного студенческого заведения выросла в огромный коллектив, в котором занималось около 500 учеников разных возрастов, было несколько филиалов и работал целый штат тренеров и другого персонала. Мы с командой не только обучали детей, подростков и молодежь различным стилям танцев, но и организовывали крупные фестивали, на которые съезжались участники из разных городов и стран. Была ли я уверена в себе? В целом да.

2.2 Как снизилась моя уверенность в себе

В 2020 году мой любительский интерес к психологии начал расти. Я начала обучаться, в частности методу НейроГрафика. И как только узнала о нем, сразу поняла, что это будет моей профессией. Я чувствовала в себе способности и даже некий талант. Получив в 2021 года сертификат специалиста, путь к большим вершинам (а на другие я и не рассчитывала) был, как мне казалось, открыт. И вот тут я столкнулась с разочарованием.

Агрессивный маркетинг внушил мне идею того, что все, что захочешь получается очень быстро. И очень быстро люди взлетают в карьере и в уровне дохода с нуля до сотен тысяч. У меня этого не случилось. Я прошла ряд обучений по ведению социальных сетей, продажам в социальных сетях, психологии продаж. И в целом, мне нравилось вести социальные сети. Я чувствовала себя как на сцене. Помимо онлайн деятельности я посещала живые мероприятия, женские клубы, бизнес-сообщества, рассказывала о себе. Вот только результата не было. Не было того мгновенного результата, который я ждала на тот момент. Я подумала, я убедилась в том, что все дело во мне. Значит, я какая-то не такая, значит я недостаточно хороша. Уверенность в себе пошатнулась и очень сильно.

Я стала замечать, что я такая не одна. Что вокруг меня есть множество женщин (мужчин в моем поле было значительно меньше), которые хотят развиваться в своем деле, но чувствуют себя крайне неуверенно. Из-за этого состояния они не предпринимают никаких действий, а если и предпринимают, то не получают желаемого результата. И уверенность в себе еще снижается. Это замкнутый круг.

Я начала изучать вопрос влияния внутреннего состояния, уверенности в себе на жизнь и профессиональную реализацию.

3. Психологические аспекты уверенности

3.1 Как уверенность влияет на самооценку и мотивацию.

Уверенность в себе играет ключевую роль в формировании самооценки и мотивации. Когда человек чувствует себя уверенным, это положительно сказывается на его восприятии себя. Уверенные люди склонны лучше оценивать свои достижения, воспринимать себя как достойных успеха и иметь более высокие стандарты для себя. Это приводит к коррелирующему росту самооценки — чем выше уверенность, тем выше самооценка.

Что касается мотивации, уверенные в себе люди чаще ставят перед собой амбициозные цели и действуют для их достижения. Они способны принимать решения, не боясь ошибки, и легче преодолевают препятствия. Уверенность служит внутренним источником мотивации, подтягивая индивидуумов к действию ради личного развития и удовлетворения. Кроме того, уверенность может повысить резистентность к стрессу — уверенные люди менее подвержены страху неудачи и чаще вступают в новые проекты с большим энтузиазмом.

В целом, уверенность в себе является катализатором, который запускает положительный цикл: высокая уверенность приводит к высокой самооценке, что, в свою очередь, усиливает мотивацию.

Лично я столкнулась с тем, что, потерпев неудачу (как мне казалось) в своем профессиональном пути, я перестала ставить перед собой амбициозные цели, хотя в ранее я не воспринимала ошибки так близко к сердцу и была довольно амбициозной.

3.2 Психологические барьеры, с которыми сталкиваются женщины в карьере.

Несмотря на значительные достижения в области гендерного равенства, женщины по-прежнему сталкиваются с рядом психологических барьеров, которые мешают их карьерному росту. Одним из таких барьеров является "синдром самозванца", проявляющийся в сомнениях в собственных способностях и страхе быть разоблаченным как "недостойный" профессионал. Это явление особенно характерно для женщин, которые могут постоянно сомневаться в своих достижениях и ощущать себя менее компетентными по сравнению с мужчинами.

Кроме того, культурные стереотипы, связанные с гендерными ролями, также играют значительную роль. Общество часто ожидает от женщин, что они будут проявлять заботу и поддержку, что может привести к тому, что женщины реже будут стремиться к лидерским позициям или принятию сложных решений. Эти стереотипы ограничивают их амбиции и могут привести к внутреннему конфликту между профессиональными и личными устремлениями.

Я начала посещать мероприятия для женщин, которые хотят развиваться в профессиональной сфере, заниматься своим бизнесом, заявлять о себе. Я замечала,

что несмотря на то, сколько бы они не находились в своей профессии, у многих из них есть проблемы с уверенностью в себе, с самоидентификацией.

3.3 Причины низкого уровня уверенности в себе.

1) Социальные стереотипы.

В большинстве культур укоренились стереотипы, касающиеся роли женщины в обществе. Такие стереотипы могут приводить к тому, что женщины начинают сомневаться в своих способностях и возможностях. Например, исследование, проведенное в рамках анализа гендерных ролей, показало, что женщины, подвергающиеся постоянному воздействию стереотипов о «традиционных» ролях, чаще испытывают чувства неуверенности и комплекс неполноценности.

2) Социальные ожидания.

В нашем обществе существует множество стереотипов о том, какой должна быть "идеальная женщина". Эти ожидания касаются внешности, поведения, роли в семье и карьере. Женщины часто чувствуют давление соответствовать этим стандартам, что может вызывать чувство несоответствия и неуверенности в себе. Исследования показывают, что постоянное сравнение себя с идеалами, навязываемыми СМИ и обществом, отрицательно сказывается на самооценке.

3) Влияние воспитания

Семья играет важную роль в формировании уверенности. Если в детстве девочка сталкивается с критикой, недовольством или излишней опекой, это может привести к недостатку уверенности во взрослой жизни. Например, если родители акцентируют внимание на неудачах, а не на достижениях, это создает у ребенка комплекс неполноценности.

4) Синдром самозванца.

Синдром самозванца, или чувство несоответствия своим достижениям, в частности, распространен среди женщин. Этот психологический феномен проявляется в постоянном сомнении в собственных успехах и страхе быть разоблаченной как «мошенник» (Clance & Imes, 1978). Исследования выявляют, что у женщин, занимающих высокие должности, синдром самозванца встречается значительно чаще, чем у мужчин.

5) Социальная поддержка и окружение

Поддержка со стороны друзей, семьи и коллег играет ключевую роль в формировании уверенности. Если женщина окружена скептически настроенными людьми или сталкивается с критикой, это может усилить её неуверенность. Позитивное окружение, где ценятся достижения и поддерживается развитие, наоборот, способно повысить уверенность.

6) Страх осуждения и неудачи

Многие женщины испытывают страх перед осуждением со стороны окружающих и боязнь неудачи. Это может препятствовать им в желании проявлять инициативу на работе, принимать решения и действовать. Психологические исследования подтверждают, что синдром самозванца широко распространён среди женщин, что приводит к занижению своей ценности и трудностям в принятии похвалы.

7) Влияние культурных и исторических факторов

В разных культурах взгляды на роль женщин могут значительно варьироваться. В некоторых обществах женщины сталкиваются с явной дискриминацией и меньшими возможностями для развития, что способствует неуверенности. Историческое недопредставление женщин в различных сферах также формирует привыкание к мысли о своей незавершенности и второстепенности.

4. Способы, как женщинам развивать уверенность в себе и преодолевать предвзятости.

Развитие уверенности в себе и преодоление предвзятостей — это сложный, но осуществимый процесс. Женщинам важно помнить, что они способны на многое, и следует постоянно работать над своим развитием, создавать поддерживающую среду и учиться самоотстаиванию. Применение стратегий, которые я описала ниже, поможет женщинам стать более уверенными, преодолеть гендерные стереотипы и активно двигаться к своим целям.

1) Обучение

Один из первых шагов к уверенности в себе — это развитие навыков и знаний. Выбор курсов, семинаров или тренингов по интересующим темам, а также получение новых знаний в профессиональной сфере способствуют не только повышению квалификации, но и формированию чувства уверенности.

2) Чтение книг о личностном росте

Литература по психологии и личностному развитию может стать отличным источником вдохновения. Книги могут научить женщин позитивному мышлению, управлению стрессом и продвижению себя в карьере, что немало важно для уверенности.

3) Создание поддерживающей среды.

Наличие ментора — успешной женщины в своей области, которая готова поделиться опытом и поддержать в трудные времена, может оказать огромное влияние на развитие уверенности. Ментор поможет преодолеть предвзятости и вдохновить на достижения.

Присоединение к женским группам и сообществам, которые работают на повышение статуса женщин, будет способствовать созданию круга поддержки и обмена опытом. Общение с равными может заметно поднять самооценку и уверенность.

4) Практика позитивного саморазмышления.

Ведение дневника успеха. Запись собственных достижений и положительных моментов в специальный дневник не только поможет структурировать мысли, но и будет напоминанием о собственных успехах. Это способно существенно изменить восприятие себя.

5) Умение бороться с предвзятостями.

Первый шаг к преодолению предвзятости — это осознание ее существования. Женщины должны понимать, что предвзятости часто не имеют под собой обоснования и не отражают истинных качеств.

Умение заявлять о своих потребностях и защищать свои интересы является важным аспектом уверенности. Это можно развивать через тренинги по коммуникации и ассертивности.

6) Участие в активностях и проектах

Участие в социальных проектах и волонтерской деятельности позволяет женщинам развивать лидерские качества, расширять круг общения и укреплять уверенность в своих силах, ведь они видят, что могут принести пользу в сообществе.

7) Спорт и физическая активность

Регулярные занятия спортом помогают не только поддерживать физическую форму, но и способствуют повышению самооценки. Физическая активность помогает снизить уровень стресса и тревожности, что также сказывается на уверенности в себе.

5. НейроГрафика, как метод повышения уверенности в себе.

НейроГрафика — это инструмент, который можно применять для помощи женщинам, которые чувствуют себя неуверенными в себе. Кроме того, что я активно применяла и применяю НейроГрафику для работы с собой, я начала помогать другим женщинам.

5.1 Ассоциация профессионалов НейроГрафики.

В марте 2024 года, перед началом курса “Инструктор НейроГрафики” мне поступило предложение возглавить Ассоциацию профессионалов НейроГрафики г. Калининграда и области. Взвесив свои силы, могу ли я взять на себя такую ответственность, я поняла, что это как раз один из способов работы с темой уверенность в себе. Я могу помогать не только себе, но и другим людям. Ассоциация

профессионалов НейроГрафики – это объединение более 20 специалистов и инструкторов НейроГрафики нашего города и области. В ее состав входят, как опытные инструкторы и супервизоры Института психологии и творчества, так и совсем молодые специалисты. Одна из целей работы Ассоциации – помощь профессионала в их профессиональной самореализации.

Мы проводим регулярные встречи, на которых делимся опытом и обсуждаем, прорабатываем актуальные запросы участников к теме профессиональной самореализации и уверенности в себе. На встречи также приглашаем по необходимости спикеров из других профессий.

Участники отмечают, что такая поддержка для них крайне важна, помогает поверить в себя, найти опору и продолжить свое развитие в НейроГрафике.

В апреле 2024 года Ассоциация организовала мероприятие, посвященное празднованию 10-летия НейроГрафики. Присутствовало 60 гостей, а члены Ассоциации проводили мастер-классы. В октябре 2024 года Ассоциация приняла участие в XV международном фестивале трансформационных игр и НейроГрафике, где представляла линейку мастер-классов по НейроГрафике. Таким образом у нас была возможность познакомить с методом большее количество людей, а у наших профессионалов заявить о себе.

Фото празднования 10-летия НейроГрафики



5.2. Курс “Уверенная женщина”.

Кроме работы Ассоциации, я разработала и провела один поток курса “Уверенная женщина – уверенный доход”, одним из инструментов которого является метод НейроГрафика.

В ходе курса мы перепрограммируем негативные установки, формируем новые эффективные модели поведения, которые помогают делать действия и “не сливаться”, опираться на себя, даже когда не хватает поддержки окружения.

В течение 4 ех недель мы работаем с состоянием. С помощью практических заданий:

- Участницы смещают фокус внимания с результата на действия и состояние;
- У участниц появляется понимание, что нужно делать, чтобы чувствовать себя уверенной;
- Участницы учатся быстрее выходить из состояния, когда "руки опускаются", "ничего не хочется", "мне кажется, у меня ничего не получится".

Краткое содержание программы курса:

0 неделя – каждой участнице предлагается пройти мой авторский тест на определение уровня уверенности в себе и наличия синдрома самозванца и получить рекомендации по итогам теста.

Ссылка на тест: <https://forms.gle/Yjf3UBb54iJ9Ss7cA>

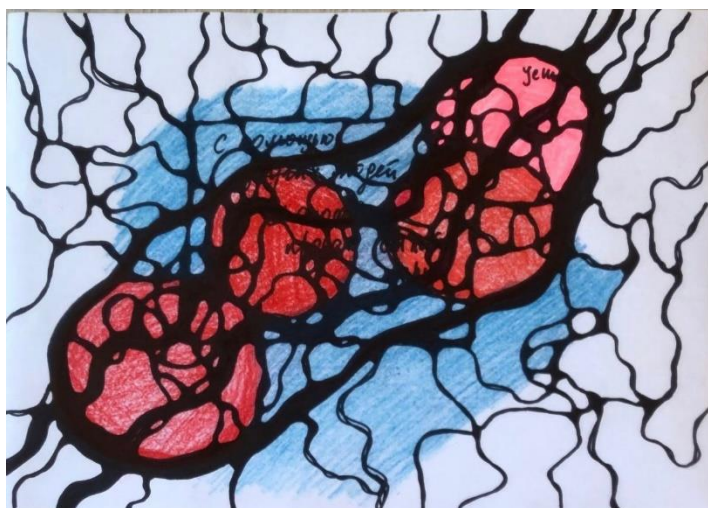
1неделя - Работа с внутренним критиком. Знакомимся с голосом внутреннего критика в голове. Узнаем кому он принадлежит и чего он на самом деле хочет. Узнаем, как сделать так, чтобы он был союзником на пути к целям, а не гасил ежедневно инициативу.

- 1) Начинаем вести дневник самонаблюдений. Ведем дневник каждый день в течение 4ех недель. С помощью него устанавливаем причинно-следственные связи: как влияют различные события на наше состояние. В том числе на наш уровень уверенности в себе.
- 2) Постановка целей на курс.
- 3) Знакомимся с внутренним критиком – работаем с метафорическими картами.
- 4) “Разговор с внутренним критиком” – на базе алгоритма нейроконттакт.



2 неделя. Работа с ограничивающими убеждениями. Определяем установки, которые мешают на пути к цели. Вычисляем, как они могут помочь.

- 1) Составляем список того, что делает меня уверенной в себе, тех ситуаций, в которых я чувствую себя уверенной.
- 2) Работаем с ограничивающими убеждениями.
- 3) Разрабатываем план “выхода из ямы”. Как действовать, когда мотивация снижается.
- 4) “Из минуса в плюс” - на базе алгоритма нейрокомпозиция.



3 неделя. Личная стратегия успеха. Определяем, персональную стратегию успеха каждого. Определяем, как можно применять эту стратегию, чтобы добиться желаемого результата.

- 1) Смещаем фокус внимания с оценки результата своих действий на состояние.
- 2) Вычисляем личную стратегию успеха.
- 3) “Моя личная стратегия успеха” – а базе алгоритма S.S.O.R.E.



4 неделя. Ревизия ресурсов. Определяем, какие ресурсы уже есть для достижения цели и как использовать их эффективно. Определяем, где и как добрать недостающий ресурс. Составляем конкретный план достижения своей цели.

- 1) Отмечаем изменения
- 2) Проводим ревизию своих ресурсов.

3) “Колесо ресурсов” – на базе алгоритма нейромандала

4) Подводим итоги курса.



Курс прошло 6 женщин. Результаты:

- участницы чувствуют повышение уверенности в себе;
- участницы понимают механизмы возникновения у себя нересурсных состояний;
- участницы освоили инструменты работы со своим состоянием;
- также у каждого имеются индивидуальные результаты (повышение дохода, открытие своего дела, смены работы).

Вот, что пишут о своих результатах участницы курса

4. С собой возьму рисование, буду ещё рисовать нейрографику. Рефлексия дня была полезной. Дело дня тоже отличная практика для меня, если пообещала, то стараюсь сделать. Также мне очень понравилась работа с метафорическими картами, очень глубоко и так про меня всё было.

Катя, благодарю тебя от всего сердца за эту программу, много узнала и проработала в себе за этот месяц. Очень понравился индивидуальный подход, такая глубокая проработка с каждой из нас.

1)Моя цель была система и структура,поняла,что против природы не попрешь,но если очень надо,то возможно. Есть успехи 🙏🙏🙏🙏 Научилась планировать важные для меня дела заранее,пунктуальность практически не хромала,но поняла,что по-прежнему проблема с делегированием((((,от того и усталость и отсутствие ресурсов,периодически. Но так же поняла,что нельзя вгонять себя в рамки,по энергии мне нужна свобода действий и баланс и никто,кроме меня мне в этом не поможет.

Итоги программы :

1) Реализовала несколько целей. Получила новый опыт для профессионального роста. Нашла другие механизмы и инструменты достижения целей. Распределила ресурсы. Нашла более мягкие стратегии. Узнала, что я себе ставлю очень сильную защиту. Нашла наставников. Получила ценные советы и поддержку. Скинула почти 2 кг. Уменьшила объёмы тела.

2) Уверенность – 8-10
3) Появилась осознанность. Пришло осознание, что я на правильном пути. Играла в трансформационную игру на днях. Так по этой игре выяснила, что я сейчас нахожусь на ступени "Выживание". Очень круто. Избавление от старых программ. Избавляюсь от мусора в голове, соц. сетях, контактах, чищу пространство. Пересматриваю цели, перспективы на будущее. Интересное ощущение. Тренирую в себе выдержку и спокойствие.

4) Возьму в копилку классные вопросы. Таблицу по стратегии успеха. Драйв. Планы. Что я буду применять? Немного сложный вопрос.... Нужно будет подумать, что именно буду применять, но, по возможности, попытаюсь применить советы, которые давала ведущая.

Как Катя говорила, что в гонке к цели, не успеваем насладиться самим процессом, подчеркнула этот момент.

3) Стала более собранная и может даже немного остепенилась, понимая, что иду своей дорогой в своем режиме. Выполнила некоторые свои хотелки, одно из них, ДР в кафе, прям кайфанула от этого 🙏🙏🙏🙏🙏 Сходила на фотосет до ДР, успела к ней подготовиться заранее, а не оставила на последний день 🙏

1. Нет, цель была набрать клиентов на занятия и на этом увеличить доход. Но за время прохождения программы, приняла наконец для себя, что это не моя цель, и я не хочу больше этим заниматься. Катя, спасибо тебе за твою историю и поддержку!

2. Уверенность сейчас на 7, мои ограничения сложно обойти, но уверена, что со временем я смогу добиться своих целей.
3. Я стала увереннее, глубоко проработала своего критика, стала делать больше того, что хочу именно я. Я поняла, что дом должен стать для меня ресурсным, активно расширяю пространство. Появилась энергия, на то, чтобы выбраться из ямы.

2) Происходили некоторые события в жизни, которые подсветили некоторые моменты, услышала от других людей, достаточно важных для меня, про мой рост за эти год-два, было очень приятно, так как сама во всей этой гонке не замечаю результатов. Уверенность возросла определено к 9-10.

6. Заключение

НейроГрафика – это эффективный метод повышения уверенности в себе, работой со своей самооценкой и самооценностью.

НейроГрафика подходит всем, у кого есть желание разобраться в своих эмоциях и переживаниях. НейроГрафика – это не просто способ рисования, а целый мир возможностей для личностного роста и эмоционального исцеления.

В мире, где каждая женщина сталкивается с различными вызовами, связанными с самооценкой и уверенностью в себе, важно найти эффективные методы для работы над внутренними барьерами. НейроГрафика – это современная терапевтическая техника, которая объединяет элементы искусства и психологии и помогает многим женщинам восстановить и укрепить их уверенность в себе.

НейроГрафика позволяет визуализировать негативные паттерны: рисование помогает осознать и вывести на «поверхность» внутренние страхи и сомнения. Когда ты видишь свои эмоции и негативные установки в виде линий и форм на бумаге, они становятся менее пугающими и более управляемыми. Этот процесс помогает разрушать старые схемы мышления и открывает путь к новым возможностям.