

Рабочий лист «Визуализация события»

Визуализация обеспечивает гибкую, безопасную и контролируемую среду для изучения будущих проблем и ситуаций. В то время как негативные картины могут подрывать уверенность в себе, замена их на позитивные может положительно повлиять на душевное состояние. Визуализация должна быть как можно более реальной, основанной на опыте или знаниях из реального мира. Воплотите ее в жизнь, добавив предполагаемые звуки, запахи, людей и обстановку, чтобы добиться максимального эффекта.

Выполните следующие действия по визуализации событий, чтобы быть готовым к ситуации, повышая уверенность в себе и снижая уровень тревоги и катастрофизации.

1. Что это за событие?

- Это собеседование, встреча, презентация и т. д.?

2. Как оно выглядит? (реальное или воображаемое)

- Как выглядит фасад здания? Как выглядят офисы и декор?
- Является ли оно современным и ярким или традиционным, с приглушенным освещением?

3. Какие здесь звуки?

- Находится ли оно на оживленной дороге, есть ли офисы открытой планировки с фоновым шумом от звонков и разговоров людей?

4. Представьте себе встречу с людьми, которые начнут воплощать ситуацию в жизнь.

- Кого вы встретите?
- Как вы их поприветствуете?
- Представьте, что вам будет комфортно, тепло, дружелюбно и

профессионально.

5. Представьте себе само мероприятие

- Мысленно проиграйте событие. Например, презентацию. Пока вы представляете зал и людей, представьте, как вы ждете своей очереди. Представьте, как вы идете к выходу, как произносите вступительную фразу и т. д.

6. Представьте себе успех

- Представьте, что все идет хорошо. Как это выглядит, что вы чувствуете? Например, во время презентации или собеседования аудитория или интервьюеры вовлечены и заинтересованы. Они задают вопросы. Вы выглядите и чувствуете себя уверенно, комфортно и получаете удовольствие от происходящего.

Шаги 5 и 6 можно повторить с точки зрения других людей, присутствующих на мероприятии. Представьте, что они видят вас уверенным, увлеченным и наслаждающимся происходящим. Повторяйте этот процесс до тех пор, пока не почувствуете себя комфортно.