



Школа переконливої комунікації
ПЕРЕТВОРЮЄМО СЛОВА НА РЕЗУЛЬТАТИ



Co-funded by
the European Union

Стилі впливу



Олександр Якименко,
Школа переконливої комунікації,
Київ, 2024



Школа переконливої комунікації

ПЕРЕТВОРЮЄМО СЛОВА НА РЕЗУЛЬТАТИ



Олександр Якименко

Засновник школи, тренер впевненості та переконливості.
Мозок школи.

Психолог та військовий психолог (КНУ ім. Т. Шевченка).
Особистий досвід прямого продажу та online торгівлі.
Проведення презентацій B2B та B2C сферах, для клієнтів та партнерів.
Працював тренером та керівником навчання у великих українських компаніях.

Допомагає змінити себе та своє мовлення

"Зміни мови починаються зі зміни мислення та формулювання думки.

А це змінює не лише ваші слова, а й дії та бачення в очах людей.



Школа переконливої комунікації

ПЕРЕТВОРЮЄМО СЛОВА НА РЕЗУЛЬТАТИ



Ментор (Зосереджений стиль)



Мати Тереза (Доброзичливий стиль)



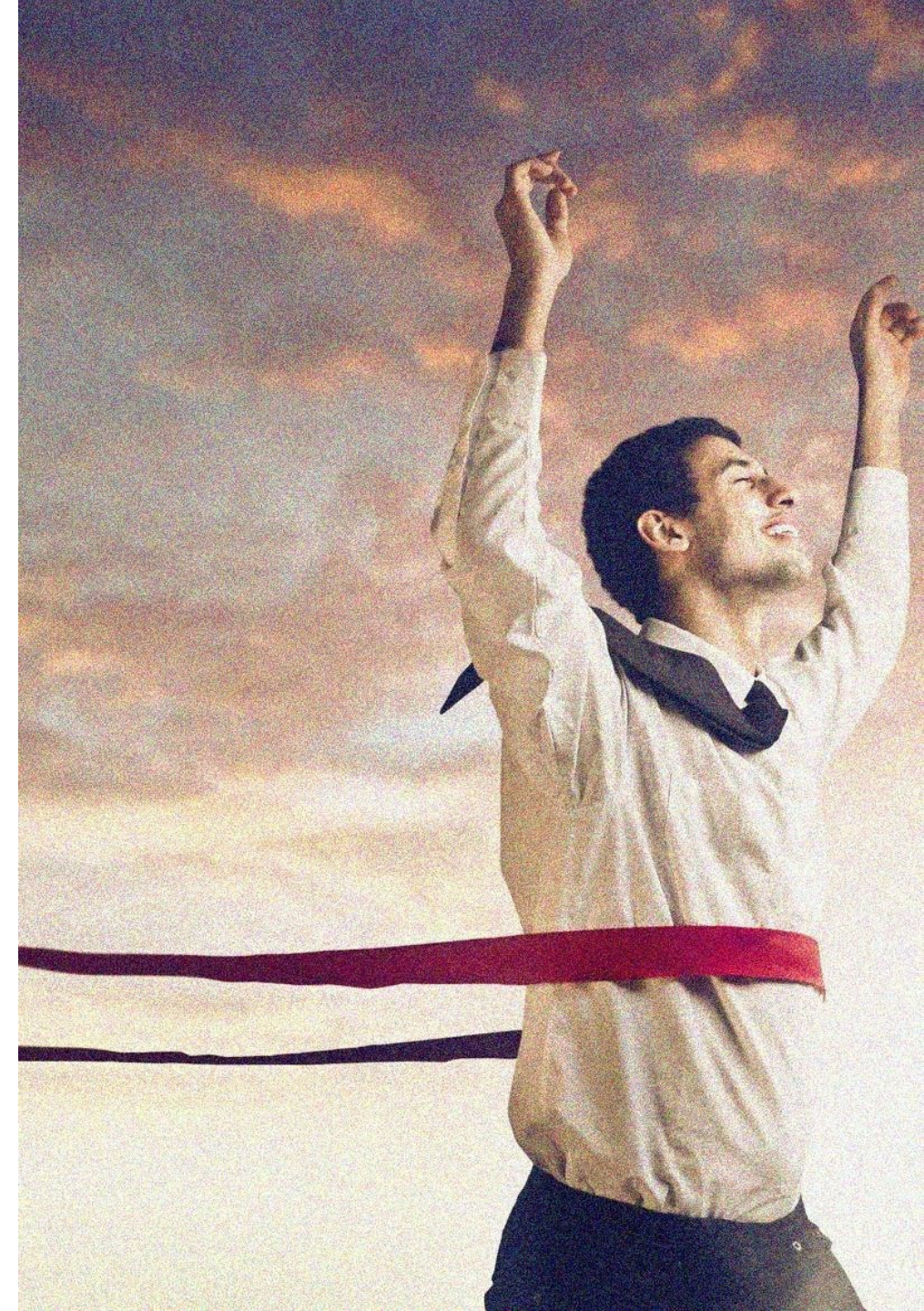
Євангеліст (Надихаючий стиль)



Авторитет (Владный стиль)



ВПЕВНЕНІСТЬ
=
ПОДОЛАННЯ НЕВПЕВНЕНОСТІ



Візуалізація.

Візуалізація — чудовий засіб для збільшення сили, яку ви хочете висловити. Можете спробувати виконати вправу вдома на дивані, за робочим столом або навіть у ліфті - взагалі щоразу, коли у вас з'явиться можливість хоча б на хвилину заплющити очі.

Закрийте очі та розслабтеся.

Згадайте про приємний епізод у минулому, коли ви випробували справжнє тріумфування: наприклад, про день, коли перемогли у змаганні або отримали нагороду.

Прислухайтесь до звуків у приміщенні: схвальних вигуків, вибуху оплесків.

Зверніть увагу на посмішки людей, вираз тепла та захоплення в їхніх очах.

Відчуйте приплив впевненості, зосередьтеся на вітальних рукостисканнях.

Найголовніше, випробуйте ці почуття і відчуйте зростаючу впевненість у собі.

Ментор (Зосереджений стиль)



Практика присутності

Встановіть таймер на одну хвилину.

Закрийте очі і спробуйте зосередитися на одній із трьох речей: навколишніх звуках, диханні чи відчуттях у пальцях ніг.

1. Звуки: дослухайтеся до навколишніх звуків. Як висловився мій викладач курсу медитації, «припустіть, що ваші вуха – це супутникові антени, які пасивно та об'єктивно реєструють звуки».

2. Дихання: зосередьтеся на своєму диханні та відчуттях, які воно створює у вас у ніздрях чи животі при вдиху та видиху.

Фіксуйте кожен вдих, але намагайтеся при цьому помітити у цьому вдиху все. Припустіть, що ваше дихання - це хтось, кому ви хочете цілком приділити свою дорогоцінну увагу.

3. Пальці ніг: сфокусуйтеся на відчуттях у пальцях ніг. Це змусить вас подумки охопити все тіло і перейнятися поточними фізичними відчуттями.

Основа	Присутність, увага
Які почуття викликає у оточуючих	Увага, розуміння
Як досягти	Проеціювати увагу, зосередженість та присутність
Що помічають люди	Поведінка: вираз обличчя, особливо очі
Переваги	Легко досягти. Напрочуд потужний інструмент

Мати Тереза (Доброзичливий стиль)

Теплота та Впевненість



Виконайте три рекомендації, щоб виробити співчуття до знайомої людини.

1. Уявіть собі його минуле. Що, якби ви народилися за таких самих, як він, обставин, у такій самій родині, і отримали б аналогічне виховання? Як би вам ростити в його сім'ї і пережити те, що переживала ця людина, будучи дитиною? Адже недарма кажуть, що у всіх, кого б ви не зустріли, знайдеться що розповісти про себе, причому кожен зможе розповісти парочку таких щирих історій, які напевно розтоплять ваше серце. Врахуйте також, що якби ви випробували і пережили все, що випробувала ця людина, то, можливо, стали б таким самим, як він.
2. Уявіть собі його справжнє. Спробуйте поставити себе на його місце прямо зараз. Уявіть ці відчуття. Помістіть себе у його обстановку, дивіться світ його очима. Уявіть, що він міг би відчувати саме зараз, — витягніть усі емоції, які ця людина могла б тримати всередині себе.
3. Якщо вам справді потрібно відчувати сильне співчуття, подивіться на свого знайомого і запитайте себе: «А що, якщо це останній день у його житті?» Ви можете навіть уявити його похорон. Ось ви приходите на жалобну церемонію, і вас просять вимовити кілька слів про покійного. Ви також можете уявити, що саме сказали б присутнім після того, як він дійсно помер.

Самоспівчуття.

З цією простою вправою ви впораєтеся за кілька хвилин.

Перерахуйте п'ять варіантів вияву турботи про себе, коли вам доводиться нелегко.

1.

2.

3.

4.

5.

Позначте зірочками ті варіанти, які вважаєте особливо ефективними.

Ви склали свій перший список, присвячений розвитку самоспівчуття.

Вправа перед дзеркалом:

1. Я люблю тебе
2. Я пробачаю тобі
3. Я обіцяю тобі

Спробуйте робити 1 тиждень. Зробіть як мінімум 3-4 формулювання до кожного пункту.

Основа	Турбота, участь
Які почуття викликає у оточуючих	Схвалення, згода, невидимі обійми, турбота
Як досягти	Проектувати теплоту, турботу та схвалення
Що помічають люди	Поведінка: мова тіла - через очі та голос
Переваги	Створює емоційний взаємозв'язок та безпечний простір. Робить вас привабливим

Євангеліст (Надихаючий стиль)

Віра та Впевненість



Основа	Довіра, переконаність
Які почуття викликає у оточуючих	Натхнення, впевненість
Як досягти	Проектувати абсолютну переконаність у своїй благородній справі, демонструвати віру, передбачення, проникливість
Що помічають люди	Поведінка: вираз обличчя, особливо голос
Переваги	Вселяє палке переконання. Сприяє креативності та взаємодії

Авторитет (Владний стиль)

Статус та Впевненість



Основа	Впевненість
Які почуття викликає у оточуючих	Сильне враження, побоювання, пригніченість
Як досягти	Проеціювати високий статус і непохитну впевненість у здатності впливати на інших людей
Що помічають люди	Поведінка: вираз обличчя, мова тіла, манери. Зовнішність: ознаки статусу, одяг. Реакція інших людей, їхнє громадське становище
Переваги	До вас прислухатимуться і вам підкорятимуться. Допомагає у критичних ситуаціях

	Владний стиль	Надихаючий стиль	Зосереджений стиль	Доброзичливий стиль
Основа	Впевненість	Довіра, переконаність	Присутність, увага	Турбота, участь
Які почуття викликає у оточуючих	Сильне враження, побоювання, пригніченість	Надхнення, впевненість	Увага, розуміння	Схвалення, згода, невидимі обійми, турбота
Як досягти	Проеціювати високий статус і непохитну впевненість у здатності впливати на інших людей	Проектувати абсолютну переконаність у своїй благородній справі, демонструвати віру, передбачення, проникливість	Проеціювати увагу, зосередженість та присутність	Проектувати теплоту, турботу та схвалення
Що помічають люди	Поведінка: вираз обличчя, мова тіла, манери. Зовнішність: ознаки статусу, одяг. Реакція інших людей, їхнє громадське становище	Поведінка: вираз обличчя, особливо голос	Поведінка: вираз обличчя, особливо очі	Поведінка: мова тіла - через очі та голос
Переваги	До вас прислухатимуться і вам підкорятимуться. Допомагає у критичних ситуаціях	Вселяє палке переконання. Сприяє креативності та взаємодії	Легко досягти. Напрочуд потужний інструмент	Створює емоційний взаємозв'язок та безпечний простір. Робить вас привабливим

	Владний стиль	Надихаючий стиль	Зосереджений стиль	Доброзичливий стиль
Недоліки	Перешкоджає критичному мислення. Заважає встановленню зворотної зв'язку. Ви можете здатися зарозумілим	Може навіяти фанатичну віру. Може створити враження надмірної старанності. Дуже контекстнозалежний стиль	Можете здатися занадто нав'язливим, навіть догідливим. Можете здатися надмірно цікавим, навіть допитуючим	Може призвести до надмірної прихильності та участі. Може виявитися непридатною у ділових ситуаціях
Як збалансувати	Підсилити теплоту	Продемонструвати слабкість	Підсилити впевненість; посилити теплоту	Підсилити впевненість

Рекомендації, як продемонструвати силу за допомогою голосу.

- 1. Говоріть повільно.** Візуалізуйте контраст між дратівливим і верескливим голосом підлітка та неспішним та виразним тоном судді, який зачитує вирок.
- 2. Робіть паузи.** Люди, які випромінюють впевненість, часто супроводжують свою промову паузами. Вони вставляють одну-дві секунди між реченнями або роблять паузу навіть у середині речення. Це створює відчуття їхньої абсолютної впевненості у своїй силі. Такі люди вважають, що їх не перебиватимуть.
- 3. Знижуйте інтонацію.** Чи відомо вам, як підвищується тембр голосу наприкінці запитання? Просто прочитайте знову останню фразу і переконайтеся в цьому. Тепер уявіть собі, як суддя каже: «Справа закрыта». Відчуйте, як знижується інтонація наприкінці речення на слові «зачинено». Це передає чинність. Якщо ви захочете здаватися надвпевненими, спробуйте знижувати інтонацію в середині фрази.
- 4. Контролюйте дихання.** Переконайтеся, що глибоко дихайте животом, а вдихаєте і видихаєте через ніс, а не через рот. Подих через рот може надати голосу зайву схвильованість.

Стати «великою горилою»

1. Переконайтеся, що ви можете вільно дихати.

При необхідності розстебніть гудзики на одязі, послабте ремінь і т.д.

2. Встаньте та струсніться.

3. Випряміть і твердо встаньте на ноги. Широка, стійка поза допомагає вам відчувати самому та демонструвати оточуючим більше впевненості.

4. Протягніть руки до стелі, намагаючись торкнутися його кінчиками пальців.

5. Тепер розведіть руки до стін по обидва боки від себе, намагаючись їх торкнутися.

6. Опустіть руки з боків, підніміть плечі, потім опустіть.

7. НАДУЙТЕ ГРУДИ. Спробуйте зайняти якнайбільше місця.
Уявіть, що роздуваєтеся, як горила, подвоюючи розміром.

