



# Konec pochybování: Jak úspěšně překonat vnitřní nejistotu a získat větší sebevědomí nejen pro práci

Na objednávku - Pracovní efektivita a sebemotivace

„To nezvládnou...“  
„To nedokážu...“  
„Na to nemám.....“

Veřejně to sice nepřiznáme, podobné myšlenky nás ale napadají každý den:

Jsme ve své práci dobří.  
Máme odpovídající vzdělání.  
Ostatní nás chválí.  
A přesto o sobě čas od času (nebo často) pochybujeme.

Ostatní ale naše vnitřní pochyby vycítí.  
A přestože jsme výkonní, pracovití a spolehliví, naše vlastní pochybnosti nás brzdí.

S vnitřními pochybnostmi ale můžeme bojovat.  
Nedostatečnou sebedůvěru můžeme překonat.  
A naše vlastní hodnocení můžeme zlepšit.

Na speciálním semináři „Konec pochybování: Jak úspěšně překonat vnitřní nejistotu a získat větší sebevědomí nejen pro práci“ si ukážeme, že vnitřní pochybnosti zažívá každý (ať to přiznává či ne)... a zjistíte, jak se s nimi jednou provždy vypořádat.

## Jak vám tento seminář pomůže bojovat s pochybnostmi

Na semináři například zjistíte:

Co způsobuje vnitřní pochybnosti

- Proč má vnitřní pochybnosti každý
- Co o sobě ve skutečnosti říká „arrogantní suverén“
- Proč jsou pochybnosti známkou inteligence a vzdělání
- Kde se pochybnosti berou a co je způsobuje
- Kdo rozhoduje o míře našeho sebevědomí

Jak účinně bojovat s pochybnostmi a trémou

- Kdo a jak ovlivnil naše sebevědomí
- Jak se zbavit dávné kritiky, která se nás drží dodnes
- Jak rozpoznat nepodložené pochyby
- Jak se zbavit trémy
- Jak přijmout své dobré i špatné stránky
- Jak využít svá pozitiva... a jak zapracovat na rezervách
- Jak svému vědomí „sdělit“, že nás hodnotí nepřiměřeně přísně

Jak odstraněním pochybností vylepšit naše vztahy

- Jak ostatní vycítí naše vlastní myšlenky
- Jak naše sebejistota a profesionalita ovlivňuje i pohled ostatních
- Proč platí, že nás ostatní hodnotí tak, jak se hodnotíme my sami
- Jak se naše zdravé sebevědomí projeví ve vztazích s ostatními

Jak dosáhnout zlepšení v práci

- Jak přimět ostatní, aby nám pozorně naslouchali
- Jak vystoupit na poradě a zvládnout projev před skupinou lidí
- Jak si zjednat pozornost a aktivně převzít slovo při obchodní schůzce
- Jak vstoupit do řeči a přerušit dlouhý monolog upovídáného kolegy či obchodního partnera
- Jak požádat o pomoc, spolupráci či podporu
- Jak se nenechat zmanipulovat

Jak změnit k lepšímu svůj soukromý život

- Jak prosadit svůj názor
- Jak někoho odmítnout bez pocitů viny
- Jak sdělovat nepříjemnosti, aniž bychom se cítili provinile
- Jak srozumitelně vysvětlit své názory
- Jak účinně reagovat na agresivitu
- Jak zvládat vlastní emoce a nenechat se „rozhodit“

Jak správně bojovat s kritikou sebe sama

- Jak využít svůj potenciál a vystupovat přirozeně a s jistotou
- Jak si uvědomit a odstranit vlastní komunikační zlovyky
- Jak nenuceně navázat hovor s neznámými lidmi
- Jak zvládnout a reagovat na nespravedlivou kritiku

## Proč o sobě pochybují zejména inteligentní a úspěšní lidé

Pokud bojujete s vnitřní nejistotou, ale říkáte si, že to nesmíte navenek přiznat - natožpak se přihlásit na nějaký seminář - máme pro vás dobrou zprávu: Právě vnitřní pochybnosti jsou totiž známkou vaší vyšší inteligence a životních zkušeností. Každý inteligentní člověk totiž ví, kolik toho ještě neví. A právě vědomost všeho, co ještě nevíme, nás nutí k větší pokoře. Lidé s omezeným vzděláním a rozhledem na druhé straně mají pocit, že všechnu moudrost světa již „snědli“ sami... a jejich sebevědomí je tak vlastně založené na jejich omezenosti.

Je to sice nespravedlivé, ale sebevědomí lidé mají jednodušší život, přitahují atraktivní partnery, vydělávají více peněz a prožívají život s menšími starostmi. A protože přesně tento výsledek si zasloužíte i vy, tento seminář je určen právě vám: Na tomto semináři se potkáte s dalšími inteligentními a úspěšnými lidmi, kteří nechtějí jen sledovat, jak si lepší místa a odměny rozebírají méně zdatní konkurenti. A společně si ukážeme, jak odbouráním vnitřních pochybností získat respekt, pozici a odměnu, kterou si skutečně zasloužíte.

## Jak hodnotí lektorku účastníci předchozích seminářů

"Líbila se mi forma podání, možnost dotazů a odpovědí okamžitě. Bylo nás tak akorát." Petr Mizera

"Otevřený přístup lektora k dotazům, příklady „ze života“." Radek Krnáč

"Výborný kontakt mezi přednášející a účastníky kurzu. Řada praktických ukázek." Ing. Josef Suchomela

"Neformální atmosféra, zapojení účastníků. Příjemné prostředí, zajímavé informace od ostatních účastníků." Radim Poláček

## Objednejte si tento seminář pouze pro vaše pracovníky

Pokud chcete v této oblasti zdokonalit více pracovníků najednou, tento seminář (nebo jemu podobný) můžeme uspořádat i v termínu a místě, které si určíte sami a pouze pro vaše pracovníky. (K dosažení efektivního přínosu stačí pro realizaci semináře již skupina 8 - 12 účastníků.) Zatelefonujte na 585 227 076 nebo napište na [namiru@cvc.cz](mailto:namiru@cvc.cz) a my pro vaše pracovníky připravíme nezávazný návrh vzdělávacího programu "na míru".

- Typ: [Pracovní efektivita a sebemotivace](#)
- Úroveň: [Nevyžaduje předchozí znalost tématu](#)
- Cena semináře: Na vyžádání

Přihlášení na seminář

Konec pochybování: Jak úspěšně překonat vnitřní nejistotu a získat větší sebevědomí nejen pro práci

[+420 585 227 076](tel:+420585227076)