



*«От самоуценки  
до адекватной самооценки»*  
**2-х ДНЕВНЫЙ ВЕБИНАР**

Автор и ведущая

*Светлана Фёдорова*

- 12 лет в практической психологии.
- 1500 часов практики тренингов, персональных консультаций, коучинга и медитаций..
- Профессиональное образование:  
БашГУ - Биофак  
БашГУ - Психфак



*Что хотите для себя?*

**Какую одну задачу вам  
поможет решить ЭТОТ  
вебинар?**

# *Самооценка бывает:*

- ✓ **Адекватная**
- ✓ **Заниженная**
- ✓ **Завышенная**
- ✓ **Независимая**

# *Независимая самооценка для меня, это...*

**Какой была бы моя жизнь  
с независимой самооценкой,  
что стало бы возможным?**

# Этапы формирования самооценки

- **До 1,5 лет:** позитивное отношение к себе и к миру, формирование доверия к миру.
- **До 4 лет:** чувство автономии, я индивидуальность.
- **До 6 лет:** каким человеком я должен стать? Чувство вины/чувство инициативы.
- **До 14 лет:** самовыражение через труд, важно! Давать посильные задания и обеспечить возможность заниматься любимым делом (невроз любимого дела во взрослой жизни).

# Признаки низкой самооценки:

- ✓ Легко и часто обижаешься на других.
- ✓ Тяжело сказать «нет».
- ✓ Навязчивое желание апгрейдить внешность.
- ✓ Сильная зависть.
- ✓ Злость на себя и на своих родителей.
- ✓ Проблемы с выражением своих желаний.
- ✓ Убегание от решения проблем, принятия решений.

# Признаки завышенной самооценки:

- ✓ **Все говно, а я цветочек.**
- ✓ **Как следствие, «Есть два мнения: моё и неправильное».**
- ✓ **Если что-то не получилось, виноваты все, кроме меня.**
- ✓ **Я, я, я, я, я, я.**
- ✓ **Стремление к идеальности.**
- ✓ **Депрессия, если не первый во всём.**

# *Природа хочет, чтобы ты была уверена в себе*

## **ДОКАЗАТЕЛЬСТВА:**

- **Прошлое видится в розовом цвете, память блокирует плохое.**
- **Мы всегда думаем о себе лучше, чем мы есть.**
- **Механизм сравнения себя с другими, как мотивация к росту.**
- **Постоянно растущие желания.**
- **Мечты о будущем всегда оптимистичны.**

# *Ловушки самооценки:*

- ✓ **Деньги, статус**
- ✓ **Внешность**
- ✓ **Семейное положение**

# *Идеально формировать самооценку на:*

- Самоуважение
- Компетентность
- Гордость
- Ответственность
- Самопознание

# *Упражнение на самопринятие*

**Принятие себя проходит через три этапа:**

- 1. Я всегда за себя, я делала всё из желания «как лучше».**
- 2. Осознать и принять свои чувства.**
- 3. Сострадание к себе.**

**Техника с зеркалом:**

- 1. Что я чувствую?**
- 2. «Здесь и сейчас это Я».**

*Спасибо за внимание*

