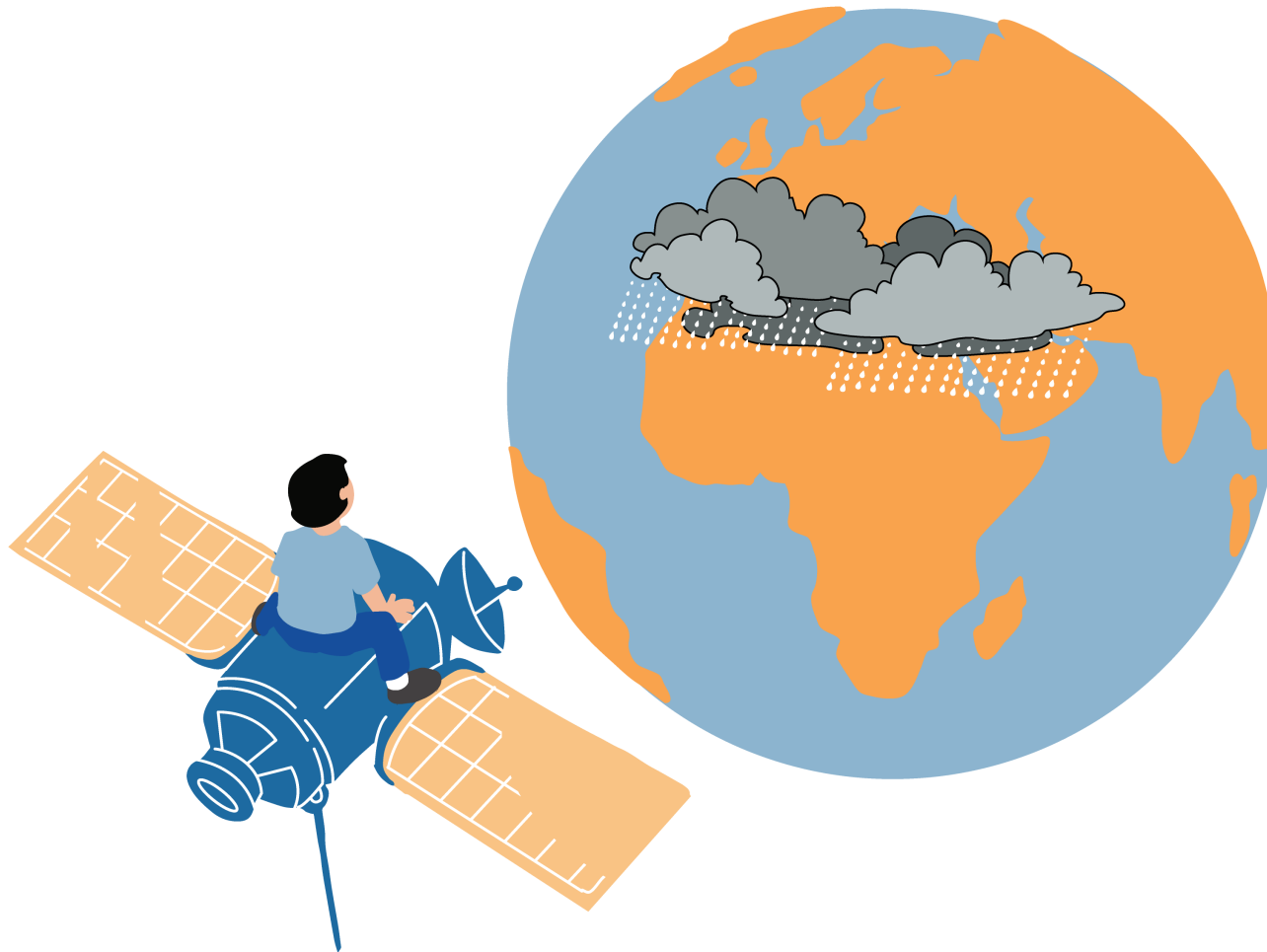




Метакогнітивний тренінг щодо депресії



D-MCT: положення супутника





Сьогоднішня тема

Депресія

Сприйняття
емоцій

Пам'ять

Мислення
та
міркування

Поведінка

Самоцінність





Попереднє заняття

- Які подальші дії ви зробили?
- Чи є у вас запитання або історії успіху?



Навчальне заняття

D-МСТ 5 – Мислення та міркування 3



Який зв'язок між мисленням і міркуванням й депресією?

- Кожен шостий мешканець України хоча б раз у житті стикався з депресією.



Який зв'язок між мисленням і міркуванням й депресією?

- Кожен шостий мешканець України хоча б раз у житті стикався з депресією.
- Багато з них обробляють інформацію інакше, ніж люди, які не страждають на депресію.



Який зв'язок між мисленням і міркуванням й депресією?

- Кожен шостий мешканець України хоча б раз у житті стикався з депресією.
- Багато з них обробляють інформацію інакше, ніж люди, які не страждають на депресію.
- Такі депресивні шаблони мислення часто дуже є суб'єктивними. Їх називають «когнітивними викривленнями». Вони можуть сприяти розвитку або підтриманню депресії.



Когнітивні викривлення під час депресії

адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Перебільшення або применшення
2. Депресивний стиль атрибуції





Без підготовки назвіть ...

дві речі ...

- ... які у вас сьогодні не вийшли
- ... які у вас сьогодні вийшли





Без підготовки назвіть ...

дві речі ...

- ... які у вас сьогодні не вийшли
- ... які у вас сьогодні вийшли

З чим ви справляєтеся краще?





Без підготовки назвіть ...

дві речі ...

- ... які у вас сьогодні не вийшли
- ... які у вас сьогодні вийшли

З чим ви справляєтеся краще?

Що вас турбує більше?





Перебільшення або применшення

адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989





Перебільшення або применшення адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Роздування масштабу та серйозності ваших помилок і проблем





Перебільшення або применшення адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Роздування масштабу та серйозності ваших помилок і проблем
- Применшення власних здібностей або сприйняття їх як неважливих





Перебільшення або применшення адаптовано з Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Роздування масштабу та серйозності ваших помилок і проблем
- Применшення власних здібностей або сприйняття їх як неважливих

Вам знайомі такі відчуття?







Перебільшення або применшення

Приклади





Подія	<i>Перебільшення або применшення</i> Позитивна оцінка
 <p>Ви залатали спущене колесо на велосипеді.</p>	<p>???</p> <p>???</p>
 <p>Ви не можете згадати ім'я людини, яку збираєтеся представити групі.</p>	<p>???</p> <p>???</p>



Перебільшення або применшення

Приклади





Подія	<i>Перебільшення або применшення</i> Позитивна оцінка
 <p>Ви залатали спущене колесо на велосипеді.</p>	<p><i>«Це може зробити кожен. Це не так уже й важливо».</i></p> <p>???</p>
 <p>Ви не можете згадати ім'я людини, яку збираєтеся представити групі.</p>	<p>???</p> <p>???</p>



Перебільшення або применшення

Приклади





Подія	<i>Перебільшення або применшення</i> Позитивна оцінка
 <p>Ви залатали спущене колесо на велосипеді.</p>	<p><i>«Це може зробити кожен. Це не так уже й важливо».</i></p> <p>«Я добре латаю велосипедні шини. Мені не потрібна допомога, я навіть можу запропонувати її іншим. Заднє колесо зазвичай важко залатати».</p>
 <p>Ви не можете згадати ім'я людини, яку збираєтеся представити групі.</p>	<p>???</p> <p>???</p>



Перебільшення або применшення

Приклади





Подія	<i>Перебільшення або применшення</i> Позитивна оцінка
 <p>Ви залатали спущене колесо на велосипеді.</p>	<p><i>«Це може зробити кожен. Це не так уже й важливо».</i></p> <p>«Я добре латаю велосипедні шини. Мені не потрібна допомога, я навіть можу запропонувати її іншим. Заднє колесо зазвичай важко залатати».</p>
 <p>Ви не можете згадати ім'я людини, яку збираєтеся представити групі.</p>	<p><i>«О ні, це дуже незручно. Мабуть, вона думає, що не подобається мені і що я не хочу, щоб вона була тут. Як неввічливо з мого боку».</i></p> <p>???</p>



Перебільшення або применшення

Приклади





Подія	<i>Перебільшення або применшення</i> Позитивна оцінка
 <p>Ви залатали спущене колесо на велосипеді.</p>	<p><i>«Це може зробити кожен. Це не так уже й важливо».</i></p> <p>«Я добре латаю велосипедні шини. Мені не потрібна допомога, я навіть можу запропонувати її іншим. Заднє колесо зазвичай важко залатати».</p>
 <p>Ви не можете згадати ім'я людини, яку збираєтеся представити групі.</p>	<p><i>«О ні, це дуже незручно. Мабуть, вона думає, що не подобається мені і що я не хочу, щоб вона була тут. Як неввічливо з мого боку».</i></p> <p>«Кожен іноді може забути ім'я людини. Не варто перетворювати це на трагедію. Саме для цього і вигадали бейджики з іменами».</p>



Перебільшення або применшення

Приклади



Подія	<i>Перебільшення або применшення</i> Позитивна оцінка
 Позитивна подія	??? ???
 Негативна подія	??? ???



Депресивний стиль атрибуції

Атрибуція — це власне пояснення ситуації (наприклад, звинувачення себе чи інших)



Депресивний стиль атрибуції

Атрибуція — це власне пояснення ситуації (наприклад, звинувачення себе чи інших)

Ми часто не помічаємо, що схожі ситуації можуть траплятися з абсолютно різних причин.



Депресивний стиль атрибуції

Атрибуція — це власне пояснення ситуації (наприклад, звинувачення себе чи інших)

Ми часто не помічаємо, що схожі ситуації можуть траплятися з абсолютно різних причин.

Що може спричинити описану нижче ситуацію?



«Люди починають сміятися, коли ви говорите».

Причини ...

... я?

... інші?

... обставини або випадковість?





«Люди починають сміятися, коли ви говорите».



Причини ...

... Я:

- у моїх словах було щось кумедне.
- я маю непривабливий вигляд.

... інші:

- хтось вдало пожартував, але я не почув(ла) жарт.
- інші завжди поводяться як дурні.

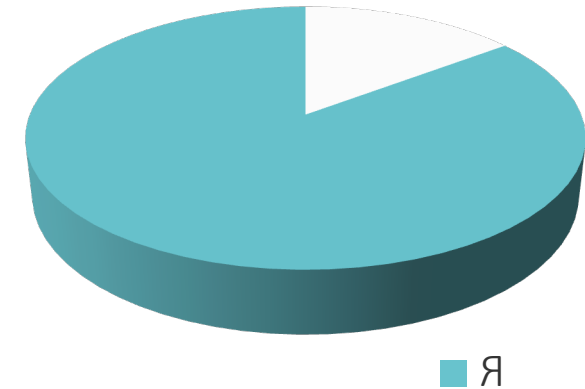
... обставини або випадковість:

- поки я говорив(ла), сталося щось кумедне, але я цього не помітив(ла).
- я не помітив(ла) своєї кумедної обмовки.



Як це пов'язано з депресією?

- Згідно з результатами досліджень, люди з депресією схильні звинувачувати себе в негативних подіях!

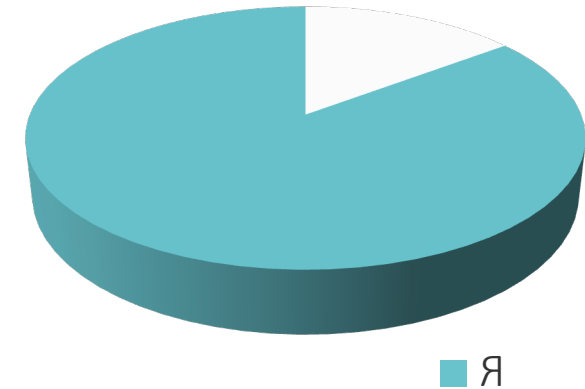




Як це пов'язано з депресією?

- Згідно з результатами досліджень, люди з депресією схильні звинувачувати себе в негативних подіях!

Які наслідки може мати депресивний стиль атрибуції?





Які наслідки може мати депресивний стиль атрибуції?

- Низька самооцінка (наприклад, «я невдаха»)
- Сум, пригніченість
- Відмова через страх помилок
- ...

Остерігайтеся однобічних пояснень!



Які наслідки може мати депресивний стиль атрибуції?

- Низька самооцінка (наприклад, «я невдаха»)
- Сум, пригніченість
- Відмова через страх помилок
- ...



Остерігайтеся однобічних пояснень!



Люди починають сміятися, коли ви говорите ...

Розгляньмо збалансоване пояснення, яке складається з кількох причин (вас, інших людей та обставин)



Люди починають сміятися, коли ви говорите ...

Розгляньмо збалансоване пояснення, яке складається з кількох причин (вас, інших людей та обставин)

- «Інші завжди поведуться як дурні. Крім того, я пропустив(ла) кумедну ситуацію або свою обмовку, і через це у мене зникло відчуття впевненості. Я легко втрачаю впевненість у собі».



Люди починають сміятися, коли ви говорите ...

Розгляньмо збалансоване пояснення, яке складається з кількох причин (вас, інших людей та обставин)

- «Інші завжди поводяться як дурні. Крім того, я пропустив(ла) кумедну ситуацію або свою обмовку, і через це у мене зникло відчуття впевненості. Я легко втрачаю впевненість у собі».
- «Можливо, наступного разу замість ставитися до себе суворо та звинувачувати себе, мені варто запитати інших, чому вони сміялися».



Наслідки односторонньої атрибуції в разі невдачі!



Якби ви були обережнішими, вони б не забили гол!



Атрибуція: я

(Наприклад: «Це моя помилка! Я маю вибачитися перед вболівальниками!»)

Недолік: ???

Перевага: ???

Атрибуція: інші/обставини

(Наприклад: «Винен воротар!», «Трава була дуже слизькою»).

Недолік: ???

Перевага: ???



Наслідки односторонньої атрибуції в разі невдачі!



Якби ви були обережнішими, вони б не забили гол!



Атрибуція: я

(Наприклад: «Це моя помилка! Я маю вибачитися перед вболівальниками!»)

Недолік: впевненість у собі знижується, депресія та почуття провини посилюються

Перевага: ???

Атрибуція: інші/обставини

(Наприклад: «Винен воротар!», «Трава була дуже слизькою»).

Недолік: ???

Перевага: ???



Наслідки односторонньої атрибуції в разі невдачі!



Якби ви були обережнішими, вони б не забили гол!



Атрибуція: я

(Наприклад: «Це моя помилка! Я маю вибачитися перед вболівальниками!»)

Недолік: впевненість у собі знижується, депресія та почуття провини посилюються

Перевага: члени команди вдячні «цапам-відбувайлам», бо ті беруть на себе провину, похвала за благородну та джентльменську поведінку

Атрибуція: інші/обставини

(Наприклад: «Винен воротар!», «Трава була дуже слизькою»).

Недолік: ???

Перевага: ???



Наслідки односторонньої атрибуції в разі невдачі!



Якби ви були обережнішими, вони б не забили гол!



Атрибуція: я

(Наприклад: «Це моя помилка! Я маю вибачитися перед вболівальниками!»)

Недолік: впевненість у собі знижується, депресія та почуття провини посилюються

Перевага: члени команди вдячні «цапам-відбувайлам», бо ті беруть на себе провину, похвала за благородну та джентльменську поведінку

Атрибуція: інші/обставини

(Наприклад: «Винен воротар!», «Трава була дуже слизькою»).

Недолік: звинувачення може спричинити конфлікт у команді

Перевага: ???



Наслідки односторонньої атрибуції в разі невдачі!



Якби ви були обережнішими, вони б не забили гол!



Атрибуція: я

(Наприклад: «Це моя помилка! Я маю вибачитися перед вболівальниками!»)

Недолік: впевненість у собі знижується, депресія та почуття провини посилюються

Перевага: члени команди вдячні «цапам-відбувайлам», бо ті беруть на себе провину, похвала за благородну та джентльменську поведінку

Атрибуція: інші/обставини

(Наприклад: «Винен воротар!», «Трава була дуже слизькою»).

Недолік: звинувачення може спричинити конфлікт у команді

Перевага: непорушена впевненість у собі, гарний настрій



Наслідки односторонньої атрибуції в разі невдачі!



Якби ви були обережнішими, вони б не забили гол!



Зважена відповідь (тобто поєднання себе, інших й обставин, пропонує кілька пояснень):

???

???



Наслідки односторонньої атрибуції в разі невдачі!



Якби ви були обережнішими, вони б не забили гол!



Зважена відповідь (тобто поєднання себе, інших й обставин, пропонує кілька пояснень):

«Я був не в найкращій формі, але це був дійсно точний удар!».

«Звичайно, я розчарований, але думаю, що проґавив багато інших 100% можливостей забити гол ...»



Наслідки однобічної атрибуції в разі успіху!



Ця страва дуже смачна!
Як тобі вдалося її приготувати?

Атрибуція: інші/обставини

(Наприклад: «Пощастило з інгредієнтами»,
«Я просто все робила за рецептом»; «Усе
завдяки допомозі ХУ»)

Недолік: ???

Перевага: ???

Атрибуція: я

(Наприклад: «Я добре готую»; «Мені
подобається готувати!»; «Сьогодні я
особливо постаралася»)

Недолік: ???

Перевага: ???



Наслідки однобічної атрибуції в разі успіху!



Ця страва дуже смачна!
Як тобі вдалося її приготувати?

Атрибуція: інші/обставини

(Наприклад: «Пощастило з інгредієнтами», «Я просто все робила за рецептом»; «Усе завдяки допомозі ХУ»)

Недолік: самооцінка та настрої не підвищуються

Перевага: ???

Атрибуція: я

(Наприклад: «Я добре готую»; «Мені подобається готувати!»; «Сьогодні я особливо постаралася»)

Недолік: ???

Перевага: ???



Наслідки однобічної атрибуції в разі успіху!



Ця страва дуже смачна!
Як тобі вдалося її приготувати?

Атрибуція: інші/обставини

(Наприклад: «Пощастило з інгредієнтами», «Я просто все робила за рецептом»; «Усе завдяки допомозі ХУ»)

Недолік: самооцінка та настрої не підвищуються

Перевага: вас вважатимуть скромними

Атрибуція: я

(Наприклад: «Я добре готую»; «Мені подобається готувати!»; «Сьогодні я особливо постаралася»)

Недолік: ???

Перевага: ???



Наслідки однобічної атрибуції в разі успіху!



Ця страва дуже смачна!
Як тобі вдалося її приготувати?

Атрибуція: інші/обставини

(Наприклад: «Пощастило з інгредієнтами», «Я просто все робила за рецептом»; «Усе завдяки допомозі ХУ»)

Недолік: самооцінка та настрої не підвищуються

Перевага: вас вважатимуть скромними

Атрибуція: я

(Наприклад: «Я добре готую»; «Мені подобається готувати!»; «Сьогодні я особливо постаралася»)

Недолік: страх здатися зарозумілими (наприклад, «Не хвали сам себе — нехай тебе люди похвалять!»)

Перевага: ???



Наслідки однобічної атрибуції в разі успіху!



Ця страва дуже смачна!
Як тобі вдалося її приготувати?

Атрибуція: інші/обставини

(Наприклад: «Пощастило з інгредієнтами», «Я просто все робила за рецептом»; «Усе завдяки допомозі ХУ»)

Недолік: самооцінка та настрої не підвищуються

Перевага: вас вважатимуть скромними

Атрибуція: я

(Наприклад: «Я добре готую»; «Мені подобається готувати!»; «Сьогодні я особливо постаралася»)

Недолік: страх здатися зарозумілими (наприклад, «Не хвали сам себе — нехай тебе люди похвалять!»)

Перевага: усвідомлення власних сильних сторін (підвищення самооцінки та настрою)



Наслідки односторонньої атрибуції в разі успіху!



Ця страва дуже смачна!
Як тобі вдалося її приготувати?

Зважена відповідь (тобто поєднання себе, інших й обставин, пропонує кілька пояснень):

???

???



Наслідки однобічної атрибуції в разі успіху!



Ця страва дуже смачна!
Як тобі вдалося її приготувати?

Зважена відповідь (тобто поєднання себе, інших й обставин, пропонує кілька пояснень):

«Я дуже пишаюся, що страва вдалася. Але також дякую ХХ за допомогу на кухні».

«Мені приємно, що тобі смакує. Я довго шукала цей рецепт і спробувала його один раз, щоб переконатися, що страву вдасться приготувати. Я отримала оригінальний рецепт від Євгена Клопотенка».



Як це пов'язано з депресією?

Багато людей з депресією схильні оцінювати *складні* події однобічно й знаходити загальні причини для їх пояснення.

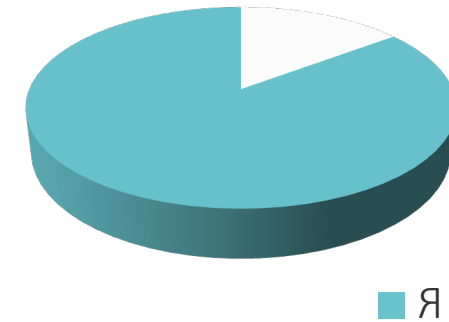


Як це пов'язано з депресією?

Багато людей з депресією схильні оцінювати *складні* події однобічно й знаходити загальні причини для їх пояснення.



Невдачі зазвичай **приписують** собі.



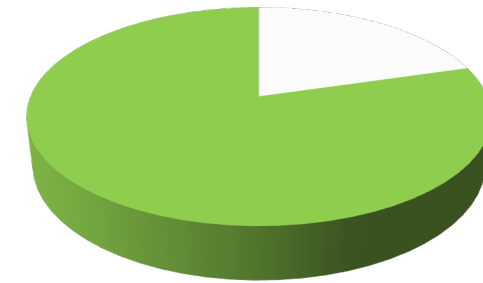


Як це пов'язано з депресією?

Багато людей з депресією схильні оцінювати *складні* події однобічно й знаходити загальні причини для їх пояснення.



Успіх приписують **вдалому збігу обставин / удачі (іншим)** або розглядають як незначний («це може зробити будь-хто»).



■ Обставини



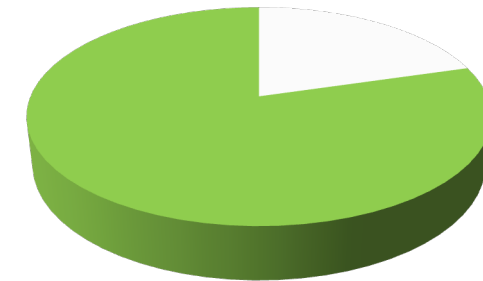
Як це пов'язано з депресією?

Багато людей з депресією схильні оцінювати *складні* події однобічно й знаходити загальні причини для їх пояснення.



Успіх приписують **вдалому збігу обставин / удачі (іншим)** або розглядають як незначний («це може зробити будь-хто»).

Такий депресивний стиль атрибуції не відображає реальність і може сприяти шкідливій поведінці та зниженню самооцінки!



■ Обставини



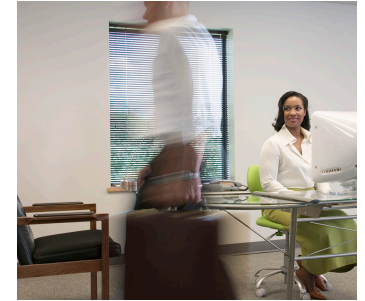
Депресивний стиль атрибуції та шкідлива поведінка



Подія	Однобічна депресивна атрибуція (причина: я)	Поведінка	Довгострокові наслідки
???	???	???	???



Депресивний стиль атрибуції та шкідлива поведінка



Подія	Однобічна депресивна атрибуція (причина: я)	Поведінка	Довгострокові наслідки
Колега/сусід не привітався з вами, коли ви проходили повз.	???	???	???



Депресивний стиль атрибуції та шкідлива поведінка



Подія	Однобічна депресивна атрибуція (причина: я)	Поведінка	Довгострокові наслідки
Колега/сусід не привітався з вами, коли ви проходили повз.	«Напевно він розуміє, що зі мною щось не гаразд. Хто захоче мати справу з таким невдахою, як я?».	???	???



Депресивний стиль атрибуції та шкідлива поведінка



Подія	Однобічна депресивна атрибуція (причина: я)	Поведінка	Довгострокові наслідки
Колега/сусід не привітався з вами, коли ви проходили повз.	«Напевно він розуміє, що зі мною щось не гаразд. Хто захоче мати справу з таким невдахою, як я?».	Ви опускаєте очі й і також не вітаєтеся.	???



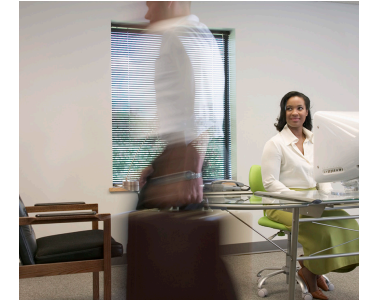
Депресивний стиль атрибуції та шкідлива поведінка



Подія	Однобічна депресивна атрибуція (причина: я)	Поведінка	Довгострокові наслідки
Колега/сусід не привітався з вами, коли ви проходили повз.	«Напевно він розуміє, що зі мною щось не гаразд. Хто захоче мати справу з таким невдахою, як я?».	Ви опускаєте очі й і також не вітаєтеся.	Соціальне відсторонення від інших, відмова собі в можливості бути прийнятими у соціумі.



Депресивний стиль атрибуції та шкідлива поведінка



Подія	Однобічна депресивна атрибуція (причина: я)	Поведінка	Довгострокові наслідки
Колега/сусід не привітався з вами, коли ви проходили повз.	«Напевно він розуміє, що зі мною щось не гаразд. Хто захоче мати справу з таким невдахою, як я?».	Ви опускаєте очі й і також не вітаєтеся.	Соціальне відсторонення від інших, відмова собі в можливості бути прийнятими у соціумі.
Подія	Альтернативна атрибуція (причина: поєднання)	Поведінка	Довгострокові наслідки
???	???	???	???



Депресивний стиль атрибуції та шкідлива поведінка



Подія	Однобічна депресивна атрибуція (причина: я)	Поведінка	Довгострокові наслідки
Колега/сусід не привітався з вами, коли ви проходили повз.	«Напевно він розуміє, що зі мною щось не гаразд. Хто захоче мати справу з таким невдахою, як я?».	Ви опускаєте очі й і також не вітаєтеся.	Соціальне відсторонення від інших, відмова собі в можливості бути прийнятими у соціумі.
Подія	Альтернативна атрибуція (причина: поєднання)	Поведінка	Довгострокові наслідки
Колега/сусід не привітався з вами, коли ви проходили повз.	???	???	???



Депресивний стиль атрибуції та шкідлива поведінка



Подія	Однобічна депресивна атрибуція (причина: я)	Поведінка	Довгострокові наслідки
Колега/сусід не привітався з вами, коли ви проходили повз.	«Напевно він розуміє, що зі мною щось не гаразд. Хто захоче мати справу з таким невдахою, як я?».	Ви опускаєте очі й і також не вітаєтеся.	Соціальне відсторонення від інших, відмова собі в можливості бути прийнятими у соціумі.
Подія	Альтернативна атрибуція (причина: поєднання)	Поведінка	Довгострокові наслідки
Колега/сусід не привітався з вами, коли ви проходили повз.	«Можливо, у мене був задумливий вигляд, тому він не хотів мене турбувати. Можливо, він мене не побачив чи не впізнав».	???	???



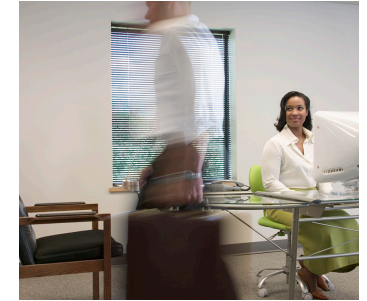
Депресивний стиль атрибуції та шкідлива поведінка



Подія	Однобічна депресивна атрибуція (причина: я)	Поведінка	Довгострокові наслідки
Колега/сусід не привітався з вами, коли ви проходили повз.	«Напевно він розуміє, що зі мною щось не гаразд. Хто захоче мати справу з таким невдахою, як я?».	Ви опускаєте очі й і також не вітаєтеся.	Соціальне відсторонення від інших, відмова собі в можливості бути прийнятими у соціумі.
Подія	Альтернативна атрибуція (причина: поєднання)	Поведінка	Довгострокові наслідки
Колега/сусід не привітався з вами, коли ви проходили повз.	«Можливо, у мене був задумливий вигляд, тому він не хотів мене турбувати. Можливо, він мене не побачив чи не впізнав».	Привітайтеся з колегою/сусідом самі.	???



Депресивний стиль атрибуції та шкідлива поведінка



Подія	Однобічна депресивна атрибуція (причина: я)	Поведінка	Довгострокові наслідки
Колега/сусід не привітався з вами, коли ви проходили повз.	«Напевно він розуміє, що зі мною щось не гаразд. Хто захоче мати справу з таким невдахою, як я?».	Ви опускаєте очі й і також не вітаєтеся.	Соціальне відсторонення від інших, відмова собі в можливості бути прийнятими у соціумі.

Подія	Альтернативна атрибуція (причина: поєднання)	Поведінка	Довгострокові наслідки
Колега/сусід не привітався з вами, коли ви проходили повз.	«Можливо, у мене був задумливий вигляд, тому він не хотів мене турбувати. Можливо, він мене не побачив чи не впізнав».	Привітайтеся з колегою/сусідом самі.	Активно підтримуйте або встановлюйте нові контакти з іншими людьми, справляйте позитивне враження, дізнайтеся можливі припущення у ході розмови.



Як зробити оцінку більш корисною?

Уникайте загальних атрибуцій:



Як зробити оцінку більш корисною?

Уникайте загальних атрибуцій:

- Розгляньте різні можливі причини ситуації (тобто себе, інших, обставини). У разі негативних подій починайте з обставин, а у разі позитивних — із себе!



Як зробити оцінку більш корисною?

Уникайте загальних атрибуцій:

- Розгляньте різні можливі причини ситуації (тобто себе, інших, обставини). У разі негативних подій починайте з обставин, а у разі позитивних — із себе!
- Спробуйте подивитися на ситуацію під іншим кутом (що б ви подумали, якби хтось інший опинився в подібній ситуації?)



Як зробити оцінку більш корисною?

Уникайте загальних атрибуцій:

- Розгляньте різні можливі причини ситуації (тобто себе, інших, обставини). У разі негативних подій починайте з обставин, а у разі позитивних — із себе!
- Спробуйте подивитися на ситуацію під іншим кутом (що б ви подумали, якби хтось інший опинився в подібній ситуації?)
- Подумайте, як ваш депресивний стиль атрибуції впливає на вашу поведінку і які можливі довгострокові наслідки.



Як зробити оцінку більш корисною?

Намагайтеся реалістично оцінювати повсякденні ситуації.



Як зробити оцінку більш корисною?

Намагайтеся реалістично оцінювати повсякденні ситуації.

Ви не завжди винні, коли щось йде не так. Так само, інші не завжди винні, якщо щось не складається!



Друг не привітав вас з днем народження

Чому друг не привітав вас з днем народження?

З чим ви пов'язуєте цю подію?

Обставини або випадковість?

Інша людина чи люди?

Ви самі?





Друг купив вам подарунок

Що спонукало вашого друга зробити вам подарунок?

З чим ви пов'язуєте цю подію?

Ви самі?

Інша людина чи люди?

Обставини або випадковість?





Ваша подруга просить вашої поради

Чому вона просить вашої поради?

З чим ви пов'язуєте цю подію?

Ви самі?

Інша людина чи люди?

Обставини або випадковість?



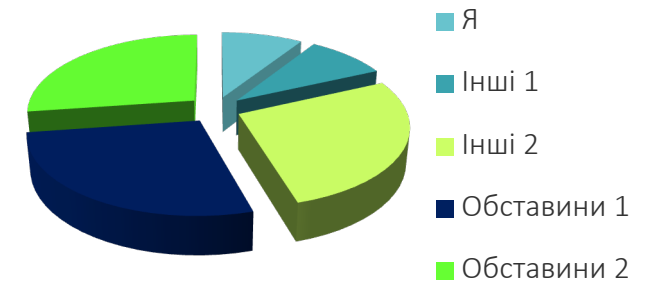


Висновки з навчання



Висновки з навчання

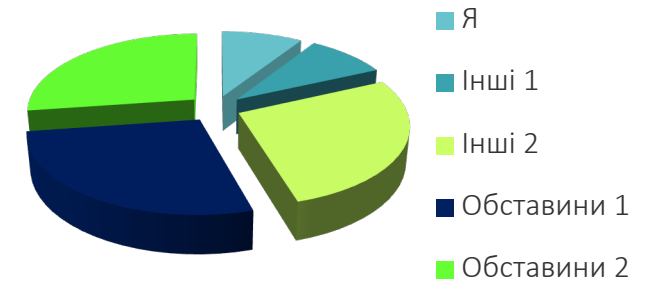
- Звертайте увагу на перебільшення своїх помилок і применшення сильних сторін та успіхів.





Висновки з навчання

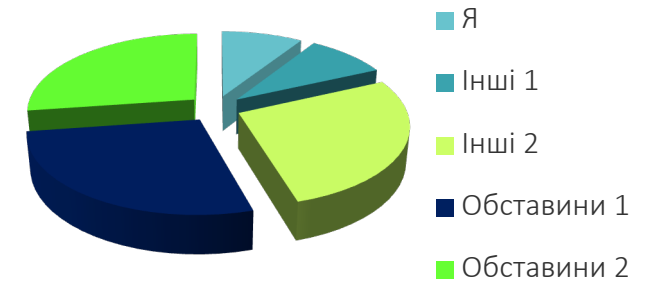
- Звертайте увагу на перебільшення своїх помилок і применшення сильних сторін та успіхів.
- Намагайтеся уникати однобічних оцінок і надмірних узагальнень у повсякденному житті.





Висновки з навчання

- Звертайте увагу на перебільшення своїх помилок і применшення сильних сторін та успіхів.
- Намагайтеся уникати однобічних оцінок і надмірних узагальнень у повсякденному житті.
- Намагайтеся реалістично оцінювати повсякденні ситуації. Ви не завжди винні, коли щось йде не так. Подумайте про інші чинники, які могли вплинути на ситуацію.





Висновки з навчання

- Подумайте, що б ви сказали комусь іншому в подібній ситуації.



Висновки з навчання

- Подумайте, що б ви сказали комусь іншому в подібній ситуації.
- Однобічна оцінка подій може сприяти шкідливій поведінці та зниженню самооцінки.



Висновки з навчання

- Подумайте, що б ви сказали комусь іншому в подібній ситуації.
- Однобічна оцінка подій може сприяти шкідливій поведінці та зниженню самооцінки.
- Перш ніж прийняти рішення, подумайте про наслідки (для поведінки, настрою, самооцінки) причинно-наслідкових зв'язків, які ви встановлюєте!



Закріплення матеріалу

- Що з почутого сьогодні було для вас найважливішим?
- Яку вправу на цю тему ви хочете виконати як домашнє завдання?



Оцінювання

- Просимо вас виділити трохи часу, щоб **оцінити** тренінг!
- **Ваша думка важлива** для постійної **оптимізації** контенту.
- Опитування **анонімне**.

→ Щоб пройти опитування,
відскануйте QR-код або перейдіть за посиланням. **ДЯКУЄМО!**

https://qeurope.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_doFh3BQ6SUscA3I





Для тренерів:

Роздайте робочі аркуші та представте наш додаток COGITO, який можна завантажити безкоштовно.



www.uke.de/mkt_app





Дякуємо за увагу!

