**Описание лабораторной работы**

**«Страх и его преодоление»**

Здравствуйте, уважаемые студенты!

В этом курсе (разделе) вам предстоит выполнить лабораторную работу, которая посвящена техникам управления своим страхом.

**Цель работы:** научиться применять техники для управления своим страхом.

**Задачи работы:**

* освоить метод рационализации оспаривания страха;
* разработать план действий на случай, если то, чего вы боитесь, произойдет;
* проанализировать полученные результаты;
* заполнить форму отчета.

В материалах курса (раздела) вы можете найти шаблон отчета по лабораторной работе. В самом шаблоне представлены титульный лист, цель и задачи работы, а также задания для выполнения.

Лабораторная работа включает 2 задания:

1. подбор аргументов оспаривания страхов на основе метода рационализации;
2. разработка плана действий для управления страхом.

Далее остановимся на описании каждого задания более подробно.

**Задание 1. Подбор аргументов оспаривания страхов на основе метода рационализации**

Ваша задача сформулировать и прописать один свой страх, подобрать аргументы в пользу того, что это может случиться и в пользу того, что это маловероятно. Напишите по 3 аргумента в каждой колонке. В колонке «за» можно меньше, если не придумать, в колонке «против» обязательно напишите 3 аргумента. При завершении работы с заданием посмотрите на свои аргументы и сформулируйте вывод. В нем можно описать: насколько весомыми кажутся те или иные аргументы, в какую сторону они склоняют вас.

Далее представлен пример выполнения задания №1.

Таблица 1 - Пример подбора аргументов

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх:** боюсь выступать публично, потому что кажется, что людям будет скучно меня слушать и они разочаруются во мне, если я совершу ошибки во время выступления | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Иногда, когда я рассказываю что-то друзьям, они молчат и никак не выказывают интерес, значит бывает такое, что я рассказываю не очень интересные вещи людям | Обычно, когда я готовлюсь к выступлению, большинство в аудитории слушает меня внимательно, смотрит на меня, реагирует. Значит, если я подготовлюсь, риск того, что я буду скучно выступать минимальный |
| Один раз я видел, как люди обсуждали выступление моего знакомого и говорили крайне неприятные вещи о нем, значит могут и обо мне так сказать | Я сам довольно спокойно отношусь к ошибкам во время выступления, не осуждаю других, стараюсь, наоборот, поддержать взглядом, аплодисментами. Думаю, так могут делать и другие люди, когда выступаю я. |
| Однажды я сам, когда смотрел чужое выступление подумал, что человек мне не очень симпатичен ввиду тех ценностей, которые он транслировал. Значит так могут думать и другие люди во время моего выступления. | Ошибки во время выступления обычно не являются поводом для разочарования в людях. Это обычный процесс, все совершают ошибки периодически. Поэтому вероятность, что люди разочаруются и изменят отношения ко мне после ошибок во время выступления крайне мала. |

**Задание 2. Разработка плана действий для управления страхом**

Для выполнения данного задания необходимо придумать, что конкретно вы будете делать, если произойдет то, чего вы боитесь. Проделайте это с тем же страхом, который вы разбирали при выполнении задания №1. В выводах опишите ваши ощущения от работы со страхом, выразите свои суждения по поводу эффективности этой методики для вас, сформулируйте то, что вы поняли в ходе работы.

Далее представлен пример выполнения задания №2.

Таблица 2 - Пример разработки плана действий для управления страхом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** | **Что я буду делать, чтобы этого не случилось** |
| Боюсь, что людям будет скучно во время моего выступления | Задам вопрос в аудиторию, расскажу историю, переключу внимание аудитории | Проанализирую аудиторию, ее потребности и интересы, подберу контент под это. Продумаю какие инструменты вовлечения буду использовать. |
| Боюсь, что люди разочаруются во мне, если я совершу ошибку во время выступления | После выступления пойду к значимым людям в аудитории и спрошу, как им мое выступление, уточню, что они чувствуют ко мне и изменилось ли их отношение ко мне | Уточню у значимых мне людей как они отнесутся к моим ошибкам в выступлении, разрешу себе их совершить |
| Боюсь запнуться и забыть текст выступления | Остановлюсь, попью воды, если за это время не вспомню текст, задам вопрос в аудиторию, чтобы они помогли сориентироваться и продолжить. | Перед выступлением проговорю еще раз вступление, проделаю дыхание по квадрату, напрягу все мышцы и расслаблю |

Если вы вдруг потеряетесь при выполнении какого-либо задания, то вам поможет просмотр самой лекции по теме, а также дополнительные материалы курса (раздела).

Подведем итог.

После выполнения лабораторной работы вы сдаете электронный вариант отчета, который включает:

● заполненный титульный лист;

● цель и задачи;

● выполненные задания и выводы.

Если вы ответственно подошли к выполнению заданий, заполнению отчета и срокам, то получаете максимальное количество баллов.

Удачи!