

Урок № 10. Тема: «Эффективные стратегии реагирования на негативные слова, связанные с вами»

04.11.2024 года урок был посвящён тому, как правильно реагировать на негативные высказывания в свой адрес. Преподаватель подчеркнул важность сохранения спокойствия и неприятия на личный счёт.

Студенты узнали несколько эффективных стратегий:

- ✓•✓ Не отвечать эмоциями — сохраняйте спокойствие.
- ✓•✓ Отвечать с уважением — избегать оскорблений.
- ✓•✓ Использование юмора — разрядить напряжённую ситуацию.
- ✓•✓ Задать уточняющий вопрос — перевести разговор в конструктивное русло.
- ✓•✓ Игнорировать — иногда лучше не реагировать.
- ✓•✓ Самоанализ — подумать, что можно улучшить.

Куратор отметил, что эти стратегии помогают поддерживать уверенность, избегать конфликтов и сохранять внутреннее спокойствие.

Охват – 500 студентов.

