



Психологія фінансів

Семінар

Софія Березка





Я та гроші

Оберіть карту "Мої стосунки з грошима", презентуйте її та власні очікування від семінару



Про що поговоримо?

- Взаємозв'язок переконань/установок та фінансового успіху
- Блоки на шляху до фінансового успіху
- Робота з негативними установками: практичні рекомендації





ПЕРЕКОНАННЯ



це психологічний термін, що визначає твердо утверджену ідею або думку, яку людина має про світ, себе чи інших. Вірування без жодного сумніву

Установка - ситуативно (баченням) сформована загальна програма (напрямок) поведінки. Це стан готовності, схильності людини до певної програми поведінки в конкретній ситуації.

ПЕРЕКОНАННЯ

здійснюють суттєвий вплив на сприйняття людиною життєвих ситуацій, визначають її ставлення до цих ситуацій, а також є основою для вибору стратегії поведінки.



ПЕРЕКОНАННЯ

є динамічною структурою, їх зміст та цінність для індивіда змінюються від способу засвоєння знання про навколишню дійсність.





Завдання

Яка сума щомісячного доходу є гідною?



подія
або ситуація

система переконань
та установок,
пов'язаних з подією

емоційна або
поведінкова
реакція, обумовлена
переконаннями та
установками



ДІТИ



СІМ'Я



Стратегія кар'єрного зростання

Пошук роботи

Великі гроші можна заробити тільки важкою працею (жертвуючи здоров'ям і часом)

Мало пропозицій, потрібно брати, що дають - погоджуюсь на малооплачувану посаду

Пошук роботи

У мене достатньо ЗУН, щоб гарно заробляти

Пропозицій багато, але мені потрібна лише одна - обираю найкраще

Стратегія кар'єрного зростання

Щоб бути успішним треба багато працювати. Будеш погано навчатись - нічого не доб'єшся.

Порушення балансу (робота 80% часу).
Перевтома та поступове вигорання, зниження продуктивності
80% зусиль приносять 20% результату

Стратегія кар'єрного зростання

Робота - лише 1 з 5 сфер (є ще сім'я, друзі, хобі, здоров'я, добробут).
Щастя в балансі. Процес має таке ж значення як і результат

20% зусиль приносять 80% результату. В пріоритеті продуктивність. Баланс, а значить більше свободи, задоволення та легкості

Як виявити власні переконання

- свідоме самоспостереження (думки, емоції, дії);
- примітки в телефоні/щоденнику (завжди, ніколи, весь час);
- практичні вправи/робота з психологом;





Практична вправа



Є люди, які багаті, але я/мені....

Напишіть 10 продовжень



+ Є люди, які заможні, але я/мені.... +

- але великі гроші чесними не бувають
- але мені і так гарно
- але соромно бути багатим, коли довкола стільки нужденних
- але я вмію задовольнятися малим
- але мені не хочеться напружуватися
- але я можу зарозумітися /зіпсуватись
- але гроші завжди заробляються тяжкою працею
- але буду багатою мені будуть заздрити
- але для високих прибутків треба йти по головах
- але гроші в житті не головне/зло





Яка Ви банкнота?

Робота в трійках





Механізм роботи з переконаваннями



- ВИЗНАТИ
- ЗНАЙТИ КОРИНЬ
- ЗНАЙТИ МОТИВИ






МЕХАНІЗМ РОБОТИ З ПЕРЕКОНАННЯМИ



- **ВИЗНАТИ**
- **ЗНАЙТИ КОРИНЬ**
- **ЗНАЙТИ МОТИВИ**



МЕХАНІЗМ РОБОТИ З ПЕРЕКОНАННЯМИ

Переконання	Чим вони заважають у житті? Чого я боюсь? Чого я не отримаю? Що саме я не хочу змінювати? Що мені так дорого?	Як я хочу, щоб було? Що я отримаю? Яку мрію/бажання виконаю? Що у зоні моєї відповідальності? Що я маю усвідомити?	Розширене позитивне переконання
 <p>Гроші завжди заробляються великою/важкою працею</p>	<p>Гроші можна заробити тільки вкалуючи як «Тато Карло».</p> <p>Важка праця=робота 24/7=погіршення здоров'я, не зможу проводити час з родиною, буде вигорання.</p> <p>Страх пропустити як дорослішають діти, пропустити їх виховання. Страх через роботу втрати найкращі роки власного життя.</p>	<p>Хочу заробляти достатню кількість грошей, але при цьому мати вільний час.</p> <p>Додаткові джерела прибутку, професіоналізм у власній справі.</p> <p>Поїду у відпустку не до бабусі, а на Мальдіви.</p> <p>Я можу змінювати свій рівень продуктивності та професійності, що призведе до якісних змін життя.</p>	<p>Я варта багатства, якого бажаю. Я здатна заробляти гроші легко і без зусилля.</p> <p>Я приймаю (або я відкрита) до усіх подарунків всесвіту.</p>

МЕХАНІЗМ РОБОТИ З ПЕРЕКОНАННЯМИ

Переконання	Чим вони заважають у житті? Чого я боюсь? Чого я не отримаю? Що саме я не хочу змінювати? Що мені так дорого?	Як я хочу, щоб було? Що я отримаю? Яку мрію/бажання виконаю? Що у зоні моєї відповідальності? Що я маю усвідомити?	Розширене позитивне переконання
<p>Соромно бути багатим, коли навколо стільки нужденних</p>	<p>Боюсь осуду зі сторони, боюсь заздрощів, боюсь, що наврочать і буду почувати себе погано, не спати. Люди будуть думати, що заробіток не чесний. Я боюсь розширювати границі власних можливостей. Я не шукаю/не приймаю нові можливості/не прошу про підвищення зп. Не навчаюсь. Боюсь втрати друзів та родичів. Страх втратити роботу поруч з домом/з гарним колективом. Комфорт, звичка.</p>	<p>Хочу, щоб люди навколо щиро раділи моїм успіхам та можливостям. Хочу підтримки та захоплення. Впевненість у власному виборі. Покращення якості життя (нова машина, ремонт, переїзд). Подорожування. Є люди для яких осуд – норма життя і не важливо буду я багата чи бідна. Я можу нести відповідальність за себе, за свої рішення. Я обираю бути багатою.</p>	<p>Завдяки великим грошам я зможу у більших масштабах допомагати нужденним. Гроші – це свобода у виборі, з ними приходить спокій та можливість реалізації грандіозних планів.</p>



МЕХАНІЗМ РОБОТИ З ПЕРЕКОНАННЯМИ

Переконання	Чим вони заважають у житті? Чого я боюсь? Чого я не отримаю? Що саме я не хочу змінювати? Що мені так дорого?	Як я хочу, щоб було? Що я отримаю? Яку мрію/бажання виконаю? Що у зоні моєї відповідальності? Що я маю усвідомити?	Розширене позитивне переконання
Великі гроші чесними не бувають	<p>Навколишні, будуть думати, що я нечесна людина, що я роблю щось нелегальне. Будуть осуджувати за спиною. Мене будуть осуджувати батьки. Не було багатих у родині і не потрібно починати.</p> <p>Не отримаю смачної їжі, гарного та якісного одягу, свій дім з ремонтом.</p> <p>Не шукаю нові джерела прибутку, не змінюю роботу, умови проживання.</p> <p>Ставлення до мене мами, друзів.</p>	<p>Я заробляю великі гроші чесно, плачу податки і сплю спокійно. Я маю професію, яка дозволяє чесним шляхом заробляти великі гроші.</p> <p>Вибір будь-якого одягу у бутіках, покупка продуктів, які я хочу, а не по акції.</p> <p>Вкладати в себе – ЗУН, які дозволять мені закривати робочі показники і гарно заробляти.</p>	<p>Я заробляю великі гроші. Моя діяльність приносить користь мені і суспільству.</p> <p>Світ наповнений мільйоном можливостей для отримання великого прибутку.</p> <p>Я заробляю гроші коли я люблю.</p>



Нова обрана вами установка стає
вашою тільки при умові, що ви
систематично привчаєте себе
керуватись нею у своїх **щоденних**
діях та роздумах.



План дій




Шукати
підтвердження новим
формулюванням

Регулярно
перечитувати
список старих
та нових
переконань

Регулярно
відстежувати свої
емоції, думки та
поведінку

Дякуйте собі





**“НАШІ ПЕРЕКОНАННЯ І УЯВЛЕННЯ ЧАСТО Є
ПАСТКОЮ, ЯКА ОБМЕЖУЄ НАШІ
МОЖЛИВОСТІ. ЄДИНИМ ЗНАННЯМ, ЯКЕ
ЗДАТНЕ НАС ПРОСУНУТИ НА ШЛЯХУ
РОЗВИТКУ, Є ТЕ, ЩО НАШЕ УЯВЛЕННЯ
ЗДАТНЕ НА ВСЕ. І ВСЕ, ЩО МОЖЛИВО У
НАШІЙ УЯВІ, МОЖЛИВО У НАШІЙ
РЕАЛЬНОСТІ”**

А. Ейнштейн





Ланцюг емоцій-дій-реакцій

- Розгляньте ситуації, коли ви приймали фінансові рішення під впливом емоцій.
- Спробуйте визначити, як ваші емоції впливають на ваші фінансові рішення.
- Розгляньте, як ви можете змінити свою реакцію на певні стимули.



Зворотний зв'язок

З якою установкою я сьогодні йду



THANK YOU!



Sofia Berezka, Ph.D.

učo 531326

Konzultantka psychologického a kariérního poradenství
KarCentr MU

☎ 777 496 997 ✉ 531326@mail.muni.cz

📁 Vložení souborů do Úschovny