**Как сказать начальнику, что хочешь повышения зарплаты**

***Считаешь, что тебя не ценят на работе и ты стоишь больше? Но никак не решаешься поговорить с начальником о повышении зарплаты?***

**Не повышай голос**

Низкий голос = уверенность в себе. Наш мозг считывает голоса других людей и сразу навешивает ярлыки на собеседника. Писклявый голос – детский, несерьезный, слабый, уязвимый.

*Упражнение*

Как сделать голос более низким? Изобрази визжащую сирену. Постепенно опускай тон сирены на низкие ноты. Снова плавно перейди на визг. Повтори это несколько раз, чтобы сделать свой диапазон голоса шире. Теперь постарайся поговорить более низким голосом, чем обычно.

**Говори о сумме после паузы**

Как же назвать желаемую сумму зарплаты? Уххх, вот от этого пункта, как правило, начинает бросать в жар. Не надейся, что начальник вдруг сам назовет подходящую для тебя цифру.

*Упражнение*

Заранее продумай желаемую сумму и произнеси ее минимум 15 раз вслух, чтобы твой мозг привык к звучанию этой цифры.

Теперь придумай фразу, в которой прозвучит заветная сумма. Только не мямли: не могли бы вы, если есть возможность, когда планеты будут в нужном положении, а рак перестанет на горе свистеть и запоет оперу, повысить зарплату… :)

Короткая фраза = четкая фраза. «Я считаю подходящей для себя заработную плату в размере … », «Заработная плата, которая соответствует моим компетенциям и опыту, равна…»

*Важно!*

Не «проглоти» цифру, когда будешь называть сумму. Сделай маленькую паузу перед тем, как назвать сумму. Это акцентирует внимание на цифре. И поможет тебе назвать сумму четко!

**Настройся на разговор с начальником**

Удели себе пару минут перед важной беседой, чтобы создать позитивный боевой настрой:

* Подыши. Спокойный вдох носом и выдох ртом в 2 раза длиннее вдоха.
* Потянись, чтобы снять мышечное напряжение.
* Разомни артикуляционный аппарат. Например, поводи губами, сложенными в «пятачок», из стороны в сторону. Слегка покусай язык по всей его длине.
* Скажи себе: «я уверен в себе и я достоин именно такой зарплаты». Доброе расположение духа и искренняя улыбка всегда помогут тебе добиться своего. Теперь стучи в дверь начальника... :)

Изображение выглядит как женщина, человек, сидит, ноутбук

Автоматически созданное описание

***На десерт***

Я сама была мямлей, и вся тряслась от одной мысли о вопросе денег: рисовала в голове картины, как начальник после моего монолога о повышении зарплаты начинает истерично смеяться, или увольняет меня, или напускает на меня огнедышащего дракона:) Все это лишь в голове!