

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Курский государственный политехнический колледж»

Коммуникативный тренинг

«Пути к взаимопониманию»





- *«Умение общаться с людьми – это товар, который можно купить точно так же, как мы покупаем сахар или кофе. И я заплачу за такое умение больше, чем за что-либо другое на свете»*
- Джон Рокфеллер

Общение - это

- сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми и группами, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя как минимум три различных процесса: коммуникацию, интеракцию и социальную перцепцию



Выберите качества для эффективного общения людей

- **Список качеств:**
- 1. Умение слушать;
- 2. Хамство;
- 3. Равнодушие;
- 4. Тактичность;
- 5. Умение убеждать;
- 6. Раздражительность;
- 7. Наблюдательность;
- 8. Интуиция;
- 9. Агрессивность;
- 10. Душевность;
- 11. Упрямство;
- 12. Энергичность;
- 13. Боязливость;
- 14. Открытость.



Упражнение « Взаимные презентации»

- - Как я вижу свою профессию;
- - Что я ценю в самом себе;
- - Предмет моей гордости;
- - Какие качества ты наиболее ценишь в людях?
- - Что ты считаешь самым отвратительным?
- - Чего бы тебе хотелось добиться в жизни?

Упражнение

“Портрет идеального педагога”

- Примерные качества:
- гибкость,
- стремление к самоактуализации,
- доброжелательность,
- умение брать ответственность на себя,
- коммуникабельность,
- направленность на личность другого человека,
- принятие себя,
- уважение чужого мнения,
- организаторские способности,
- умение видеть на несколько шагов вперед,
- креативность,
- эмпатийность.

«Выведи козу» хасидская притча



- Бедный еврей пришел к раввину:
- - Ребе, как жить? Семья большая, все в одной комнатке. Нет больше сил. Подскажи как справиться с напастью?
- - У тебя коза есть?, спрашивает раввин.
- - Есть.
- - Приведи ее в свою каморку.
- - Но там в каморке и я, и жена, и пятеро детишек! Куда же я еще и козу приведу.
- - Пришел за советом, значит слушай, что тебе говорят. Приведи козу и посели ее в доме.
- Через несколько дней еврей прибегает снова.
- - Ребе! Совсем невмоготу! Жизнь невмочь!
- - А ты выведи козу из комнаты!
-Вывел еврей козу, и стало жить несравненно проще и лучше.

Упражнение «Две ладони»

- **Инструкция.** Соедините, пожалуйста, две ладони. Теперь надавите одной на другую, сделайте это несколько раз, усиливая интенсивность. Что вы чувствуете? Скорее всего, хочется вернуть ладони в исходное положение, так как вторая ладонь испытывает давление. Так же и в общении, при излишнем воздействии с одной стороны, возникает сопротивление с другой. Согласитесь, гораздо спокойнее и приятнее чувствовать не столь интенсивное воздействие, а позволять быть взаимодействию. Это касается взаимоотношений «преподаватель-студент», «студент-родитель», «родитель-преподаватель»

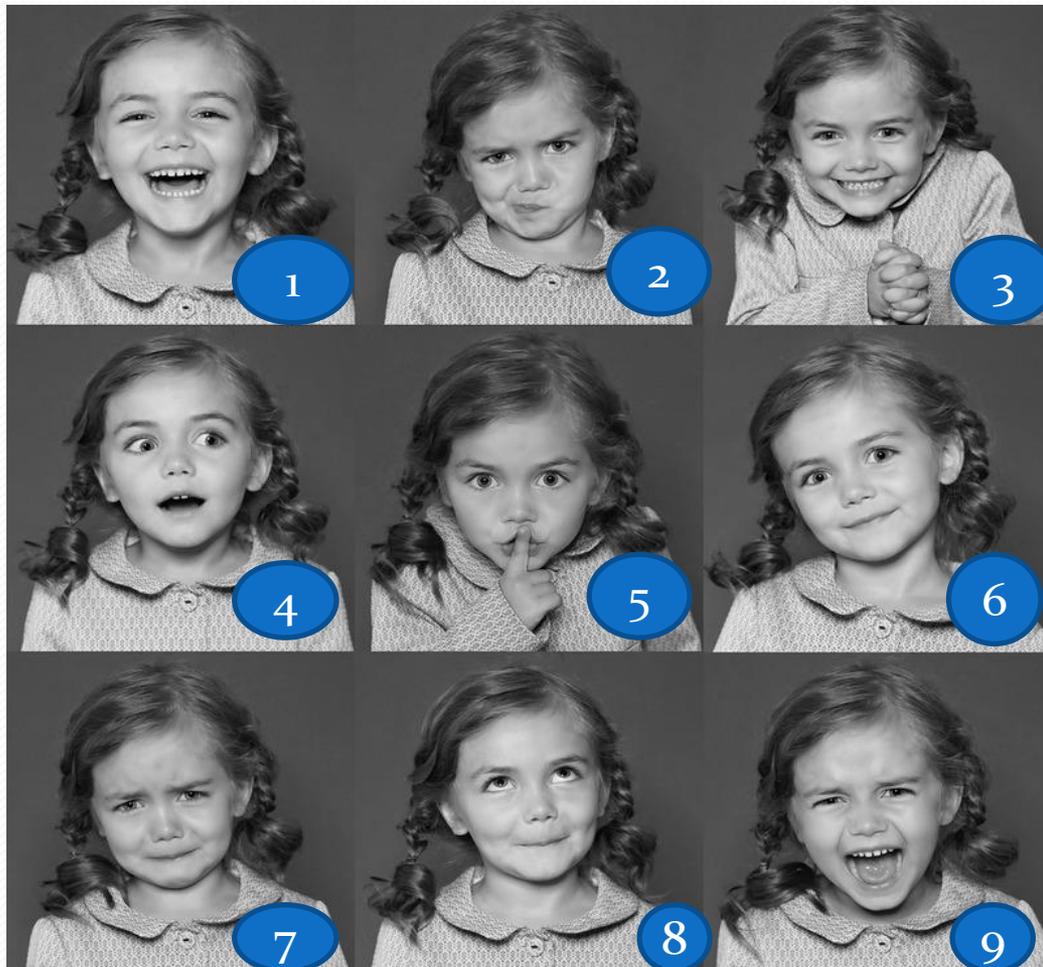
Упражнение

«Контакты»



- *Примеры ситуаций:*
- *1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...*
- *2. Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...*
- *3. Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.*
- *4. Вы опоздали на работу и перед вами ваш руководитель.*
- *5. Вы руководитель, а перед вами провинившийся подчиненный.*
- *6. После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...*

Угадай эмоции



Упражнение «Звуковая гимнастика»

- **Инструкция.** Стоя, с выпрямленной спиной, сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим следующие звуки:
- А – воздействует на весь организм
- Е – воздействует на щитовидную железу
- И – воздействует на мозг
- О – воздействует на сердце, легкие
- У – на органы, расположенные в области живота
- Я – на работу всего организма
- М – на работу всего организма
- Х – помогает очищению организма
- Ха – помогает поднять настроение – нужно сделать шаг вперед и раскинуть руки

Тест «Приятно ли с вами общаться?»



- 1. Вы любите больше слушать, чем говорить?
- 2. Вы всегда можете найти тему для разговора даже с незнакомым человеком?
- 3. Вы всегда внимательно слушаете собеседника?
- 4. Любите ли вы давать советы?
- 5. Если тема разговора вам неинтересна, станете ли показывать это собеседнику?
- 6. Раздражаетесь, когда вас не слушают?
- 7. У вас есть собственное мнение по каждому вопросу?
- 8. Если тема разговора вам незнакома, станете ли ее развивать?
- 9. Вы любите быть центром внимания?
- 10. Есть ли хотя бы три предмета, по которым вы обладаете достаточно прочными знаниями?
- 11. Вы хороший оратор?

Подсчет баллов.

Если вы ответили положительно на вопросы 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, можете засчитать себе по одному баллу за каждый совпавший ответ.

- **Результат**

- **1—3 балла.**

Трудно сказать, то ли вы молчун, из которого не вытянешь ни слова, то ли настолько общительны, что вас стараются избегать, но факт остается фактом: общаться с вами далеко не всегда приятно, но всегда крайне тяжело. Вам следовало бы над этим задуматься.

- **4—9 баллов.**

Вы, может быть, и не слишком общительный человек, но почти всегда внимательный и приятный собеседник, хотя можете быть и весьма рассеянным, когда не в духе, но вы не требуете в такие минуты особого внимания к вашей персоне от окружающих.

- **9—11 баллов.**

Вы, наверное, один из самых приятных в общении людей. Вряд ли друзья могут без вас обойтись. Это прекрасно. Возникает только один вопрос: вам действительно приятно все время ваша роль или иногда вам приходится играть, как на сцене?

Спасибо за внимание!

