



**Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский государственный педагогический университет»**

Разработка

Тренинга «Давайте учиться говорить, или теория коммуникации»

Цель занятия: формирование у учащихся коммуникативных навыков, умения сотрудничать и сплочение коллектива.

Основные понятия: тренинг, группа, командная работа, рефлексия.

Оборудование, технические средства, инструмент: Просторная аудитория, стулья по кругу, бумага, сердечки, фломастеры, шарики.

Форма проведения занятия: тренинг.

Описание хода занятия:

Основная часть (3 минуты).

Ведущие: Наша встреча сегодня проходит в режиме психологического тренинга. Это тренинг «Давайте учиться говорить, или теория коммуникации»

Ведущие:

И наши задачи на сегодня:

1. Закреплять представления о процессе общения как обмене информацией, взаимном влиянии и взаимопонимании, а также механизмах взаимопонимания в процессе общения.
2. Развивать навыки эффективного общения.
3. Учиться преодолевать коммуникативные барьеры в общении, относиться к общению как к жизненно необходимой потребности человека.

Давайте повторим принципы тренинга.

Будьте активными!

Умейте слушать друг друга!

Говорим по существу!

Делимся чувствами!

Проявляем уважение!

Правило поднятой руки!

Без оценок!

Конфиденциальность!

Правило "стоп".

Ведущие: Начинаем наш тренинг. Разогреемся?

Видео

Игры с залом (2 мин)

«Мы с тобой - одна семья!»

Ведущий предлагает повторять всем вместе текст и движения к нему.

Мы с тобой - одна семья:

Вы, мы, ты, я.

Потрогай нос соседа справа,

Потрогай нос соседа слева,

Мы с тобой – друзья!

Мы с тобой – одна семья:

Вы, мы, ты, я.

Ущипни соседа справа,

Ущипни соседа слева,

Мы с тобой – друзья!

Мы с тобой – одна семья:

Вы, мы, ты, я.

Обними соседа справа,

Обними соседа слева,

Мы с тобой – друзья!

Мы с тобой – одна семья:

Вы, мы, ты, я.

1. Упражнение «Сердечки». (15 минут)

Назначение:

- создание условий и формирование навыков самораскрытия;
- совершенствование навыков группового выступления.

Участникам предлагается взять себе сердечки, по количеству сердечек необходимо похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он любит и ценит в себе.

Рефлексия:

Ведущий:

Многочисленные исследования показывают, что успех человека, работающего в сфере постоянного общения, на 80% зависит от его коммуникативной компетентности.

А есть ли у нас проблемы в общении?

2. Упражнение «Моя проблема в общении» (15 минут)

Цель: узнать, какие проблемы существуют в общении.

Оборудование: бумага, ручки.

Напишите на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?»

Листки не подписываются.

Листки сворачиваются и складываются в общую кучу.

Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы.

Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

Рефлексия:

Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

Ведущие:

Важнейшая составляющая процесса общения – умение слушать.

Когда человек внимательно слушает другого человека, в нем буквально все – глаза, поза, выражение лица обращены к говорящему, что, в свою очередь, оказывает влияние на собеседника, помогает ему сформулировать свои мысли, раскрыться, быть максимально искренним.

Рассеянность, безучастность, равнодушие могут привести к обратному результату.

3. Упражнение «Детектив» (15 минут)

Цель: отработка навыков техники вербализации – повторения, т.е. умения дословно повторять сказанное партнером.

Инструкция.

Рассмотрим технику повторения – дословное воспроизведение, цитирование сказанного партнёром с помощью игры.

Предлагаю всем сыграть в детектива.

Каждый из нас будет автором этого детектива.

первая фраза:

«Рано утром Шерлоку Холмсу кто-то позвонил».

Следующий человек должен будет сначала повторить то, что сказал предыдущий, а потом произнести свою фразу, и т. д.

Рефлексия:

- Что было труднее — сочинять свою фразу или повторять чужую?

Вывод: если ты слишком занят своими мыслями, ты не всегда в состоянии повторить сказанное партнером.

4. Упражнение «Зеркало молчащее и говорящее» (15 минут)

Цель: развитие навыков вербальной и невербальной эмпатии и экспрессии, обратная связь.

Один из участников (водящий) садится на стул – это основной игрок, он будет «смотреть в зеркала» и определять, кто стоит за его спиной.

Второй игрок располагается за спиной первого.

Два участника, изображающие зеркала, становятся напротив основного игрока. Одно «зеркало» молчащее: оно будет «отражать» того, кто стоит за спиной основного игрока, только при помощи мимики и жестов.

Второе «зеркало» – говорящее: оно будет «отражать» только при помощи слов, не называя имен, не упоминая узнаваемых деталей одежды и внешности.

Начинает «молчащее зеркало».

Если основной игрок не может сразу угадать, кто стоит за его спиной, присоединяется «говорящее зеркало» и произносит лишь одну фразу или слово, наиболее характерное для того, кто стоит за спиной водящего.

Задача основного игрока – угадать как можно скорее. После успешного угадывания игроки меняются местами.

Рефлексия:

- Кому из игроков потребовалось меньше всего зеркальных «отражений», чтобы определить, кто находится за его спиной?
- В чем секрет такой прозорливости?
- Кто из участников группы оказался самым талантливым «зеркалом»? Что ему в этом помогло?
- Кто из участников удивлен тем, как был отражен «зеркалами»?
- Что вы почувствовали, когда увидели свое «отражение»?

4.Упражнение «Ладошка» (10 минут)

Цель: повышение самооценки, обучение умению находить в других людях положительные качества.

Содержание.

На листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое, нравится в самом себе.

Листки необходимо подписать

Листки передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки.

Когда «ладошки» вернутся к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга.

Обязательно необходимо зафиксировать внимание участников на том, что пишутся только положительные качества.

Рефлексия.

5. Упражнение «Рукопожатие» (3 минуты)

Цель: Закончить тренинг, поднять настроение.

«Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность.

Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием»

Ведущие:

ВЫВОД (2 минуты)

Чтобы научиться общаться эффективно, нужно освоить целый ряд навыков:

Умение слушать

Умение выражать свои мысли ясно и лаконично

Эмпатия

Способность справляться со стрессом

Навык неверbalной коммуникации

Ведущие:

Традиционно вопросы обратной связи

Вопросы

Какие чувства вы испытывали во время занятия?

Возникали ли трудности, если да, то какие?

Какой опыт вы сегодня приобрели?