



# **КОММУНИКАТИВНЫЙ ТРЕНИНГ**

**УПРАЖНЕНИЕ**

**«РАЗГОВОР ЧЕРЕЗ СТЕКЛО»**

**«ШАРАДЫ»**

# КОММУНИКАТИВНЫЙ ТРЕНИНГ ФОРМА.

это психологического воздействия, основанного на активных методах групповой работы, специально организованное общение, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки

- Член группы может активно экспериментировать с различными стилями общения, усваивать и отрабатывать совершенно новые, несвойственные ему ранее коммуникативные умения и навыки, ощущая при этом психологический комфорт и защищенность. Таким образом, тренинг это интенсивная подготовка к более активной и полноценной жизни в обществе.
- Для эффективного функционирования группы тренинга организующему и проводящему занятия, необходимо осознать основные цели и задачи тренинга.

# БАЗОВАЯ ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ

## 1. Знание психологии личности.

Понимание, кто такие люди, как люди общаются друг с другом, какие у них потребности и т.п.



## 2. Осознание функции общения.

Осознание своих социальных потребностей, роли коммуникации в обществе



3. Отсутствие социальных страхов и барьеров (страх отказа, боязнь чужого мнения, боязнь совершить ошибку), отсутствие вины и стыда



4. Понимание различий между мужчинами и женщинами. Осознание отличий в психологии и их проявлений в общении



5. Наличие позитивных базовых установок по отношению к себе, к другим людям и к миру. Доверие, уважение, принятие и т.д.



## 6. Осознание чувств и эмоций.

Понимание сущности бессознательных процессов при общении, роли эмоций, их значение и функции



7. Понимание механизма манипуляций. Понимание сути манипуляций, их видов, ролей участников, причин и мотивов поведения.



# ЦЕЛИ:

- Повышение адекватности собственного представления о себе и восприятия других;
- Рост индивидуальной ответственности за достижение личных целей и решение актуальных коммуникативных задач;
- Актуализация индивидуальных ресурсов, психологическая самокоррекция – приближение к состоянию внутренней гармонии и сбалансированности;
- Рост коммуникативной открытости и качества общения;
- Овладение навыками конструктивного социального взаимодействия;
- Развитие способностей к адаптации и творчеству.

# УПРАЖНЕНИЕ «РАЗГОВОР ЧЕРЕЗ СТЕКЛО»

- **Цель:** знакомство с базовыми навыками общения; выделение вербальных и невербальных навыков общения.
- *Необходимое время:* 15 минут.
- *Процедура проведения.* Группа разбивается на пары. Первым номерам дается задание попытаться без слов позвать в кино вторых, вторым — выяснить у первых задание по математике. Причем первые номера не знают, что было предложено вторым, и наоборот. Участники пытаются договориться между собой так, словно между ними находится толстое стекло, через которое они не могут слышать друг друга.
- *Вопросы для обсуждения:* Поняли ли вы друг друга? Смогли ли договориться? Как вам это удалось?

# УПРАЖНЕНИЕ «ШАРАДЫ»

- *Цель:* отработка навыков использования невербальных элементов общения. *Необходимое время:* 10 минут.
- *Процедура проведения.* Один из участников изображает мимикой и жестами какую-то фразу, а остальные отгадывают. Тот, кто первым угадает фразу, сам становится изображающим.
- *Вопросы для обсуждения:* Какие трудности вызвало это упражнение? Что было сложнее изображать или угадывать фразу?

Развитие  
КОММУНИКАТИВНЫХ  
НАВЫКОВ

Обмен информацией



ОБЩЕНИЕ



Развитие  
навыков  
взаимодействия

Обмен действиями



Развитие  
способностей  
восприятия людей

Обмен чувствами,  
понимание людей