

Тренинг коммуникативных умений и командообразования (Большакова Е.А.)

Цель:

→ создать доброжелательную атмосферу, благоприятные условия для работы тренинговой группы;

→ начать освоение активного стиля общения, эффективного взаимодействия друг с другом.

Содержание занятия

1. Введение.

Дорогие ребята! Умение общаться – настоящее сокровище. И чем больше вы отдадите, тем больше прибавится в вашей копилке общения. Встречаясь на психологических тренинговых занятиях, мы обычно придерживаемся следующих правил:

- мы открыты новым впечатлениям;
- у нас доверительный стиль общения;
- общение по принципу «здесь и сейчас»;
- искренность.

Мы принимаем эти правила группового общения? Если «да», то начнем работу.

2. Разминка.

Участникам предлагается образовать круг и разделить на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы»жимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся спинами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально.

3. Упражнение на знакомство «Свое имя». Назвать свое имя, затем на 1-ую букву имени - прилагательное/эпитет и добавить яркий жест или интересную позу.

4. Упражнение «Миссис Мамбл» направлено на то, чтобы участники могли расслабиться и посмеяться. Участники усаживаются в круг. Один из игроков должен обратиться к своему соседу справа и сказать: «Простите, вы не видели миссис Мамбл?». Сосед справа отвечает фразой: «Нет, я не видел. Но могу спросить у соседа», поворачивается к своему соседу справа и

задает установленный вопрос, и так по кругу. Причем, вопрошая и отвечая, нельзя показывать зубы. Поскольку выражение лица, голос очень комичны, тот, кто засмеется или покажет зубы во время диалога, выбывает из игры.

Вопросы для обратной связи: Что было самым сложным? Что помогло выполнить упражнение? Как остальные участники группы помогали вам выполнить упражнение? Что (кто) помешало выполнить?

5. Упражнение «Земля, вода, воздух». Участники становятся в круг, в середине – ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: земля, вода, воздух, огонь. Если водящий сказал слово «Земля!», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; на слово «Вода!» - произнести название какой-либо рыбы; на слово «Воздух!» – птицы. При слове «Огонь!» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помашивая руками. Затем мяч возвращают водящему.

5. Упражнение «Карета» направлено на сплочение группы. Необходимо построить карету из присутствующих людей. Посторонние предметы использованы быть не могут. Группе выдаются слова, из которых должна состоять карета: *крыша, двери, сиденья, сиденья, лошади, кучер.*

После того как карета готова, участники обсуждают упражнение.

6. Упражнение К.У.Б.О.У. направлено на отработку навыков невербальной коммуникации, развитие творческих способностей. Это упражнение с загадочным названием, которое расшифровывается как «Каратист Убил Быка Одним Ударом», очень похоже на известную игру «Испорченный телефон», только оно требует точной фиксации понятия на бумаге.

Несколько человек (7-8) выходят за дверь. Первому участнику ведущий говорит фразу: «Каратист убил быка одним ударом». Входит один участник, первый ему без помощи слов объясняет эту фразу, тот записывает ее на бумаге так, как понял, не озвучивая. При этом он не должен видеть предыдущую запись. Затем показывает следующему то, что понял сам (записал на бумаге) и т. д. В финале упражнения все фразы зачитываются в обратном порядке их написания.

Участникам-наблюдателям в процессе упражнения подсказывать нельзя, и самой лучшей поддержкой для «героев игры» будет внимательное, но молчаливое слежение за процессом игры.

После упражнения следует провести небольшой анализ происходящего и выяснить у участников следующее: Удалось ли вам сохранить первоначальный вариант? Почему? Что помогало вам? Мешало?

7. Упражнение «Общие объятия».

Все встают в круг и берутся за руки. Ведущий предлагает ребятам посмотреть на тех, кто стоит через одного от них и затем взяться за руки с этими людьми. Потом – через двух от них и тоже взяться за руки с этими людьми и т.д., пока каждый не будет держаться за руки с человеком напротив.

Примечание: после каждого нового «объятия» группе необходимо предлагать выпрямиться (для этого участникам придется ближе подойти друг к другу). Первый раз игру можно остановить, если ребятам становится неудобно или очень сложно стоять.

8. Подведение итогов занятия.

9. «Больше всего мне понравилось» (рефлексия).

10. Упражнение «Подарки»: «Любите получать подарки? А дарить? Давайте попробуем доставить друг другу приятное, подарить радость, сделать подарок-образ.