**Занятие с элементами тренинга «Я среди людей»**

Задачи:

* формирование способности эффективной передачи информации

(установление контакта, навыки передачи невербальной и вербальной информации, работа с коммуникативными барьерами, роль обратной связи);

* развитие способности слушать и понимать другого человека;
* совершенствование навыков эффективного взаимодействия.
  1. **Вступление**

Общение - неотъемлемая часть человеческого в человеке. Потребность в общении есть у всех людей, ее неудовлетворение приводит к переживанию одиночества, неуверенности, низкой самооценке и т. д.

**4** правила занятия с элементами тренинга: открытость, искренность, активность, уважение

**2.Упражнение - разминка «Грибы».**

Цель: отработка навыков невербальной коммуникации.

По сигналу ведущего называющего определенное число (не более числа участников группы) должно встать столько человек, сколько названо. Договариваться друг с другом нельзя. Рефлексия

**3. Упражнение «Минута общения».**

Цель: отработка навыков вербальной коммуникации.

Участникам предлагается пообщаться друг с другом по очереди всего минуту на заданную тему. Обсуждение трудностей в общении. Рефлексия

**4. Упражнение «Эффективный контакт».**

Цель: навык установления контакта, вербальной коммуникации.

Тайно каждому сообщается цифра и цвет (красный или черный). Таким образом, образуется две команды. Либо просто цифра – построение в шеренгу одной командой. Задача выстроиться по порядку в шеренгу от меньшей цифры к большей.  Соблюдать условие – общаться только с глазу на глаз не больше 2-х человек. Рефлексия

**5.Упражнение «Интервью».**

Цель: установление контакта, развитие навыков позитивного взаимодействия.

Участникам предлагается работа в паре с соседом слева. Задача взять интервью друг у друга по схеме, дополнения приветствуются. Представить на круг своего соседа.

**6. Упражнение «Крест – параллель».**

Цель: знакомство с «языком жестов».

Три - четыре добровольца за кабинет, остальные на все вопросы водящих отвечают «да» или «нет», «нет» только на вопросы того, кто сидит «нога на ногу». Добровольцам необходимо разгадать правило ответов на их вопросы. В обсуждении взаимосвязь ответа «нет» с позой «нога на ногу». Добровольцы с разными позами (руки домиком, нога на ногу, руки на колени). Рефлексия

**7. Упражнение «Час редактора»**

Цель: формирование представлений о вербальной и невербальной информации в общении.

Предлагается текст и нужно дополнить его. В обсуждении выясняется разное понимание одной и той же информации.

Что же нам, друзья мои, делать с …? Почему мы так околдованы ими, да еще околдовываем наших…, их…, всю…? Делаем это ради …? А может быть, для того, чтобы свалить на них…? Мы сознательно создаем идола, слепо веруем в его чудодейственную силу и превращаемся в его служителей! (оригинал текста Ш. Амонашвили о школьной оценке). Рефлексия

**8. Упражнение «На спине»**

Цель: совершенствование навыка невербальной коммуникации.

Одному участнику карточку на спину с каким-либо словом отвлеченного содержания «ананас», «свет», «весна», «выходной». Задача группы по очереди показать без слов что написано у него на спине. Задача хозяина карточки догадаться какое слово.

**9. Упражнение «Диктант»**

Цель: отработка навыков эффективного приема информации.

Три добровольца получают задание с изображением рисунка из геометрических фигур. Их задача – продиктовать свой рисунок оставшимся так, чтобы получились такие же рисунки. Запрещено чертить в  воздухе и на листе.

Цель оставшихся - первого ни о чем не спрашивать, второго (закрытые вопросы) спрашивать так, чтобы он отвечал «да» или «нет», третьего на полную катушку. Рефлексия

**10. Упражнение «Собираемся в поход»**

Цель: выработка навыков эффективной подачи информации.

Предлагается двум, трем участникам за дверь. Задача оставшихся купить в магазине все необходимое снаряжение и еду, но только на букву «С». Задача продавцов догадаться по какому принципу покупаются товары. Покупатели могут отвечать только «да» или «нет». Задача продавцов вежливо продать товар.  Рефлексия

**11. Игра «Испорченный телефон»**

Цель: исследование информационных барьеров в общении.

Ведущий предлагает сообщение с фразой и вручает листок бумаги. Первый участник должен записать это сообщение на листе бумаги соблюдая правило ни одно слово ведущего не должно повториться. Та же мысль другими словами. Время на обдумывание крайне мало. Передает следующему участнику с той же целью заворачивая предыдущий ответ «гармошкой». Сравнение первого текста с последним. Обсуждение барьеров (барьер своего словаря, барьер внимания, барьер памяти, барьер словаря собеседника).

**12. Игра «Комплименты»**

Цель: закрепление способов эффективной коммуникации, развитие эмпатии.

У каждого участника листок с его именем. Задача участников передавая по кругу листы написать пожелания каждому участнику. Рефлексия

**13. Итог занятия**