Забайкальский государственный гуманитарно-педагогический университет им. Чернышевского.

Отдел заочного обучения.

Кафедра психологии.

**Тренинг**

**На тему: «Коммуникативные навыки»**

**Содержание тренинга:**

1.Пояснительная записка

1.1 Актуальность тренинга

1.2Цель и задачи

1.3Содержание и этапы реализации программы

1.4Структура каждого занятия

1.5Условия реализации.

1.6Методы и средства оценки результативности программы.

2. Тематическое содержание практических занятий

3. Описание упражнений.

4. Заключение.

5. Литература.

**1.Пояснительная записка**

**1.1 Актуальность тренинга**

Разработка данной программы продиктована необходимостью повышения коммуникативных навыков у учащихся в обучении и других видах деятельности.

Общим государственным стандартом не предусмотрена программа данного рода, однако, в настоящее время наблюдается повышенный интерес студентов и преподавателей к проблемам общения в той или иной деятельности. Зачастую можно наблюдать ситуацию, когда человек имея какую-либо цель, не может ее воплотить из-за не умения правильно общаться в различных ситуациях, причем речь идет в основном именно о психологической готовности к активной деятельности.

Практическая значимость.

Данная программа позволяет получить основные знания о структуре общения, приобрести умения различать виды общения (деловое, дружеское), побуждать к эффективности общения, что, по моему мнению, поможет участникам группы более эффективно реализовывать себя в какой-либо деятельности. Программа предназначена для людей, испытывающих трудности в коммуникативность, а также желающих повысить свой профессиональный уровень в психологии общения.

**1.2 Цель и задачи тренинга**

Цель: научиться эффективному, приятному и гармоничному взаимодействию с окружающими: сверстниками, родителями, самим собой..

Задачи:

* Найти новых друзей.
* Познать себя через общение с собой и другими.
* В тренинговом взаимодействии показать и научиться наиболее эффективным методам разрешения конфликтных, сложных эмоциональных ситуаций.
* Сформировать базистое чувство уверенности в себе и своих силах.
* Создать атмосферу на тренинге, располагающую к общению и эмоциональному отдыху.
* Развить творческие способности.

**1.3 Содержание и этапы реализации программы**

Программа тренинга осуществляется в три этапа.

I – ориентировочный этап, целью которого является первичная диагностика участников, а также эмоциональное сплочение участников. Основное содержание образуют психологические упражнения, направленные на диагностику (самодиагностику)навыков общения, самоанализ, изучение и оценку личностных навыков (возможно использование диагностического инструментария (тесты, анкеты )), а также на снятие напряжения и сплочение группы.

II – основной этап, его целью является активизация самопознания, обретение участниками опыта общения, поведения, эмоционального реагирования, характерного для высоко коммуникативных личностей. В содержание данного этапа входят упражнения направленные на повышение уровня коммуникативности, самонаблюдение, фиксация и осознание участниками тренинга всех поведенческих и когнитивных элементов (стиля восприятия, общения и поведения).

III – закрепляющий, целью которого является повышение самопонимания участников, фиксирование полученных знаний, диагностика эффективности тренинга с помощью специальных упражнений, а также диагностического методик. Содержание данного этапа составляют упражнения направленные на практическое использование участниками приобретенных знаний.

Программа тренинга включает три этапа (всего 7 занятий), продолжительность первого этапа составляет 2 занятия, второго этапа – 3, третьего этапа – 2. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 часа.

* 1. **Структура каждого занятия**

Каждое занятие включает следующие элементы:

Ритуал приветствия

Разминка

Основная часть

Рефлексия

Ритуал прощания

**1.5 Условия реализации**

Численность группы до 15 человек, форма занятий – групповая, место проведения – специализированное для тренинговой работы помещение.

**1.6 Методы и средства оценки результативности программы**

Вывод о результативность программы делается на основе первичной и вторичной диагностик участников с помощью диагностического инструментария, в том числе анкетирования, а также на основе рефлексивного анализа самих участников.

**2.Тематическое содержание практических занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Тема. Цель | Содержание | Кол-во часов |
| I Этап |  |  |  |
|  1 | Вводное. Сплочение, создание положительное настроения на дальнейшее продолжительное взаимодействие в тренинговой группе.  | Правила и принципы работы. Цели, задачи работы. Диагностика. Упражнения: «У меня все получится», «Новое имя», «Ветер дует на…», «Комплимент», «Психологическая совместимость», «Что было…», «до свидания…» | 2 |
| 2 | Сплочение. Развитие невербальных навыков общения, познание себя через восприятие другого. | Упражнения: «Я рад вас видеть снова», «Представь себя», «Интервью», «Веселая семейка», «Я - звезда!», «Плавание», «Что было…», «До встречи!». | 2 |
| II Этап |  |  |  |
|  3 | Формирование и развитие навыков слушателя. Умение составлять единый образ из услышанного. | «я оказался в нужное время, в нужном месте!», «Брачное объявление», «Узнай себя», «Молва», «Запутай меня, или ключевые фразы», «Скажи о чувствах», «Жду новой встречи» | 2 |
| 4 | Научиться замечать достоинства и недостатки, свои и окружающих.  | «У меня позитивный настрой!», «Поздороваться частями тела», «Психологическая поддержка», «Посмотри на хорошего человека», «Маска», «Рефлексия», «До встречи» | 2 |
| 5 | Осознание сказанного, осознание своей ответственности за свои слова. | «Я узнаю много нового», «Групповое число», «Нобелевская премия», «», «», «», «». | 2 |
| IIIЭтап |  |  | 2 |
| 6 | Мой успехЗакрепление мотивации успеха | «Я могу все, что захочу», «Успех», «Подкрепляй успех», «Конкретность признания», «Принцип «здесь и теперь»», «Самоподкрепление», «Формула успеха» | 2 |
| 7 | Я успешенЗакрепление полученных навыков | «Я успешен», «Когда душа поет», «Пожелания», «Я вам пишу», Методика исследования эффективности тренинга (личностная причинность), Диагностика эффективности тренинга (рефлексия, анкетирование, тестирование). | 2 |

**4. Описание упражнений каждого занятия**

**Занятие. 1**

Упражнение 1. « У меня все получиться»

Инструкция: Участники тренинга стоят по кругу, и по часовой стрелки и произносят вслух по очереди: « У меня все получиться»

Упражнение 2. «Новое имя»

Инструкция: Участники тренинга стоят по кругу, и по часовой стрелки называют свое имя и имя предыдущего участника. Первый называет свое имя, второй имя первого и свое, третий называет имя первого, второго участника и свое.

Ведущий тренинга рассказывает о правилах поведения во время тренинга, о методах и задачах тренинга, о целях поставленных перед тренингом.

Предлагает участникам заполнить анкеты, см. прил. 1.

Упражнение 3. «Ветер дует на…»

Инструкция: Ведущий начинает игру со словами: «Ветер дует на…». Нужно, чтобы участники Иры больше узнали друг о друге. Вопросы, например, могут быть следующие: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы». Все светловолосые собираются в центре круга. После жмут друг другу руки и расходятся по свободным местам.

Упражнение 4: «Комплимент»

Инструкция: из группы выбираются два человека. Остальные – зрители. Один из выбранных – «Тот, кто дарит комплимент» (по желанию), другой – заказывает ему свой портрет. После выполнения задания участники могут поменяться местами. «Тот кто дарит комплимент внимательно смотрит на своего партнера (1-2 минуты). Затем отворачивается и говорит ему комплименты. При этом перед каждым комплиментом говорит фразу: «Я сейчас тебя не вижу, но отлично помню…..» и продолжает эту фразу каким-либо комплиментом.

Ведущий не только следит за тем, чтобы упражнение проходило в доброжелательной обстановке, но активно стремиться помочь, акцентуируя внимание на определенных аспектах. Например: «А как характер твоего партнера выражен через его одежду или украшения?»

Упражнение 5. «Психологическая совместимость»

Для упражнения понадобятся: ластик и ведро.

Инструкция: Участники тренинга разбиваются на пары. Участники в паре становятся друг напротив друга. Вытягивают навстречу друг другу ладони (один – правую, другой - левую), между ладонями помещается ластик. На свет «один – два - три» участники бросают ластик в ведро. Дается три попытки. Задача участников скоординировать свои действия и попасть в ведро.

Упражнение 6. «Что было…»

Инструкция: участники сидят в кругу, и каждый по часовой стрелки рассказывает о чувствах, ощущениях которые пережил, испытал, о своем эмоциональном состоянии во время тренинга.

Упражнение 7. «До свидания!»

Инструкция: участники встают в круг, взявшись за руки, и громко, поднимая руки вверх, произносят слова: «До свидания!»

**Занятие 2**

Упражнение 1. «Я рад вас видеть снова»

Инструкция: Участники тренинга стоят по кругу, и по часовой стрелки и произносят вслух по очереди: «Я рад вас видеть снова».

Упражнение 2. «Представь себя»

Инструкция: Участники тренинга стоят в кругу, и по часовой стрелки называют свое имя и предмет или растение, животное, сказочного героя, на эту же букву, с которым оно ассоциируется.

Упражнение 3. «Интервью»

Инструкция: участники разделяются на пары, повернуться лицом друг к другу и по очереди за одну минуту узнать как можно больше друг о друге. Задача участника – рассказать от своего имени все, что он запомнил о своем партнере.

После рассказа о своем собеседнике от своего имени остальные участники тренинга могут задавать вопросы.

Последующее осуждение предполагает ответы на вопросы:

* Когда вам было комфортнее, когда слушал о себе или говорил за другого?
* Согласны ли вы с представлением о вас другого человека?

Упражнение 4. «Веселая семейка»

Ведущий заранее заготавливает карточки, число карточек равно числу участников. С одной стороны карточек написаны названия животных по следующему принципу: волк-волчица-волчонок; селезень-утка-утенок; слон-слониха-слоненок и т.д.

Инструкция: участники получают карточки. Никому их не показывая. По команде ведущего все начинают мимикой, жестами и пантомимикой, то, что написано на карточке. Задача каждого участника – найти свою семью и выстроиться так чтоб было понятно, кто мама, а кто папа, кто ребенок!»

Упражнение 5. «Я – звезда!»

Ведущий заранее приготавливает карточки. Число карточек на 3 больше числа участников. С одной стороны карточки написаны имена любимых исполнителей участников группы.

Инструкция: каждому участнику группы предлагается на время перевоплотиться в «звезду эстрады». Каждый участник вытаскивает одну карточку и читает про себя, не показывая ее никому.

Участники по очереди показывают группе своего исполнителя, не произнося не звука. Тот из группы, кто первым отгадает, какого исполнителя показывают, сам становится в роли ведущего и начинает показывать своего исполнителя. Каждый должен принять участие.

Упражнение 6. «Плавание»

Инструкция: ведущий предлагает участникам сеть на стул, так чтобы не касаться спинки стула. Руки, поставив локтями на колени, имитируя движения пловца. Плавают участники брассом, прогибаясь в спине и пояснице. При движении рук вперед спина и позвоночник сгибаются как можно сильнее, при движении рук назад позвоночник разгибается. Понаблюдайте за красотой и стремительностью ваших движений. Итак, имитируем плавание стилем брасс. Начинаем!.......закончили заплыв!

Упражнение 7. «Что было…»

Инструкция: участники стоят в кругу, и каждый по часовой стрелки рассказывает о чувствах, ощущениях которые пережил, испытал, о своем эмоциональном состоянии во время тренинга

Упражнение 8. «до встречи!»

Инструкция: участники встают в круг, взявшись за руки, и громко, поднимая руки вверх, произносят слова: «До встречи!»

**Занятие 3**

Упражнение 1. «Я оказался в нужное время в нужном месте!»

Инструкция: Участники тренинга стоят по кругу, и по часовой стрелки и произносят вслух по очереди: «Я оказался в нужное время в нужном месте!»»

Упражнение 2. «Брачное объявление»

Инструкция: каждому участнику предлагается написать небольшое объявление в газету «Знакомства». Объявления участников собираются в шапку. Далее ведущий зачитывает по очереди объявления, участники тренинга пытаются угадать кто его автор.

Упражнение 3. «Узнай себя».

Инструкция: ведущий прикрепляет на спину каждому участнику листочек с именем известного героя из сказки или реальной жизни. Нужно угадать, кем ты стал. Разрешается задавать по 3 вопроса закрытого типа (на которые можно ответить только «да» или «нет»). Задав 3 вопроса и получив ответы, можно задавать вопросы следующему человеку, пока игрок не определит кто он. Возможны герои: колобок, Алла Пугачева, Золушка, Чебурашка, Буратино, Дед мороз, Кармен и т.д.

Упражнение 4. «Молва».

Инструкция: выбирается 5 участников для игры,. Ведущий

Предлагает 4 из них выйти за дверь и находится там, пока их не позовут. Первому участнику ведущий читает рассказ, предупредив его о том, что этот же рассказ ему придется передавать следующему игроку. После прочтения рассказа приглашается из-за двери следующий частник, и тот, кто слушал, передает ему содержание. Последний рассказывает свой вариант истории группе. После этого зачитывается первоначальный вариант, что бы все участники услышали оригинал и сравнили его со своим рассказом. Группа анализирует, на пересказе кого из участников текст был наиболее искажен. Участникам предлагается ответить на вопросы:

1. с какими трудностями столкнулись при передаче и получении информации?
2. что происходит с общением людей в случае искажения информации?

Упражнение 5. «Запутай меня, или ключевые фразы».

Инструкция: игра проходит в 2 этапа. Во время 1-го этапа всем участникам предлагается сочинить коллективную сказку. Для этого каждый участник может по кругу сказать два предложения для сказки. Участников надо предупредить, что желательно, чтоб в сказке были неожиданные повороты сюжета, много подробностей, волшебство и запутанность. После того как участники пройдут по кругу, один или два круга, сложится мозаика сказки, предлагается пересказать эту сказку, не упуская ни одной значимой детали. Выигрывает то кто наиболее подробно перескажет всю сказку от начало до конца. Пересказ выполняется по желанию или рекомендации ведущего.

Упражнение 6. «Скажи о чувствах»

Инструкция: участники стоят в кругу, и каждый по часовой стрелки рассказывает о чувствах, ощущениях которые пережил, испытал, о своем эмоциональном состоянии во время тренинга

Упражнение 7. «Жду новой встречи!»

Инструкция: участники встают в круг, взявшись за руки, и громко, поднимая руки вверх, произносят слова: «Жду новой встречи!»

**Занятие 4**

Упражнение 1. «У меня позитивный настрой».

Инструкция: Участники тренинга стоят по кругу, и по часовой стрелки и произносят вслух по очереди: «У меня позитивный настрой!!»»

Упражнение 2. «Поздороваться частями тела»

Инструкция: участники выстраиваются в 2 колонки, лицом друг к другу и по очереди каждый здоровается с участником стоящим напротив. Последовательность такая: ладонь – локоть – плечо – стопа – колено – бедро – спина – живот – ухо – нос.

Упражнение 3. «Психологическая поддержка»

Инструкция: участникам предлагается закончить предложение: «Меня могут не любить люди за…». Сосед с права поворачивается к нему и произносит слова : «Все равно ты молодец, потому что…». Таким образом, называя положительные черты характера этого участника, он показывает психологическую поддержку.

Ведущий задает следующие вопросы:

1. Какая часть задания была для вас наиболее приятной, первая или вторая?
2. Что вы чувствовали, когда называли свои отрицательные качества?
3. Что вы чувствовали, когда слышали от другого свои положительные качества?

Упражнение 4. «маска»

Инструкция: ведущий разбивает участников на пары. Один из партнеров исполняет роль самоуверенного, а другой неуверенного в себе человека. Каждый из них должен принять такую позу, чтобы всем было видно, какую роль он исполняет. Тот, кто играет роль «самоуверенного», рассказывает своему партнеру о том, что ему дает ощущения превосходства: описывает позу, голос, манеру общаться, мысли, поступки, которые он может совершить.

В свою очередь «неуверенный» рассказывает о себе по тому же плану. Например: «я могу смотреть только в полю мои плечи опущены. Я говорю тихим голосом. У меня не получается быть интересным, я не пользуюсь популярностью».

Потом участники обмениваются ролями и повторяют процедуру вновь.

После этого ведущий предлагает обоим партнерам попробовать почувствовать себя уверенными людьми, которые ни над кем не возносятся, но и не чувствовать себя хуже других.

В заключении ведущий проводит глубокую рефлексию, выясняя мнение каждого.

Упражнение 5. «рефлексия»

Инструкция: участники сидят в кругу, и каждый по часовой стрелки рассказывает о чувствах, ощущениях которые пережил, испытал, о своем эмоциональном состоянии во время тренинга

Упражнение 6. «до встречи!»

Упражнение 7. «Жду новой встречи!»

Инструкция: участники встают в круг, взявшись за руки, и громко, поднимая руки вверх, произносят слова: «Жду новой встречи!»

**Занятие 6**

Упражнение 1. «Я узнаю много нового»

Инструкция: Участники тренинга стоят по кругу, и по часовой стрелки и произносят вслух по очереди: «Я узнаю много нового».

Упражнение 2. «Групповое число»

Инструкция: ведущий проверяет насколько организованно и согласованно вы умеет, работать в команде, сообща. Работая плечом к плечу, очень важно понимать друг друга без слов. Участники садятся поудобнее. По команде ведущего все участники показывают на пальцах какое-нибудь число от одного до пяти. Необходимо за 2 минуты прийти к одинаковому результату, причем не переговариваясь, не жестикулируя. Команда подается четко. Ведущий анализирует работу группы.

Упражнение 3. «Нобелевская премия»

Материалы: бумага, письменные принадлежности, карандаши, фломастеры, маркеры, скотч, кнопки, пластилин.

Инструкция: ведущий рассказывает участникам о Нобелевской премии, а затем предлагает игровую ситуацию:

Никто не знает, какие сюрпризы преподнесет нам жизнь. Перенесемся в бедующее. Представьте себе, что вы – известный ученый, писатель или общественный деятель. Нобелевский комитет принял решение о присуждении вам почетной премии. Торжественное вручение премии предполагает ответное выступление лауреатов – это является давней традицией. Через некоторое время желающие получат возможность выступить на церемонии вручения премии с ответной речью. Выберите номинацию, по которой вы бы хотели получить премию, и подготовьте выступление. Можете использовать любую схему выступления. (доклад, рассказ, стихотворение или песню).