

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр
технического творчества Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Конспект открытого занятия
по общеобразовательной программе
ДООП «Тренинг общения»
Тема занятия
«ТАКТИКИ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ»

Педагог дополнительного образования
Осепян Анна Карленовна

Санкт – Петербург
2023-2024 уч.г.

Тема занятия: «Тактики эффективного общения»

Дата проведения _____

Время _____

Место каб №5

Группа –I

Цель: создание условий для развития коммуникативных и рефлексивных способностей участников и позитивной Я-концепции.

Задачи: Обеспечить участников средствами конструктивного общения через опыт, приобретенный на занятиях в ходе выполнения упражнений и рефлексии.

- Содействовать личностному позитивному развитию участников.
- Принципы проведения занятий:
- добровольность;
- активность;
- партнерское взаимодействие;
- конфиденциальность.
- Для решения поставленных задач используются методы:
- экспрессивные методы творческого самовыражения ;
- беседы;
- игровое моделирование.

Тема рассчитана на 5 занятий, продолжительность одного занятия - 35-45 минут.
Количество участников – от 8 до 15 человек.

Регулярность занятий 1-2 раза в неделю.

Занятия проходят в помещении, где можно сесть кругом, также должно оставаться пространство для подвижных игр.

Упражнения на общение необходимы, прежде всего, в тренингах развития коммуникативных навыков. Но ведь общение составляет основу многих важных сфер нашей жизни: рабочих отношений, личных отношений, работы в команде. А, значит, упражнения на общение будут полезны в тренингах переговоров и командообразования, тренингах уверенности в себе и тренингах отношений. Ну и, конечно, в тренингах продаж. Ведь общение — это стержень, вокруг которого строится успешная продажа.

Упражнения на общение хорошо снимают внутренние барьеры участников и развивают навыки коммуникации. Они учат навыку самопрезентации и уверенного общения, учат управлять ходом беседы. И, конечно же, умению слушать и договариваться. Пожалуй, это самый важный навык, который дают упражнения на общение.

А ещё упражнения на общение создают в группе теплую атмосферу доверия и поддержки, которая так нужна для эффективного обучения.

водная часть

«Здравствуйте»

Педагог-психолог приветствует подростков, рассказывает о себе. Даёт информацию о понятии «тренинг»: «Тренинг-это особая форма групповой работы со своими эмоциями, способностями, трудностями. По своей сути тренинг представляет собой обучение, получение новых навыков. Каждый участник тренинга занимает активную позицию. **В чём разница между игрой, уроком и тренингом?** В игре всегда есть победитель и проигравший. На уроке происходит изучение и заучивание каких-то теорий и событий, не относящихся к собственным переживаниям. Тренинг предполагает открытость. Человек в процессе тренинговых занятий готов к изменению, развитию, саморазвитию». Далее группой устанавливаются **правила взаимодействия во время тренинга**, которые каждый участник должен соблюдать во время тренинга. Примерный вариант групповых правил: правило «Равенство», правило «Активность», правило «Толерантность», правило «Конфиденциальность», правило «Правило «стоп» и т.д.

Упражнение «Образ моего Я»

- Цель: знакомство, установление контакта педагога-психолога и группы, создание атмосферы доверия, сплочение группы.

Инструкция: каждый подросток в открытую выбирает из колоды ассоциативных карт А.Копытина, которая разложена в кругу, ту карту, на которой изображение ассоциируется у него со своим образом «Я». Далее каждый участник по очереди рассказывает, что он видит на выбранной им карте, как это похоже на него, в чём есть отличия.

Упражнение на общение «Расскажи о...»

Цель: тренировка навыков уверенного общения.

Количество участников: любое.

Время: 35–40 мин.

Предмет рассказывает о хозяине.

Каждый из участников берет в руки любой принадлежащий ему предмет и от лица этого предмета рассказывает о своем обладателе. Другие предметы (вернее их обладатели), могут задать ему любые вопросы о его хозяине.

Это упражнение на общение можно использовать как при знакомстве участников, так и для более глубокого раскрытия участников, для тренировки навыков общения.

Упражнение на общение «Восточный базар»

Цель: потренировать навыки делового общения, выявить и проанализировать различные стратегии достижения цели в деловом общении.

Время: 15–20 мин.

Количество участников: любое.

Инструкция:

«Какие ассоциации возникают у вас при упоминании такого словосочетания как «восточный рынок»? (крики, торг, запах еды и пряностей, буйство красок, воришки, бойкая торговля).

Замечательно!

Вот через пару минут мы с вами и устроим такой восточный рынок. Но предварительно надо подготовиться».

Каждый участник получает восемь небольших листочков (стикеров). На каждом из листочков разборчиво напишите свое имя и каждую записку сложите текстом внутрь несколько раз, чтобы не было видно вашего имени. Подготовленные записки участники складывают на стол (лучше поместить в красочную коробку). Перемешиваем горку записок.

«Теперь мы с вами отправимся на восточный рынок. Каждый по очереди подходит к горке и вытягивает 8 бумажек. В течение следующих 5 минут вам придется уговорами, спорами, обменом найти и вернуть себе все восемь листочков с вашим именем. Первые два покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут к тренеру и будут считаться победителями».

Очень полезно бывает провести видеосъемку «базара», чтобы потом участники увидели со стороны свои и чужие стратегии поведения в данном упражнении.

Обсуждение:

вопрос к победителям: — *Что вам позволило так быстро справиться с заданием?*

Вопрос ко всем участникам: — *Какую тактику вы использовали во время торга?* (возможные тактики: активный поиск, ожидание, активный обмен, пытались обвести партнеров вокруг пальца, пытались выйти сразу на всю аудиторию и др.)

— *Какие выводы, если переносить все сказанное на нашу работу, можно сделать?*

Работа по закреплению основных понятий темы.

1) Оценивание собственной коммуникабельности, задать себе следующие вопросы:

1. Умеете ли вы так поздороваться или о чем-то спросить, чтобы человеку было приятно ответить вам?
2. Способны ли вы вызвать интерес и чувство доверия?
3. Если с вами грубы, находите ли вы ответную реакцию помимо собственной грубости? Есть ли у вас способность спокойно осадить грубияна, сделать его поневоле вежливее?
4. Умеете ли вы вовремя пошутить, разрядить накаленные страсти?
5. Умеете ли вы прервать разговор, но так, чтобы собеседник не обиделся на вас?
6. Умеете ли вы отказать в чьей-то просьбе, но не вызвать при этом враждебности?
7. Умеете ли вы попрощаться, но так, чтобы вас хотели видеть еще раз?

2) Проанализировать себя, в каких ситуациях вы чувствуете себя скованно, неуверенно: при публичном выступлении, в обществе незнакомых людей, беседах с руководителями, при знакомстве с лицами противоположного пола и т.д. Подсчитать количество «да» или «нет».

В качестве примера - образец официального знакомства.

Разрешите (позвольте) с вами познакомиться (вам представиться). Далее – произносятся имя, имя-отчество, фамилия, если знакомство официальное. Если вы хотите, чтобы называли по имени – дайте собеседнику эти координаты, по имени-отчеству – эти.

Нельзя пользоваться формой звать – это просторечная форма слова.

Следующая фраза официального знакомства – выражение радости: Очень приятно с вами познакомиться! Очень рад(а)! Возможны и другие фразы.

Если знакомство происходит через посредника, то говорят: Познакомьтесь, пожалуйста, и называют имена, имена-отчества, в зависимости от ситуации.

Прощание так же связано с удовлетворением по поводу знакомства.

Определенную трудность вызывает общение с незнакомыми людьми на бытовом уровне (в магазине, на транспорте, в жилищной конторе и т.д.) .

3. Самостоятельно определить с формой просьб, обращений, привлечения внимания. (Записи корректируются): Если вам это не трудно; Вас не затруднит?; Пройдите, пожалуйста; Скажите, пожалуйста; Простите за беспокойство; Будьте добры и т.д.

А как обращаться к незнакомым людям?

(О некоторых изменениях в сфере делового общения рассказывают студенты).

В последние годы произошла замена обращения товарищ обращением господин-госпожа, вытеснение при обращении отчеств. Весьма интересный процесс идет в сфере личных имен. Раньше при официальном представлении требовалось обращение по имени-отчеству, то в настоящее время ситуация изменилась, употребляются полные формы личных имен, ранее не употреблявшихся: Мария! Владимир! Например, в ряде телевизионных программ приглашенный в студию гость имеет высокий социальный статус, но ведущий обращается к нему по имени-отчеству. Однако для представления и называния его в речи, обращенной к зрителям, используется имя без отчества, правда вместе с фамилией. Безусловно, полного отказа от использования отчеств в публичной коммуникации не произойдет, но изменения налицо.

4).Вспомнить формулы извинений, отказа и сделать соответствующие записи. Записи корректируются: Извините, пожалуйста; Виноват (а); Не сердитесь; Извините за поздний звонок; Простите за беспокойство; и т. д. В ответ на извинения говорят: «Пожалуйста, ничего не случилось».

Это называется правилом обратной вежливости.

Невозможно представить современную жизнь без телефона, но и здесь следует соблюдать этикетные требования: не звоните без дела; представляйтесь, если телефонный звонок не носит личного характера; не спрашивайте: «Кто говорит?» Только в случае необходимости: «Извините, пожалуйста, с кем я говорю?», если телефон отключился, перезванивает тот, кто позвонил первый; заканчивает разговор тот, кто позвонил первым; лучше личных разговоров по служебному телефону не вести; не решайте личных вопросов по

мобильному телефону в местах скопления людей очень громко; передавать чужой личный номер можно только с согласия его владельца и т. д.

5) Анализ делового телефонного разговора: выделить его части, завершить разговор самостоятельно.

Студенты самостоятельно завершают деловой разговор, варианты зачитываются.

6) Проверка уровня коммуникативного контроля в общении: оценить каждое из предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации: верное (В) или неверное (И) применительно к вам.

1. Мне кажется трудным искусство подражать манере поведения других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог валять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с человеком, которого я не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь

По одному баллу начисляется за ответ Н на 1, 6, 7 вопросы и за ответ В на все остальные.

Ключ

0...3 – низкий коммуникативный контроль; 4...6 – средний коммуникативный контроль;
7...10 – высокий коммуникативный контроль.

(Тесты взяты из книги: Основы психологии. Практикум / Ред.–сост. Л. Д. Столяренко. – Ростов на/Д.: «Феникс». – 2000. – с. 542)

7). Контрольные вопросы и задания.

1. Что включает в себя понятие речевой этикет? 2. Перечислите ситуации речевого этикета.
3. В каких ситуациях в русском речевом этикете используется форма ты, вы?

Вывод: Язык – удивительный дар, которым наделен человек. И каждому человеку необходимо хорошо владеть этим бесценным даром – языком, его культурой. Каждый человек, кем бы он ни был, должен говорить и писать ясно, просто, владеть навыками устной и письменной речи. Хочу закончить занятие словами знаменитого римского оратора Марка Цицерона: "Красноречие есть нечто такое, что дается труднее, чем это кажется, и рождается из очень многих знаний и старания".

V. Задание на дом. 1. Составить выступления по темам (по выбору): «Этикетное обращение сегодня», «Как правильно разговаривать по телефону», «Правила электронного общения», «Что следует избегать в разговоре».

Подведение итогов

Вам понравилось наше занятие?

Ребята, сложно ли вам было?

Эта работа требует терпения, и аккуратности!!!

Занятие (Тренинг) подошло к концу, все молодцы.

Спасибо за активное участие!

Удачи и творческих успехов!

Упражнение на общение «Другими словами»

Цель: тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами.

Время: 20–25 мин.

Количество участников: любое

Участники объединяются в команды по 4 человека. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из 5–6 слов. Тот должен передать ее следующему участнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, которые были в оригинальной фразе (за исключением частиц и предлогов). Следующий участник передает фразу дальше, опять же используя другие слова и т. д., пока фраза не будет произнесена в различных вариантах всеми четырьмя игроками. Ведущий и еще 2–3 добровольца выступают в роли арбитров — следят, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование, кто быстрее передаст высказывания (фразы всем даются разные, но сходные по сложности и количеству слов).

Обсуждение:

- Кому насколько сложно было выполнять это задание?
- С чем конкретно связаны затруднения: недостатком подходящих слов, сложностью быстро вспомнить их, необходимостью помнить все уже употребленные другими участниками слова, еще с чем-то?
- В каких реальных ситуациях общения важно уметь высказывать одну и ту же мысль с помощью разных фраз?

Упражнение на общение «За того парня»

Цель: развитие навыков уверенного общения

Время: 15–20 мин.

Количество участников: любое

Тренер делит группу на пары. Участники рассказывают друг другу о себе, затем меняются бэйджами.

Один представитель пары, с бэйджом другого, становится за спинкой стула партнера (по желанию — кладет последнему руки на плечи). Представляется: «Я, (называет имя партнера), работаю там-то (должность, компания). Буду рад ответить на Ваши вопросы».

Остальные участники задают вопросы из самых разных областей, профессиональных и личных. Отвечающий должен ответить вне зависимости знает ли он точный ответ или нет.

По завершению, сидящий на стуле, за которого только что отвечали, делится с группой — какой был процент попаданий.

Это упражнение на общение также хорошо тренирует навыки эмпатии, способность хорошо чувствовать и понимать другого человека.

Упражнение на общение «Выслушай и повтори»

Цель: обучить участников приемам активного слушания.

Время: 35–40 мин.

Количество участников: любое

Инструкция:

Упражнение проводится в малых группах — «тройках». Во время выполнения упражнения два человека беседуют, третий выступает в роли «контролера». Будут проведены три беседы: каждый побудет и в роли собеседника и в роли контролера.

Один разговор рассчитан минут на 8–10. Я буду следить за временем и скажу вам, когда надо поменяться ролями. Беседуя в паре, соблюдайте следующее правило: прежде чем высказать свое мнение по обсуждаемому вопросу, надо повторить то, что сказал собеседник. Повторение может начинаться словами: «Ты думаешь...», «Ты говоришь...» Контролер следит за соблюдением этого правила и имеет право вмешаться в разговор, когда беседующие забывают его выполнять.

Тема для беседы предлагается тренером и зависит от состава группы. Например, в группе руководителей можно предложить такую тему: «Выбрать три наиболее важных качества, которыми должен обладать руководитель для успешной работы».

После завершения упражнения целесообразно обсудить в группе такой вопрос: «Как влияло на беседу повторение слов собеседника». Как правило, в процессе обсуждения высказываются такие идеи:

- это позволяло проверить, правильно ли я понял собеседника;
- давало возможность не отклоняться от темы обсуждения, держаться в «русле» обсуждения, говорить об одном и том же;
- в процессе повторения происходило осмысление слов собеседника; это давало возможность лучше запомнить то, что сказал собеседник;
- улучшало эмоциональный контакт (приятно убедиться, что тебя услышали, поняли);
- слушая свои слова в изложении другого, начинаешь лучше понимать себя, замечать новые аспекты обсуждаемой проблемы и т. д.

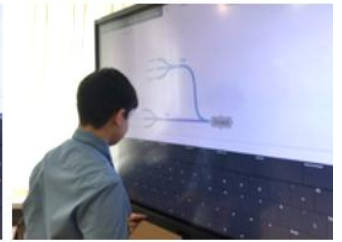
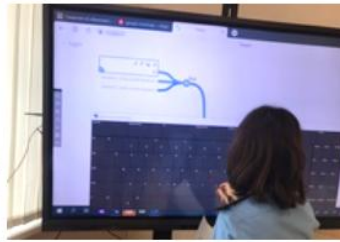
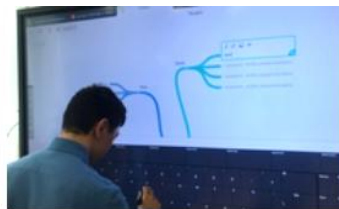
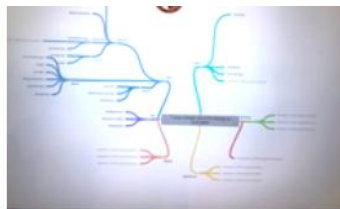
Рефлексия: обсуждение в общем кругу.

- Трудно ли тебе было выбрать среди множества изображений то, которое похоже именно на тебя сейчас? Почему?
- Какие эмоции испытывали, когда рассказывали о себе?
- Что больше понравилось - рассказывать про себя или слушать других?

Общая рефлексия: подростки дают обратную связь о прошедшем тренинге.

1. Что удивило тебя сегодня?
2. Что изученного сегодня, на твой взгляд, самое важное?
3. О чём бы ты хотел узнать больше?
4. В какой момент тренинга тебе удалось лучше всего проявить свои способности?
5. С какой эмоцией уходишь с тренинга?





Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр
технического творчества Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**Конспект открытого занятия
по общеобразовательной программе**

ДООП «Тренинг общения»

Тема занятия

«Как эффективно сотрудничать и работать в группе»

Педагог дополнительного образования

Осепян Анна Карленовна

Санкт – Петербург

2021г.

Тема: «Учимся работать в команде, жить вместе»

Группа 2

Дата проведения: 30.03.2021

Цель: создание условий для формирования навыков сотрудничества, воспитание чувства дружбы и взаимопомощи.

Задачи:

- познакомить учащихся с навыками учебного сотрудничества;
- способствовать формированию у детей отношения друг к другу как партнёрам в учебном сотрудничестве;
- помочь детям в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли ученика;
- создать предпосылки для групповой сплочённости класса.

Оборудование:

1. Компьютер, проектор, компьютерная презентация классного часа.
2. Листы бумаги по количеству пар учащихся с заготовленными контурами варежек.
3. Чистые листы бумаги по количеству учащихся для проведения игры «Неожиданный рисунок».
4. Цветные карандаши.
5. Записи песен «Первоклашка», «Чему учат в школе».
6. Посылка - шкатулка для письма и подарков-сюрпризов по количеству учащихся.

Ход занятия.

I. Организационный момент

Вот звонок нам дал сигнал:

На тренинг он нас позвал.

Не будем тратить время зря,

Тренинг мы начнем с игры, друзья. (Настрой на работу.)

Необходимо хлопнуть в ладоши, если относишь себя к следующей категории:

- Хлопают все ученики;
- Только старательные девчонки;
- Только умные мальчишки;
- Только те, кто опаздывал на уроки;
- Только те, кто получил больше 5 наклеек;
- Только те, кому нравится математика;
- Только те, кому нравится физкультура;
- Только те, кто получил больше 10 наклеек;
- Только те, у кого прекрасное настроение.

II. Вхождение в тему.

Дорогие ребята! Прошло два месяца, как вы переступили порог нашей школы. Сегодня последний день первой учебной четверти. В течение этого времени вы узнавали друг друга, учились читать и писать, считать и наблюдать, собирали оценки-наклейки за знания, полученные на уроках. И сегодня мы подведём итоги.

Рано утром в наш класс доставили посылку. Это шкатулка-подарок за то, что вы хорошо потрудились в 1 четверти. Её никак не открыть. Я пыталась. Я, думаю, что здесь какой-то сюрприз для каждого из вас. А сюрприз надо сегодня заслужить, показать, что мы умеем работать дружно, сообщая, что и поможет нам открыть эту шкатулку.

III. Работа по теме. Усвоение новых знаний и способов действий.

1. Беседа

Учитель: Как вы думаете, что необходимо для того, чтобы работать дружно, сообща? (Высказывание детей).

- Действительно, чтобы работать дружно, вместе без ссор и обид, чтобы всё получалось и радовало, надо помнить несколько важных правил. *(появляется слайд презентации- «Правила сотрудничества»)*

- **Надо говорить по очереди, не перебивать друг друга.**
- **Внимательно слушайте того, кто говорит.**
- **Если то, что вам говорят, не совсем понятно, надо обязательно переспросить и постараться понять.**

Учитель: об этих правилах нам будет напоминать второй слайд. *(Демонстрация слайда - «Знаки сотрудничества»)*

А сейчас давайте поиграем в «Разноцветные варежки».

2. Игра «Разноцветные варежки» *(Демонстрация слайда)*

Учитель: Играть надо вдвоём. Я попрошу объединиться в пары. Возьмите на двоих один набор карандашей. (Учитель раздаёт каждой паре листы с контурами варежек). Перед вами лежат рисунки варежек. Посмотрите, какие они бесцветные, без узоров. В каждой паре договоритесь, друг с другом, как вы будете украшать эти варежки. Каждый из вас будет раскрашивать свою варежку, но узоры двух варежек должны получиться КРАСИВЫЕ и ОДИНАКОВЫЕ. Вам понятно задание? Тогда можете начать работать. *(Время выполнения задания около 5 минут. После окончания выполнения задания работы вывешиваются на доску. Дети рассматривают работы друг друга, высказывают мнения, подводят итоги у кого же получились узоры особенно похожие и интересные.)*

- Какие вы все молодцы, давайте поаплодируем себе и друг другу.

3. Игра «Эхо» *(Демонстрация слайда)*

Учитель: поиграем в другую игру, она называется «Эхо». Я попрошу выйти к доске (называет по имени одного ребёнка). Слушай внимательно. Сейчас я прохлопаю тебе ритм, а ты постарайся его точно повторить. Ты будешь моим эхом. Готов? Молодец, ты справился, а теперь можешь пригласить себе помощника. Посмотри на ребят, кого ты хочешь пригласить? Ты можешь позвать этого человека, сказав такие слова: «(Имя ребёнка), помоги мне пожалуйста!» а теперь попробуйте вдвоём, вместе повторить ритм, который я прохлопаю. Готовы? Слушайте внимательно! Молодцы, вы справились с заданием, а теперь ты (обращается ко второму ребёнку) тоже можешь пригласить помощника и т.д. (Если в классе много детей, то по одному могут выйти человек десять, последний из этих учеников приглашает оставшихся детей со словами: «Ребята, помогите мне, пожалуйста!») Молодцы, какое дружное эхо у нас получилось. Большое всем спасибо. Садитесь, пожалуйста, на свои места.

4. Игра «Неожиданный рисунок» *(Демонстрация слайда)*

Учитель: Поиграем в игру «Неожиданный рисунок».

Любите ли вы рисовать? Сегодня нас ждёт необычная работа. Посмотрите, мы сидим не только парами, но в одном общем кругу. Возьмите каждый по листу бумаги и с обратной стороны подпишите своё имя. Начните рисовать какую-нибудь картину. Рисовать вы будете под музыку («Первоклашка»), времени у вас немного, как только музыка прервётся, вы передадите свой рисунок соседу справа, а у соседа слева возьмёте его рисунок. Музыка зазвучит, и вы продолжите рисовать тот рисунок, который получили, до следующей паузы и т.д. К вам вернётся ваш рисунок, сделав круг.

По окончании выполнения задания, рисунки вывешиваются на доске.

Учитель: - Понравились ли вам ваши рисунки?

- Понравилось ли дорисовывать рисунки одноклассников?
- Какой рисунок нравится больше всего?
- Отличаются ли рисунки от тех, которые вы рисуете обычно?

Упражнение на общение «Как мы похожи!»

Цель: потренировать навыки общения, лучше узнать друг друга, обсудить вопросы, связанные с установлением контакта.

Необходимые материалы: бумага, карандаши, призы.

Время: 10–15 минут.

Размер группы: 10–20 человек.

Описание: тренер просит группу разделиться на пары и объясняет, как будет проходить упражнение.

Каждая пара должна как можно быстрее найти и записать по 10 характеристик, верных для них обоих. Нельзя писать общечеловеческие сведения, такие как «у меня две ноги». Можно указать, например, год рождения, место учебы, хобби, семейное положение и т. д. После того как 10 характеристик записаны, каждый член группы выбирает другого партнера и повторяет то же самое с ним.

Тот, кто быстрее всех найдет по 10 качеств, объединяющих его с пятью другими участниками, получает приз.

Обсуждение:

- Легко или сложно было выполнять это упражнение?
- Легко ли было искать общее с другими участниками?
- Что помогало быстро устанавливать контакт с другим человеком?

Эти упражнения на общение взяты из свободных источников, а значит стоит учитывать, что они:

- доступны многим тренерам и могут быть уже известны участникам ваших тренингов.
- не содержат подробной инструкции проведения упражнения. Когда вам понадобятся:
- **эксклюзивные упражнения**, известные только малому кругу тренеров-профессионалов
- упражнения с подробно прописанной **тренерской методикой их проведения**, раскрывающей всю «подводную часть» тренерской работы и поясняющей как именно провести упражнение и подвести итоги упражнения, чтобы прийти к наилучшему результату

Этот портал вырос на базе крупнейшего тренингового центра «Синтон». За более чем 30 лет работы центром «Синтон» была собрана, наверное, **крупнейшая база лучших игр и упражнений для бизнес-тренингов и личностных тренингов.**

И когда мы поняли, что тренеры постоянно сталкиваются с проблемой нехватки качественного материала для тренингов, мы собрали команду тренеров-профессионалов, которые:

- отбирают только **самые лучшие, самые яркие и эффективные упражнения** по самым разным тренерским темам
- профессионально и подробно **описывают скрытую методику их проведения!**

Приятно, что теперь вы можете скачать наши тренерские методички упражнений по самым доступным ценам в разделе «Упражнения для тренингов».

Из упражнений на общение мы рекомендуем вам, прежде всего, такие упражнения:

Упражнение «Внутренний переводчик»

Сильное и интересное упражнение, которое позволяет научить участников одной из мощных **техник эффективной коммуникации и решения конфликтов.**

Эксклюзивная техника от профессора психологии Н. И. Козлова.



С помощью техники «Внутренний переводчик» участники смогут лучше понимать людей, сохранять спокойствие и позитивный настрой в общении, смогут принимать объективные решения, несмотря на конфликтную ситуацию.

Техника «Внутренний переводчик» одинаково хорошо подходит как для деловых коммуникаций, так и для межличностного общения. Особенно ценно, что техника «Внутренний переводчик» мало распространена, не «заезжена», поэтому её с успехом можно использовать для опытных участников.

Упражнение «Презентация директора топ-составу»

Универсальное и результативное упражнение, способное существенно расширить знания участников тренинга о самопрезентации, оценить их умение производить первое впечатление, поработать с уверенностью, вербальными и невербальными способами общения, а заодно и ускорить процесс распределения ролей, включить группу в «рабочее состояние» и подвести к стадии активной работы.

Неординарные условия упражнения повысят мотивацию и интерес участников тренинга, а реальная обратная связь выступлений в «тепличных условиях» поможет им лучше осознать и проработать сильные и слабые стороны своих презентаций. При усилении упражнения системой оценочных баллов упражнение может стать **упражнением-вызовом**, создающим соревновательный момент.

• Упражнение «Повышение — Увольнение»

Отличное богатое на выводы упражнение для тренинга общения, переговоров или тренинга для руководителей. В рамках тренинга переговоров (продаж, ораторского мастерства) упражнение позволит всем участникам активно потренировать навыки **убеждающей аргументации**. В рамках управленческого тренинга это упражнение даст участникам мощный опыт сложных переговоров с сотрудниками и быстрого принятия решений.



Эксклюзивные рекомендации профессионалов! Уникальная тренерская методичка упражнения разработана профессионалами специально для портала Тренерская. ру и содержит массу эксклюзивных рекомендаций, подсказок и тренерских «фишек», позволяющих провести упражнение наилучшим образом и с максимальным результатом. Такого вы не найдете больше нигде!

• Упражнение «Приходите в следующий раз»

Мощное упражнение, наглядно демонстрирующее участникам тренинга их привычные модели поведения в ситуации, когда большинство их контактов заканчиваются отказом.

Многие люди при частом получении отказов начинают снижать количество контактов, снижать свою активность. И испытывают при этом негативные эмоции, стресс, неуверенность. Особенно наглядно это проявляется в активных продажах или при устройстве на работу. А для достижения успешного результата нужно действовать с точностью до наоборот!



Упражнения позволяют в короткое время пережить подобную ситуацию, тут же проанализировать свои эмоциональные и поведенческие реакции и сделать личные выводы на основании осмысленного собственного опыта.

5. Подведение итогов. Рефлексия. *(Демонстрация слайда)*

Учитель: давайте вспомним наше сегодняшнее занятие и ответим на вопросы: Чему мы учились на занятии? Всегда ли легко вам было выполнять задания? Что вам понравилось сегодня?

А теперь попробуйте закончить фразы.

Я постараюсь...

Я буду...

Я хочу поблагодарить...

Я понял...

Учитель: Вы дружно поработали. Я очень рада, что вы можете выполнять задания вместе. Когда людям интересно вместе, когда они стараются понять друг друга и поддержать, рождается **ДРУЖБА**. Мне было тоже очень интересно с вами, и я теперь лучше вас понимаю.

И если вдруг возникает недоразумение между друзьями, в жизни всё бывает, то оно обязательно разрешится, если друзья постараются понять причину спора и сумеют в чём-то уступить друг другу. Во второй четверти мы продолжим учиться дружить, уступать и помогать друг другу, быть вежливыми. Спасибо вам за вашу дружную, совместную работу.

Настало время открыть шкатулку.

У доски ученик, хорошо читающий, лидер по сбору наклеек, открывает шкатулку, достаёт письмо и вслух его прочитывает, обращаясь ко всем детям.

Рефлексия: каждый подросток рассказывает про свой образ настроения:

- Какое твоё настроение сегодня?
- Каким оно цветом?
- Что это цвет значит для тебя?

Общая рефлексия: подростки дают обратную связь о прошедшем тренинге.

6. Что удивило тебя сегодня?
7. Что изученного сегодня, на твой взгляд, самое важное?
8. О чём бы ты хотел узнать больше?
9. В какой момент тренинга тебе удалось лучше всего проявить свои способности?
10. С какой эмоцией уходишь с тренинга?

Дорогие ребята!

Вот и закончилась наша встреча на сегодня. Вы испытали первые трудности и не дрогнули, не запросились домой – вас можно похвалить - **МОЛОДЦЫ.**

Сегодня вы учились работать в команде, жить вместе по правилам, но ещё большому надо учиться и дальше. А для этого не забывайте читать книги, потому что путь к знаниям лежит через чтение различных книг. *(Демонстрация заключительного слайда)*

Звучит музыка песни «Чему учат в школе». Дети подходят к шкатулке и выбирают в обмен за накопленные в течении месяца наклейки подарок.

