

Занятие с элементами тренинга «Слушать и слушать»

Участники: студенты 1 курса

Цели:

-уточнить представления о процессе общения как обмене информацией, взаимном влиянии и взаимопонимании, а так же механизмах взаимопонимания в процессе общения;

-развивать навыки эффективного общения;

- воспитывать желание преодолевать коммуникативные барьеры в общении, интерес к общению как к жизненно необходимой потребности человека.

Ход занятия

1.Вступительное слово

Ведущий: - Наша встреча сегодня проходит в режиме занятия с элементами психологического тренинга.

Это занятие называется «Путь к взаимопониманию».

И наши задачи на сегодня:

Закреплять представления о процессе общения как обмене информацией, взаимном влиянии и взаимопонимании, а так же механизмах взаимопонимания в процессе общения.

Развивать навыки эффективного общения.

Учиться преодолевать коммуникативные барьеры в общении, относиться к общению как к жизненно необходимой потребности человека.

2.Правила занятия

3.Информационный блок

Ведущий. Что такое общение?

-обсуждение

4.Основная часть

Разминка. Упражнение 1. «Хвастуны».

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). "Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он любит и ценит в себе".

Упражнение 2. «Выведи козу»

Ведущий рассказывает хасидскую притчу:

Бедный еврей пришел к раввину:

- Ребе, как жить? Семья большая, все в одной комнатке. Нет больше сил. Подскажи как справиться с напастью?

- У тебя коза есть?, спрашивает раввин.

- Есть.

- Приведи ее в свою каморку.

- Но там в каморке и я, и жена, и пятеро детишек! Куда же я еще и козу приведу.

- Пришел за советом, значит слушай, что тебе говорят. Приведи козу и посели ее в доме.

Через несколько дней еврей прибегает снова.

- Ребе! Совсем невмоготу! Жизнь невмочь!

- А ты выведи козу из комнаты!

.....Вывел еврей козу, и стало жить несравненно проще и лучше.

А теперь задание: в течение 2 минут каждый на листке пишет проблему, которая сейчас, в эти минуты, является помехой для общения.

Когда каждый написал свои помехи, ведущий просит:

- Всмотритесь в написанное. Прочитайте то, что занимает ваши мысли и чувства. Сложите пожалуйста свои листки в карманы, в сумки, спрячьте или порвите их. «Выведите козу!» И... забудьте о том, что написано, как минимум, до конца нашей встречи.

Упражнение 3. «Я хочу тебе сказать...»

Участники, передавая по кругу мячик, говорят друг другу фразу, которая начинается со слов : «Здравствуй (имя участника) ! Я хочу тебе сказать, что».

Упражнение 4.

Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

Примеры ситуаций:

— Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

— Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

— Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

— Вы опоздали на работу и перед вами ваш руководитель.

— Вы руководитель, а перед вами провинившийся подчиненный.

— Вы вернулись с прогулки после 12.00 и перед вами ваша рассерженная мама.

— После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Упражнение 5. «Графический диктант»

Инструкция: группа делится на пары. В каждой паре один участник – передатчик, а другой – приемник. «Передатчик» должен передать «приемнику» словесное описание фигуры, нарисованной у него на листке. Второй под диктовку рисует фигуру.

Затем участники сравнивают «диктовку» с оригиналом, обсуждают причины ошибок или условия достижения успеха и меняются ролями.

Упражнение 6. Читаем мимику и жесты.

Ведущий:

Итак, мы знаем, что информацию можно получать не только вербальными способами, но и невербальными, т.е., при помощи мимики, жестов и положений тела. Давайте попробуем угадать, какую информацию несут нам следующие персонажи.

Демонстрируются слайды с изображением людей в разных эмоциональных состояниях, с разными жестами и положениями тела.

Упражнение 7. «Автобусы».

Группа предварительно делится на две команды.

Ведущий: - Представьте себе, что вы едете в двух автобусах. На светофоре автобусы остановились и все пассажиры видят друг друга. Пассажиры каждого автобуса решили сообщить пассажирам другого автобуса, куда они едут. Но из-за толстых автобусных окон слов конечно -же не слышно. Ведущий демонстрирует обеим командам листы бумаги с надписью следующего содержания: «После скучного совещания мы едем на вечеринку!». Для обеих команд содержание одинаковое, но это не говорится. Задача пассажирам обеих команд: с помощью мимики, жестов и поз передать содержимое листков. В конце все участники понимают, что содержание обеих писем было одинаковое.

Закрепление материала

4. Задание «Собери пазл»

Участники делятся на 4 группы и собирают пазлы. Пазлы представляют собой двойные элементы, на одном из которых написано понятие, н-р «коммуникация», а на другой соответствующее определение («...обмен информацией...»)

Команды должны собрать все пазлы. Выигрывает та команда, которая быстрее соберет все пазлы.

Определения участники должны подобрать к следующим понятиям: общение, коммуникация, эмпатия, перцепция, невербальный язык,

аттракция, прямое общение, косвенное общение, светское общение, деловое общение и др.

Подведение итогов занятия

Обсуждение. Передавая по кругу мяч, ребята делятся своими впечатлениями.

Удалось ли преодолеть барьеры в общении?

Что значит для вас взаимопонимание?

Что важное вы унесете сегодня с собой?

Ритуал прощания.

По кругу участники передают друг другу рукопожатие со словами :
«Мне было очень приятно сегодня с тобой работать».