

Курс тренинговых занятий с сотрудниками первого года службы в период их профессиональной и социально-психологической адаптации к условиям служебной деятельности

Содержание

1.	Введение	стр.3
2.	Тренинг «Формирование и развитие доверия во взаимоотношениях»	стр.4
3.	Тренинг «Сплочение коллектива. Овладение техниками эффективного взаимодействия внутри группы»	стр.11
4.	Тренинг «Эмоционально-волевая регуляция»	стр.22
5.	Тренинг «Приобретение уверенности в себе, гармонизации внутренних и внешних отношений»	стр.27
6.	Арт-терапевтическое занятие «Группа, в которой я хочу учиться»	стр.38

Введение

Деятельность сотрудников ОВД в основном осуществляется во взаимодействии с людьми, коллегами, спецконтингентом. Опыт показывает, что в системе обыденного взаимодействия общение протекает как бы само собой. В целенаправленной же деятельности сотрудников ОВД оно превращается в специальную задачу. Для эффективного решения служебных задач важно уметь общаться и строить свои отношения как с коллегами по работе, так и с другими людьми, будь то преподаватели во взаимодействии с курсантами и слушателями, или курсанты и слушатели при общении с мирным населением и преступниками. Половина успеха на службе зависит от того, как сотрудник сможет наладить контакт с другим человеком, насколько это будет свободно, искренне, понимающе по отношению к собеседнику, насколько сотрудник включится в его чувства и переживания, при этом нейтрализуя негативные проявления эмоций. Важно научиться адекватно реагировать на нестандартные поведенческие реакции других людей в любых служебных ситуациях. Поэтому в курс тренинговых занятий с сотрудниками первого года службы в период их профессиональной и социально-психологической адаптации к условиям служебной деятельности включены тренинги на развитие навыков взаимодействия с другими людьми и навыков саморегуляции. Для закрепления полученных навыков в течение первого года службы рекомендуется проведение дополнительных аутотренинговых и арт-терапевтических занятий.

Социально-психологический тренинг – метод коррекции личностных качеств, характера взаимодействия в группе и межличностных отношений, поведения и эмоций. Это активный метод социально-психологического обучения.

Чаще тренинги проводятся в группах. Состав группы может быть самым разнообразным. Учитывается не столько возраст, пол или социальный статус, сколько сходство социально-психологических трудностей и особенностей развития участников. Оптимальная численность группы – от 7 до 15 человек. Состав группы не меняется в течение одного курса. В ходе тренинга все участники получают знания, умения и навыки согласно заданной цели и теме занятия.

Общая цель данного курса – способствовать оптимизации профессиональной и социально-психологической адаптации стажеров и молодых сотрудников, заложить основу личностного и профессионального роста.

Тренинг на тему: «Формирование и развитие доверия во взаимоотношениях»

Цель: Создать условия для активизации процесса успешного сплочения группы.

Задачи:

- формирование чувства команды, навыков взаимодействия в группе;
- формирование групповых норм партнерского общения;
- формирование доверительной обстановки в группе, умения координировать совместные действия.

Правила тренинга:

1. Внимательно слушать друг друга, не перебивать говорящего.
2. Уважать мнение друг друга.
3. Придерживаться безоценочности суждений.
4. Проявлять активность.
5. Соблюдать конфиденциальность.

1. Разминка: упражнение «Надпись на футболке»

Тренером подготавливается чистый бланк «футболки» на листе А4, цветные карандаши.

Задание: отобразить свое эмоциональное состояние сегодня.

Постановка задачи: «В какой бы футболке Вы сегодня пришли? Отрадите цвет, рисунок, надпись, настроение».

Тренер проводит диагностику эмоционального состояния участников в группе, настраивает группу на тренинговую работу.

2. Упражнение: «Падение на доверие»

Цель: выработать у участников доверительное отношение друг к другу.

Группа делится на две команды. Одна команда образует внешний круг, другая – внутренний. Внутренний круг стоит спиной к внешнему. По сигналу ведущего те, кто стоит во внутреннем круге, падают спиной назад, задача других участников поймать их. Затем внешний и внутренний круги меняются местами.

Вопросы для обсуждения:

- Было ли трудно довериться другим людям и упасть?
- Как вы ощущаете себя с закрытыми глазами?

3. Упражнение «Подойди ближе»

Это интересное упражнение, при котором становится понятно, сколько личного пространства нужно каждому участнику. Где та граница, на которой возникает ощущение, что другой подошел слишком близко? Полученный опыт дает возможность поговорить о том, как близко готов человек

подпускать к себе других людей, каковы его потребности в одиночестве и участии, и соответственно – какова его готовность идти на контакт и сотрудничество.

Играют двое. Один из них закрывает глаза, другой встает на расстоянии пяти метров от него.

«Слепой» партнер дает сигнал к началу игры и говорит: «Иди сюда». Тогда другой игрок медленно подходит к «слепому» до тех пор, пока тот не поднимет руку и не скажет «Стоп». После этого партнеры меняются ролями. После окончания упражнения партнеры обмениваются своими впечатлениями.

«Слепой» рассказывает о том:

- Что он чувствовал в тот момент, когда сказал «Стоп»?
- Что он чувствовал при приближении партнера?
- Какое расстояние от него до партнера обычно было комфортным?
- Каков его личный ритм при вхождении в контакт и выходе из него?
- Какое количество человек в группе для него приемлемо?
- Сколько времени ему нужно тратить на себя самого?

Его партнер также рассказывает о том, что он чувствовал. Подпустили ли его ближе, чем он сам того хотел?

4. Упражнение «Круги близости, ответственности и влияния»

Инструкция: возьмите два листа бумаги и нарисуйте на каждом не меньше пяти кругов. Второй круг разделите на две части пунктирной линией (круг 2а и 2б). Представьте свою жизнь и распределите в кругах себя, людей, вещи, работу, увлечения, домашних животных, зависимости, имущество и так далее в порядке значимости.

Задача – отразить реальное положение дел.

Пожалуйста, будьте максимально честны перед собой.

Затем возьмите второй лист с незаполненными кругами и отразите в них то, как бы вы хотели, чтобы они выглядели в принципе.

А теперь сравните ваши круги близости с правильно настроенным «артефактом», то есть кругами человека, чья жизнь пребывает в здоровом равновесии границ и жизненных приоритетов.

Круг 1: Бог (Высшая сила) и вы сами

Если хотите познать самого себя, вам необходимо создать здоровый первый круг.

Если в первом круге находитесь только вы, но нет Бога, вы склонны к нарциссизму и эгоизму.

Если в круге находится только Бог, но нет вас, то может говорить о склонности к самобичеванию и чрезмерной набожности, что может негативно отразиться на вашем физическом и эмоциональном здоровье.

Если в круге находится еще что-то или кто-то, кроме вас и Бога, то это может причинить вред вашему физическому, интеллектуальному и эмоциональному здоровью. А также создать проблемы в отношениях с другими людьми.

Круг 2: самые близкие люди

В кругах 2а и 2б находятся:

У ребенка:

2а – родители или люди, которые его воспитывают,

2б – братья и сестры.

Когда ребенок повзрослеет, родители, а также братья и сестры должны перейти в Круг 3, чтобы уступить свое место в Круге 2 другим людям.

У взрослого:

2а – муж/жена или любимый человек,

2б – маленькие дети, пока они живут с родителями. Дети должны перейти в Круг 3, когда начнут жить самостоятельно.

Круг 2 может оставаться пустым и это нормально. Однако, многие из нас не терпят одиночества и стараются заполнить этот круг взрослыми детьми, хобби, домашними животными и прочим. К сожалению, это мало помогает и может усугубить отношения с родными и близкими.

Вы обязательно почувствуете душевную боль, если:

а) круг покидает близкий человек;

б) если человек находится в Круге 2, но вас в его Круге 2 нет (например, вы влюблены в того, кто не отвечает вам взаимностью), или наоборот;

в) во взрослой жизни в вашем круге 2а находится не один, а два или больше людей (например, муж или жена, любовник или любовница, взрослые дети или родитель). Круг 2а предназначен только для возлюбленного или возлюбленной, в него нельзя приглашать других людей.

Круг 3: другие близкие люди

В Круге 3 находятся взрослые дети; маленькие дети, которые не живут с вами в одном доме; внуки; близкие родственники, и лучшие друзья, с которыми у вас близкие отношения.

У некоторых людей есть множество друзей и знакомых, но они не готовы откровенно делиться с ними своими мыслями и чувствами.

У мужчин часто не бывает друзей в Круге 3. У них могут быть приятели, вместе с которыми они ездят на рыбалку, посещают спортивные мероприятия, работают, но они неверяют им сердечных тайн. Обычно они ждут, что Круг 2 и Круг 3 заполнят их жены и дети. Но это тоже ошибка. У каждого человека должен быть хотя бы один друг, который не состоит с вами в близком родстве.

Круги 4, 5 и так далее: менее близкие люди

В Кругах 4, 5 и далее обычно находятся дальние родственники, приятели, коллеги.

Этих кругов может быть бесконечное множество – их количество зависит от многообразия ваших отношений.

Ваша ответственность по отношению к людям напрямую зависит от их положения в ваших Кругах. Чем дальше от центра, тем меньше ответственность.

Для того, чтобы определить место человека или какого-то занятия в ваших Кругах, подумайте о том, какое влияние они на вас оказывают. Их способность причинять вам боль или вызывать у вас радость определяется близостью к вашему кругу 1 или 2. Частота контактов также показывает, какое положение занимает в ваших Кругах некий человек или занятие. Это положение может меняться, соответственно будет меняться и степень вашей ответственности за этих людей.

Упражнение «Круги близости» – это отличный инструмент, для того, чтобы «проявить» те слабые места, через которые уходит энергия из вашей жизни, определиться с приоритетами и восстановить границы там, где они необходимы.

5. Арт-техника «Доверие»

Задача: введение в проблему, анализ многоаспектности понятия «доверие».

Тренер предлагает каждому участнику отобразить схематически понятие «доверие» и обосновать свои рисунки.

Обсуждение:

- Расскажи про свой рисунок.
- Какой рисунок наиболее полно раскрывает понятие «доверие»?
- Можно ли дать доверию единое определение?
- Представляется ли тема доверия вам актуальной? Почему?
- Плюсы и минусы доверия/подозрительности.
- Грани доверия.

6. «Баллы на пальцах»

Люди стоят в парах и по счету «три» оба на пальцах выкидывают степень доверия или уровень отношений: от абсолютного недоверия (один палец) до абсолютного доверия (пять пальцев). Затем пары меняются.

7. «Солнышко»

Один человек становится в центре и закрывает глаза. Это "солнце". Группа ("планеты") становится на том расстоянии, на котором им комфортно. Также можно принимать различные позы. Затем "солнце" открывает глаза и смотрит на образовавшуюся картинку. После этого человек, стоящий в центре может передвинуть людей на то расстояние, на котором было бы комфортно ему. В результате все видят реальную и желаемую картину отношений группы к человеку и человека к группе. Это некий вариант социометрии.

8. Практическая работа с иллюстративным материалом «Внешние проявления эмоций»

Участникам демонстрируется разнообразный иллюстративный материал, изображающий людей, выражающих определенные эмоции. На

первом этапе используются картинки, содержащие четко прослеживаемую мимику, характерную для определенных эмоций. Ведущий демонстрирует иллюстративные материалы всем участникам сразу, участники выдвигают гипотезы о том, какие эмоции отражены на этих картинках и в каких именно деталях мимики они выражаются. Когда участники освоятся с такой работой, можно привлечь и более сложный материал, отражающий не изолированно мимику, а полный облик людей, переживающих эмоции и чувства. Например, можно использовать репродукции картин, фрагменты фильмов, демонстрируемые без звука.

9. «Енотовы круги»

Берется большой круг (кольцо) из крепкой веревки, за который все берутся руками. Затем начинают, осторожно отклоняясь назад растягивать в стороны. Далее можно:

- Всем присесть, а потом встать.
- Отпустить одну руку.
- Пустить вертикальную или горизонтальную волну (то есть покачать веревку).

Потом обсуждается поддержка друг друга и зависимость результата общего дела от каждого, поскольку если кто-нибудь или несколько человек отпустят руки, то упадут все, включая их самих. Важно помнить о безопасности.

После этого упражнения целесообразно перейти к обсуждению вопроса о способах установления доверительных отношений:

- ✓ Корректное общение;
- ✓ Общение на равных;
- ✓ Доброжелательность;
- ✓ Поддержка;
- ✓ Улыбка;
- ✓ Готовность помочь, выслушать.

10. «Непростое задание»

Это упражнение является интересным групповым экспериментом, в котором все зависит не только от выбранной стратегии, но и от уровня доверия в группе. Участники смогут успешно выполнить это задание, если будут часто обращаться друг к другу за помощью, а это не так просто, как может показаться. Многие неожиданно для себя попадают в стрессовую ситуацию. Это отличный тест на то, насколько хорошо члены группы могут взаимодействовать друг с другом при совместном решении проблемы в ситуации, где необходимо быть терпеливым и уметь размышлять.

Ведущий говорит примерно следующее: «Я хотел бы пригласить вас поучаствовать в эксперименте, в результате которого вы узнаете, насколько хорошо ваша группа работает в команде. Все вместе вы будете решать

проблему в необычной ситуации. Сложность заключается в том, что вы должны делать это с закрытыми глазами. Пожалуйста, не подглядывайте». Участники закрывают глаза или надевают повязки. Они начинают молча ходить по комнате. Никто не разговаривает до тех пор, пока ведущий не объявит конец этого этапа. Чтобы не нанести друг другу травм при случайном столкновении, участники держат руки на уровне груди, ладонями наружу. Привыкнув к состоянию своей временной слепоты, они уже могут сравнительно быстро решить первую часть задания: образовать круг, встав друг за другом и положив руки на плечи соседа спереди.

Теперь каждый руками ощупывает спину, затылок, плечи и голову соседа спереди, чтобы впоследствии суметь узнать его (на этом этапе не разрешается разговаривать). Ведущий записывает последовательность расположения участников, чтобы потом проверить, правильно ли решена задача (1 минута).

Затем дается команда разойтись. Участники должны снова ходить по комнате (1 минута).

Когда все перемешались, ведущий говорит «Стоп!» и объявляет о втором задании. Группа должна снова образовать круг в прежней последовательности. Причем сейчас группе дается право решать, могут ли участники на этом этапе разговаривать или будут решать задачу молча. Ведущий, со своей стороны, должен отметить время, которое потребуется группе, чтобы договориться по этому вопросу.

Когда группа образует новый круг, ведущий спрашивает, все ли считают, что задание выполнено, или будут еще какие-либо изменения. Лишь когда вся группа решит, что эксперимент, по ее мнению, окончен, все могут открыть глаза.

Теперь ведущий рассказывает группе о том, насколько точно она выполнила задание: кто в круге стоит на правильном месте, кто нет и сколько времени потребовалось для решения задачи. Если упражнение заинтересовало группу, ей предлагают повторить эксперимент и попытаться во второй раз сделать это быстрее и правильнее.

В конце упражнения участники обсуждают следующие вопросы:

- Какой была атмосфера в группе?
- Была ли паника? Беспокойство?
- Как участники общались?
- Было ли достигнуто согласие в том, как поступать?
- Работала ли группа как команда?
- Кто взял на себя функции руководителя?
- Получили ли его усилия поддержку или вознаграждение?
- Выражались ли во время выполнения упражнения чувства и каким образом?
- Возросло или снизилось доверие каждого участника к группе?
- Испытывал ли тот или иной участник отрицательные или, напротив, положительные чувства в ходе выполнения упражнения?
- Что стоило бы сделать иначе, если бы эксперимент повторился?

11. Упражнение «Поэма о доверии»

Задача: обобщение полученного опыта, создание его метафорического образа.

Материалы: лист бумаги, ручка.

Каждый участник пишет свою строчку, потом передает листок соседу слева, и тот дописывает продолжение и т.д. Законченная «поэма» возвращается к ведущему.

12. Обратная связь

Мы завершаем наш тренинг. И сейчас у нас есть время, чтобы проанализировать тот путь, который мы с вами прошли.

- Чему вы научились?
- Что вы вынесете из этого тренинга?
- Что было для вас особенно полезным?
- Что было, наоборот, вредным, не полезным?

Выскажите все, что хотели бы высказать, в общий круг.

Тренинг на тему: «Сплочение коллектива. Овладение техниками эффективного взаимодействия внутри группы»

Цель: тренинг направлен на повышение уровня коммуникативной компетентности сотрудников, что способствует стимулированию социального развития и личностного роста.

Задачи:

- развитие навыков эффективного общения;
- развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- сплочение участников, формирование взаимного доверия.

Введение

Тренер создает демократическую атмосферу, рассказывает о своей профессиональной деятельности, опыте работы, личных ожиданиях и о пожеланиях, относительно предстоящей работы.

Для работы предлагает выработать правила. Эти правила обязательны для всех:

Правила:

- «Здесь и теперь». Предметом разговора могут быть только эмоции, мысли, чувства, происходящие в данный момент.
- «Один в эфире или закон поднятой руки». Необходимо уважать мнение другого. Говорит только один, я в этот момент слушаю. Кто хочет высказаться, поднимает руку.
- Принцип «Я». Все высказывания строятся с использованием личных местоимений – «мне кажется», «я думаю».
- «Конфиденциальность». Все, что говорится в группе, должно оставаться внутри группы.
- Безоценочность. Мы не оцениваем мнение, слова, действия другого человека. Каждый человек уникален.
- Обращаемся по имени и на «ты» (в процессе обсуждения приходим к соглашению).
- Открытость, искренность.

1. «Представление с перекидыванием предмета»

Необходимый реквизит: игрушка.

Участники встают в круг. Тренер, держа в руках небольшую мягкую игрушку, представляется: говорит свое имя и какой-нибудь факт о себе, после чего перебрасывает предмет любому другому участнику. Тот ловит его, представляется, вновь перебрасывает его другому участнику и далее, пока предмет не побывает в руках у каждого. После этого перебрасывание происходит в обратном порядке, однако каждый участник сам уже не

представляется, а вместо этого по памяти говорит имя того человека, которому собирается кинуть игрушку.

2. «Ищу друга»

Необходимый материал: лист бумаги, карандаши, ручки.

Цель: используется как разогрев к дискуссии о наиболее ценимых человеческих достоинствах, о значении дружбы и о тех качествах, которые необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным дружбы.

Инструкция тренера: «Любой человек, пожалуй, мечтает о том, чтобы иметь настоящего друга. Кому-то из вас наверняка уже повезло, и такой друг у вас есть. У кого-то – множество знакомых и приятелей, но трудно выбрать из них человека, которого можно было бы гордо назвать другом. А кто-то, возможно, в силу застенчивости или замкнутости чувствует себя одиноким и с горечью признается себе, что друзей у него нет. Но в любом случае настоящий друг никому не помешает. С этого момента я становлюсь редактором особой газеты бесплатных объявлений. Она называется "Ищу друга". Каждый из вас может поместить в нашу газету объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов или размер букв. Принимается любая форма. Вы можете изложить весь список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он должен обладать, а можете нарисовать его портрет. Можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Следует только помнить, что объявлений о поиске друзей будет много и вам надо позаботиться, чтобы именно ваше привлекло внимание. Возьмите листы бумаги, фломастеры и творите! Время на подготовку – десять минут».

Спустя отнесенное время тренер предлагает развесить листы на стенах. Подписывать их не нужно. Участники группы молча читают объявления. Каждый имеет право нарисовать красный кружок на том объявлении, которое привлекло его внимание, и он готов связаться с его подателем. Можно ограничить выбор таких объявлений, например, тремя.

Инструкция тренера: «Теперь можно снять листы с объявлениями. Посмотрите, отозвались ли на ваше объявление. Посчитайте количество красных кружков на ваших листах. Пусть каждый по кругу назовет одну цифру – количество доставшихся вам выборов».

Тренер предлагает обсудить вопросы:

- Чем характеризуется объявление, получившее наибольшее число заинтересованных ответов?
- Что помешало вам откликнуться на другие объявления? (Речь идет об объявлениях, не получивших ни одного выбора, если такие окажутся.)

К выводу: Вполне вероятно, что наименьшее количество красных кружков будет на тех объявлениях, в которых подробно перечислены требования, предъявляемые к будущему другу. Естественно: нелегко соответствовать высокому запросу. Не каждый обладает такими замечательными качествами, как "преданность", "готовность, все бросив,

прийти на помощь", "умение хранить тайны" или "владение карате или кунг-фу". И потом самое главное: в таких объявлениях ищут друга, который должен что-то давать, и ничего не предлагают взамен. Подобное потребительское отношение к другу, от которого требуется служить подателю объявления, вряд ли встретит понимание и сочувствие. Опыт показывает, что гораздо больший интерес и симпатию вызывают объявления, в которых человек предлагает то, чем он сам обладает, в общий котел дружбы, то есть он готов именно к дружеским взаимоотношениям, предполагающим желание и умение не только брать, но и давать.

Достаточно плавным и логичным будет переход к обсуждению человеческих качеств, важных для подлинной дружбы. И здесь неоценимую помощь окажут те объявления, в которых уже изложены позиции участников по поводу наиболее ценных достоинств друга. Естественно, тренеру нельзя упускать возможность подвести участников группы к рефлексии и инвентаризации собственных качеств, помочь возникновению продуктивных обратных связей, мотивировать желание самоизменений.

3. Упражнение «Категории»

Цель: потренироваться в высоком уровне взаимодействия друг с другом и усилить чувство принадлежности к группе.

Первый раунд: «Найдите всех участников, которые живут в том же районе, что и вы. Это нужно сделать как можно скорее».

Следите за тем, чтобы участники выполняли задание действительно быстро! Как только образуются соответствующие команды, предложите каждому ее участнику вкратце рассказать о месте своего проживания. В таком случае Вы будете уверены, что задание выполнено верно.

Второй раунд: «Быстро найдите игроков, которые родились под тем же созвездием, что и вы».

Образовавшиеся команды можно попросить показать свое созвездие.

Третий раунд: «Найдите как можно быстрее всех участников, у которых столько же братьев и сестер, сколько и у вас. Единственные дети собираются в свою команду».

Другие признаки, по которым могут составляться команды:
сходная жизненная ситуация или похожий род занятий (для облегчения задачи Вы можете сами предложить несколько вариантов);
одинаковый цвет глаз;
одинаковое настроение;
общий любимый цвет.

4. «Удобное положение»

Цель: упражнение предоставляет членам группы возможность для лучшего знакомства и экспериментирования с вербальным и невербальным общением.

Процедура: Выберите себе партнёра. Вместе выполняйте одно из описанных ниже коммуникативных упражнений:

«Спина к спине». Сядьте спина к спине. Постарайтесь вести разговор. Через несколько минут повернитесь и поделитесь своими ощущениями. Время для выполнения упражнения – 1 минута.

«Сидящий и стоящий». Один из партнёров сидит, другой стоит. Постарайтесь в этом положении вести разговор. Через несколько минут поменяйтесь позициями, чтобы каждый из вас испытал ощущение «сверху» и «снизу». Ещё через несколько минут поделитесь своими чувствами. Время для выполнения упражнения – 2 минуты.

«Только глаза». Посмотрите друг другу в глаза. Установите зрительный контакт без использования слов. Время для выполнения упражнения – 1 минута.

«В кругу». Поделитесь своими ощущениями и переживаниями. Что было удобно для общения, что нет?

5. «Испорченный телефон»

Участники в количестве 6-7 человек выходят за дверь.

Инструкция: сейчас вы будете передавать друг другу информацию. Вы будете по очереди выходить в комнату, выслушивать текст и передавать его следующему, первому текст озвучу я, он скажет второму, второй третьему и т.д. Ваша задача дать информацию другому как можно ближе к тексту, сказать слово в слово, ничего не путая, не искажая, не добавляя. Можно делать все, что угодно, но записывать нельзя. Инструкция понятна?

Задача тех, кто остался в комнате, фиксировать, кто и как точно будет передавать текст.

Пример текста: «Иван Петрович ждал Вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, японского. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него. А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-й комнате в главном здании, в любое удобное время, но не позднее 20 февраля».

Анализ:

- Когда Вы передавали информацию, Вы говорили, чтобы сказать или чтобы вас услышали?
- В чем на Ваш взгляд смысл игры?
- Чем она может быть полезна при формировании коммуникационных навыков?

Вывод: Когда Вы говорите, надо всегда обращать внимание на собеседника: слышит – не слышит, понимает – не понимает. По выражению лица, удивленным глазам можно понять, что собеседник Вас не понимает. Тогда надо остановиться, пояснить, уточнить, задать вопросы.

6. Упражнение «Растопи круг»

Все участники встают в круг и берутся за руки. Доброволец входит в круг. Он окружен, и его задача – растопить круг своей теплотой. Круг выпустит только того, кто сумеет найти добрые и приятные слова о ком-нибудь, стоящем в кругу.

7. Упражнение «Взаимные презентации»

Инструкция тренера: «Сейчас мы объединимся в пары. Дается десять минут на то, чтобы вы рассказали друг другу о себе как можно подробнее – ведь вам предстоит представлять своего партнера группе. Постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

- чего я жду от работы в тренинге;
- что я ценю в самом себе;
- предмет моей гордости;
- что я умею делать лучше всего».

Спустя десять минут тренер дает дополнительные инструкции: «Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и меньше! – стоящий говорит, играя роль сидящего. Ровно через минуту я прерву монолог; если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом, ваша задача – построить свою презентацию так, чтобы она длилась точно шестьдесят секунд. После этого любой член группы, и я в том числе, имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что Вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому Вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться и вынужден будет все время молчать».

Вопросы, которые задают участники группы и тренер выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например:

Какие качества ты наиболее ценишь в людях?

Что ты считаешь самым отвратительным?

Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь? Кто он?

Назови твое самое заветное желание.

Чего бы тебе хотелось добиться в жизни?

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам: способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученные от партнера сведения о нем и способности почувствовать другого человека

настолько, чтобы домыслить недостающую информацию. Можно использовать следующие вопросы:

- Оцени успешность твоей презентации своего партнера.
- Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилась минута)?
- Удалось ли твоему партнеру верно изложить сведения о тебе?
- Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником?
- Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?

8. Упражнение «Упрямая сороконожка»

Цель: проверить на опыте эффективность партнерства в условиях коммуникации и в ее отсутствие, влияние договора на достижение групповой цели; выявить лидерские возможности игроков; побудить командные эмоции взаимоподдержки, ответственности, сплоченности.

Ход упражнения:

Все участники собираются в центре игровой площадки, создав круг, лицами наружу круга. Берутся за руки, образуя живое кольцо.

Тренер объясняет правила игры:

«На протяжении первого этапа игры нельзя общаться – разговаривать, обмениваться информацией. Каждый из игроков определяет для себя место в пределах игровой площадки: куда бы он хотел добраться. Это место может находиться не только напротив играющего, но и позади него или в любой другой стороне.

По команде тренера каждый должен попытаться как можно скорее достичь намеченного им места и остаться там не менее 3 секунд. После того, как все игроки команды побывали на облюбованных местах, можно сообщить тренеру о выполнении группового задания. Чем скорее команда справится с заданием, тем лучше результат будет зафиксирован в итоге игры».

Завершая объяснение правил, тренер еще раз напоминает о том, что общение с участниками в любой форме категорически запрещено. Кроме того, всякий раз, когда игроки расцепят руки, тренер остановит продвижение группы до полного восстановления живого кольца. (Затраченное время включается в общее время игры и, безусловно, ухудшает результат.)

Если не возникает вопросов, то командой «Старт»! можно начать игру.

Когда тренер получил от команды сообщение, что каждый из участников добрался до намеченной цели, он объявляет результат – сколько времени заняло выполнение групповой задачи.

«Переходим ко второму этапу. Здесь те же правила, за исключением одного существенного изменения: игрокам разрешено разговаривать, они могут выработать какую-то групповую стратегию».

Проводится второй этап, по завершении которого тренер вновь объявляет команде результат.

Завершение: обсуждение игры

- Что вам понравилось в игре?
- Что вызвало затруднения?
- Прокомментируйте, пожалуйста, результаты первого и второго этапов. В чем, по-вашему, причина именно таких результатов?
- Можете ли вы припомнить жизненные ситуации, которые вызывали бы у Вас сходные эмоции? Кто готов поделиться своей историей с группой?

Примечание.

Как правило, получив возможность общаться, группа договаривается о направлении согласованного движения. Таким образом, ей удастся с меньшим количеством разрывов живого кольца добраться до каждой личной цели, и игра заканчивается быстрее. Такой результат дает возможность обсудить с участниками эффективность общения, группового договора. Понимание того, что победа группы была обеспечена личными победами каждого, но благодаря установлению эффективных отношений партнерства – важный результат тренингового задания.

9. «Молчащее и говорящее зеркало»

Это упражнение обычно очень нравится участникам группы и проходит, как правило, весело и оживленно. В молодежных группах почти все стремятся получить свое «отражение» и как можно в большем количестве «зеркал».

Тренер предлагает выйти в круг добровольцу, который будет «смотреть в зеркало».

Инструкция: «Твоя задача только по отражению в «зеркале», точнее в двух «зеркалах», определить, кто из членов группы подошел к тебе сзади. Эти два «зеркала», разумеется, будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной, только с помощью мимики и жестов. Второе «зеркало» – говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Выбери из группы тех двоих, кто станет молчащим и говорящим «зеркалом».

«Зеркала» встают рядом у стены. Основной игрок перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение «зеркалами» происходит по очереди. Сначала работает молчащее «зеркало». Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает «говорящее зеркало» и произносит одну фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова отражает молчащее «зеркало» и так далее. Задача игрока – угадать человека за спиной как можно быстрее.

Для «зеркал» есть определенные условия.

Молчащее «зеркало» фактически не ограничивается в способах «отражения» человека за спиной основного игрока. Но не стоит акцентироваться только на изображении чисто внешних особенностей людей и тем более подчеркивать какие-то физические характеристики.

На говорящее «зеркало» накладывается ряд четких ограничений. Во-первых, запрещено называть имя человека за спиной основного игрока.

Во-вторых, описывая этого человека, нельзя ссылаться на воспоминания о событиях с участием этого человека вне группы. В-третьих, следует избегать простых описаний внешности. Это разрешается только в третьей фразе.

Через несколько минут тренер предлагает сменить основного игрока, а тот получает право поменять и «зеркала». Раскусившие смысл игры участники часто даже конкурируют за право стать основным игроком и проверить свою способность понимать сообщения «зеркал». Трех-четырёх циклов игры бывает достаточно, чтобы не потерять темп занятия.

Обязательно следует проанализировать результаты игры. Можно обсудить такие вопросы:

- Кому из игроков потребовалось меньше всего зеркальных «отражений», чтобы определить, кто находится за его спиной?
- В чем секрет такой прозорливости?
- Кто из участников группы оказался самым талантливым «зеркалом»? Что ему в этом помогло?
- Кто из участников удивлен тем, как был отражен «зеркалами»?
- Что вы почувствовали, когда увидели свое «отражение»?

10. Игра «Эстафета чувств»

Необходимый материал: карточки с названиями чувств.

Игроки садятся в круг или шеренгу. Все участники, кроме первого, закрывают глаза. Первый (крайний в ряду) участник вытаскивает карточку с названием чувства. Он передает это чувство соседу, прикасаясь определенным образом (гладя, пожимая, щипая зависимости от чувства и его интерпретации) к руке соседа. Человек, «получивший» чувство, пытается осмыслить, что же он получил, а затем передать по-своему этот сигнал дальше. После этого он может открыть глаза. Когда последний участник получает тактильный сигнал, он открывает глаза и называет чувство, которое получил. Затем все игроки в обратном порядке сообщают, какое чувство они получили, и обсуждаются причины возникших искажений.

Примеры чувств: любовь, дружба, отвращение, пренебрежение, сочувствие, злость, страх, радость, восхищение, уважение, равнодушие.

После каждой передачи чувств желательно, чтобы игроки менялись местами.

11. «Правда или ложь»

Необходимый материал: лист бумаги, ручки.

Цель: игра усиливает групповую сплоченность и создает атмосферу открытости.

Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш.

Тренер дает задание написать участникам три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна – нет.

Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что и сказанного соответствует действительности, а что – нет. При этом все мнения должны обосновываться.

12. «Зубы дареного коня»

В тренингах тема дня рождения является чрезвычайно популярной и обыгрывается с помощью самых разных приемов. Связано это с обилием приятных ассоциаций, возникающих у большинства участников в связи с этой темой, и с благодатным полем для игровых фантазий, продуцируемым словом «подарки». Одним из возможных вариантов игровых процедур, построенных на теме дня рождения и подарков, является упражнение «Зубы дареного коня».

Группа разбивается на шестерки, и каждая подгруппа образует свой маленький круг. Каждый член подгруппы получает номер от одного до шести.

Это упражнение можно проводить и со всей группой в общем кругу, но в целях экономии времени и избегания утомления в большой группе все же предпочтительней работа в группах по 6 человек.

Дальнейший текст тренера было бы хорошо сопровождать негромкой лирической музыкой для создания необходимой атмосферы. Как и все слова тренера в описываемых играх, этот текст является примерным. Каждый тренер может давать вводную по-своему, лишь бы ее содержание приблизительно соответствовало приведенному ниже.

«Давайте пофантазируем и представим, что сегодня у всех нас праздник, у всех – День рождения. Такой день всегда важен. Он символизирует определенный рубеж, по прохождении которого человек может что-то изменить в своей жизни и в себе. В день рождения имениннику принято дарить подарки. Пусть сегодня это будут такие подарки, которые действительно помогут человеку измениться, которые по-настоящему нужны ему и ценны для него. Сделать хороший подарок очень непросто. Кто из нас не ломал голову, что подарить близкому человеку в такой день? Кто из нас не бегал по магазинам в поисках «чего-нибудь такого»? Сегодня не надо ничего искать в магазинах. Тем более, что скорее всего там не найти того, что в самом деле нужно. Помните, вы ничем не ограничены. Дарить можно все, что угодно: от картины кисти великого Леонардо до конкретных личностных качеств; от виллы на Багамских островах до тысячеклетного манускрипта, хранящего мудрость древних волшебников; от засохшего прошлогоднего одуванчика до вечной жизни. Не спешите с выбором подарка.

В данную минуту именинниками являются первые номера. Внимательно посмотрите на этого человека. Подумайте о том, какой жизненный опыт у этого человека? Что он познал и понял в своей жизни?

Что он ценит больше всего на свете? Кого он любит? О чем он мечтает? Попробуйте понять, что же ему очень и очень нужно? Что он хотел бы получить в дар от вас? Сейчас вы волшебники и вы способны дать этому человеку то, что он хочет.

А теперь внимание, именинники! В обычный день рождения любые подарки принимаются без критики – независимо от того, понравились они или нет. В народе говорят, дареному коню в зубы не смотрят. Но сегодня – особый случай. Постарайтесь присмотреться к «зубам дареного коня», прислушаться к себе, оценить нужность каждого подарка для вас и честно сказать дарящему, насколько он «попал в точку» со своим подарком. Четко аргументируйте свое мнение. Если вы не хотите принимать преподнесенный вам дар, объясните, стараясь не обижать дарящего, почему вы это делаете. Давайте ответ сразу каждому из своих товарищей.

Дарители! Не нужно спорить с именинником, даже если вы категорически с ним не согласны и убеждены, что без вашего подарка он просто погибнет тут же на месте. Сегодня у каждого из вас будет День рождения, и каждый не только сделает пять подарков, но и получит тоже пять.

После того, как первый номер оценит все подарки, именинником становится второй номер и так далее. Пожалуйста, приступайте! С днем рождения!»

Когда каждый из участников в подгруппе получит свои пять подарков, тренер просит всех собраться в общий круг для групповой рефлексии. Интересно обсудить следующие вопросы:

- Кому из участников удалось подобрать такие подарки, которые были с благодарностью приняты всеми «именинниками»? Иными словами, кто оказался синтонным внутренним мирам своих товарищей по подгруппе?
- За счет чего это произошло?
- Какого типа были подарки?
- Какие из них оказались самыми удачными?
- Каков самый оригинальный подарок?
- Обнаружились ли «именинники», принявшие все подарки без исключения?
- Если да, то не является ли причиной их «всеядности» нежелание обидеть дарителей? Все ли сумели быть искренними?
- Какие подарки оказались отвергнутыми и почему?
- Насколько трудным было отказываться от подарков?
- Есть ли такие «именинники», кто не принял ни одного подарка? Почему?
- Что вы чувствовали, когда ваши дары отвергались?

Как и многие другие упражнения такого типа, игра «Зубы дареного коня» предоставляет участникам две важные возможности: во-первых, испытать себя в качестве «душеведа», способного к эмпатии, и, во-вторых,

получить информацию о том, верно ли воспринимаются наши желания и потребности другими людьми.

13. «Паутина»

Цель: создает ощущение целостности группы.

Необходимые материалы: клубок с нитками.

Все участники сидят в кругу. У тренера клубок с нитками. Он оставляет край нитки у себя и, передавая клубок участнику, говорит ему «Имя, ты мне нравишься, потому что...». И так каждый участник. Передавать клубок можно любому участнику группы. Нитки нужно оставлять у себя, а клубок передавать.

После того, как все участники спутаны одной паутиной, нужно обратить внимание на целостность группы. Далее клубок нужно сматывать обратно, отдавая его тому, кто передал тебе со словами «Спасибо тебе, Имя, за то, что ты считаешь меня ...»

14. Обратная связь

Ведущий просит каждого участника высказать свое мнение, ответить на вопросы:

- ✓ Что нового вы узнали на тренинге?
- ✓ Поделитесь своими мыслями, чувствами: что понравилось на тренинге, что не понравилось?
- ✓ Что лично для себя вы вынесли из тренинга?

Тренинг на тему: «Эмоционально-волевая регуляция»

Цель: способствовать оптимизации профессиональной и социально-психологической адаптации стажеров и молодых сотрудников, заложить основу личностного и профессионального роста.

Задачи:

- выявление психологического состояния и сфер наибольшего эмоционального напряжения, требующих коррекции;
- выход на внутренние ресурсы и способность самостоятельно справляться с возникающими в работе психоэмоциональными переживаниями;
- отработать умение и навыки психологической саморегуляции и трансформации отрицательных переживаний в положительное эмоциональное состояние;
- снятие телесных блоков, проигрывание ролевых игр для определения стратегий поведения, позволяющих максимально эффективно устанавливать контакты и добиваться поставленной цели;
- развитие способности использовать имеющиеся внутренние ресурсы и способности, умения различать конструктивную и деструктивную критику;
- создание условий для развития навыков позитивного расслабления.

Введение

Тренер создает дружескую атмосферу, рассказывает о личных ожиданиях и о пожеланиях относительно предстоящей работы.

Правила тренинга:

1. «Здесь и теперь». Предметом разговора могут быть только эмоции, мысли, чувства, происходящие в данный момент.
2. «Один в эфире или закон поднятой руки». Необходимо уважать мнение другого. Говорит только один, я в этот момент слушаю. Кто хочет высказаться, поднимает руку.
3. Принцип «Я». Все высказывания строятся с использованием личных местоимений: «мне кажется», «я думаю».
4. «Конфиденциальность». Все, что говорится в группе, должно оставаться внутри группы.
5. «Безоценочность». Мы не оцениваем мнение, слова, действия другого человека. Каждый человек уникален.
6. «Открытость и искренность».

1. Знакомство

Цель – знакомство участников тренинга, формирование доверительной обстановки в группе.

В кругу, сидя на стульях. Предлагается каждому участнику назвать себя любым фруктом или овощем с небольшой характеристикой. Например, “я - зеленое кислое яблоко” и т.д. В конце идет обсуждение, почему именно

так себя характеризует участник (как себя чувствуют участники в данный момент).

Участники на карточках пишут свое тренинговое имя, оно может быть любым. На протяжении всего занятия участники должны обращаться друг к другу по этим именам. Визитки крепятся на груди так, чтобы все могли прочитать.

2. Упражнение «Дождик»

Цель: осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов.

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

3. Упражнение «Актеры и зрители»

Цель: развитие чувствительности к невербальным средствам коммуникации.

Тренер предлагает актерам темы инсценировок:

- а) идти против ветра;
- б) так, чтобы кого-нибудь не разбудить;
- в) идти с тем, кто веселее всех;
- г) с тем, кто вызывает настороженность;
- д) с тем, кого бы хотел изменить.

Группа зрителей должна понять, кого изображают актеры. Затем группы меняются ролями, и для разыгрывания предлагаются следующие ситуации:

- а) неожиданная встреча;
- б) не хватает денег;
- в) видим человека, которому хотим понравиться;
- г) узнаем, что на чулке (рукаве) дырка.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Что помогает осознать, выразить чувство?
- 2) Что помогает нам понять, что чувствует другой человек?

После обсуждения руководитель предлагает систематизировать невербальные реакции, которые помогают узнавать эмоцию, и классифицировать типичные жесты, пантомимику, мимику.

4. Информационный блок

Тренер подводит группу к тому, чтобы они самостоятельно могли определить важность проблемы, и смогли назвать несколько способов саморегуляции. В кругу тренер предлагает обменяться опытом. Ответить на вопросы:

- ✓ Где мы работаем?

- ✓ С кем взаимодействуем?
- ✓ Как происходила адаптация к работе?
- ✓ Какие трудности возникали? Что было сложно? Что помогало? Как справлялись?
- ✓ От чего зависит успешность выполняемой работы, эффективность совместного труда, психологический климат? (от умения регулировать своё поведение, сдерживать чувства, контролировать эмоции, настроение, считаясь с требованиями ситуации и окружающих)
- ✓ Что нам для этого необходимо? (эмоционально-волевая регуляция, то есть чёткий самоконтроль, высокое самообладание, способность принимать оперативные решения, управлять поведением и эмоциями)
- ✓ Какие способы регуляции своего состояния вам известны?

5. Упражнение «Сад»

Цель: выработка навыков «мышечного контроля».

Тренер: вы находитесь во фруктовом саду. Рвите яблоки и груши, кладите в корзину. Ищите верное напряжение в руке.

Видите ли вы внутренним зрением каждое яблоко, которое рвете? Нет двух одинаковых яблок, а значит, нет одинаковых напряжений – для каждого яблока свое!

Вот яблочко маленькое, кривобокое, - его легко сорвать. А вот огромное, на толстом черешке, - на него нужно потратить больше усилий.

Упражнение завершается рефлексией нахождения напряжений и их снятия.

6. Упражнение «Снятие эмоционального напряжения в парах»

Цель – развитие навыка снятия эмоционального напряжения, формирование эмоциональной и волевой устойчивости при взаимодействии.

Участники разбиваются на пары и садятся по кругу напротив друг друга: внутренний круг направлен наружу, внешний – к ним лицом.

Предлагается для решения эмоционально напряженная ситуация. Участник, сидящий во внутреннем круге, должен снять напряжение партнера, находящегося во внешнем круге.

Ситуации:

- вы договорились о встрече, но ваш партнёр опаздывает уже на 45 минут, а вы находитесь на улице, идёт дождь, и нет возможности где-то спрятаться;
- пациент записался на прием к врачу, которого ему рекомендовали, как опытного специалиста, но в назначенное время его принимает другой врач (молодой и менее опытный; мужчина, а не женщина);
- отмена поощрительной поездки в Париж.

Время ограничено двумя-тремя минутами. Ситуаций предлагается, как правило, три. Каждый раз меняется партнер, снимающий напряжение, так как внешний круг после каждой ситуации перемещается на одного человека вправо.

Вопросы для обсуждения:

- Какие приемы были использованы для снятия эмоционального напряжения?
- Кому это удалось лучше всего?

7. Упражнение «Образы»

Тренер: «Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все более успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Мы приступаем к овладению приемами формирования образных представлений. Я буду произносить слова, а вы должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании. После этого вы стремитесь представить образы услышанных слов.

Начнем со зрительных образов:

- 1) апельсин;
- 2) море;
- 3) поляна;
- 4) цветы;
- 5) птица;
- 6) светлый;
- 7) играть;
- 8) нежный;
- 9) плести;
- 10) играть.

Слуховые образы:

- 1) шум волны;
- 2) скрежет колеса;
- 3) звон колокольчика;
- 4) звуки скрипки;
- 5) завывание ветра;
- 6) эхо;
- 7) звук падающей из крана воды;
- 8) шепот;
- 9) рассерженный крик;
- 10) пение птиц.

Телесные представления:

- 1) прикосновение к шелку;

- 2) колючий снег;
- 3) горячий пар;
- 4) колкая иголка;
- 5) холодный ветер;
- 6) прикосновение к рыбной чешуе;
- 7) прикосновение ко мху;
- 8) теплая вода;
- 9) прикосновение к липкому предмету;
- 10) нежный пух.

Осязательные и обонятельные образы:

- 1) вкус только что разрезанного лимона;
- 2) вкус шоколада;
- 3) красная крупная икра;
- 4) аромат розы;
- 5) свежесрезанный гриб;
- 6) запах моря».

8. Упражнение «Визуализация моря»

Тренер: «Представьте себя на берегу моря. Посмотрите, какой ласковый сегодня прибой. Вам тепло и даже жарко. Нестерпимо палит солнце. Вам так хочется искупаться. И вот вы уже идете по направлению к морю по горячему песку. Подходите к самой кромке прибоя. И, наконец, бросаетесь в воду, вы уже в воде! Вот это да! Какая же вода сейчас холодная! Просто ледяная! Вода прямо-таки обжигает вас, сводит руки и ноги. Но вы не боитесь холода, вы уже плывете, сильно работая руками, ногами, вы стремительно двигаетесь вперед. И начинаете согреваться. Вы уже освоились в этой холодной воде. Вы плывете, плывете, наслаждаетесь легкой прохладой воды. Она так приятно обтекает ваше разгоряченное тело. Вы плывете как дельфин – стремительно и плавно. А сейчас вы перевернулись на спину и отдыхаете. Вам хорошо и спокойно. Вы чувствуете, что все ваши мысли текут плавно. Вы уверены в себе. Вам хорошо и спокойно. Отдохнули. Открываем глаза».

9. Заключение «Обратная связь»

Цель – обсуждение результатов эффективности проведенного занятия.

Каждый участник тренинговой группы высказывает своё мнение по поводу занятия. Отвечает на вопросы:

- что полезного он приобрёл на этом занятии;
- что не понравилось;
- что вызвало трудности;
- чем хотелось бы воспользоваться в жизни;
- пожелание участникам группы и тренеру.

Тренинг на тему: «Приобретение уверенности в себе, гармонизации внутренних и внешних отношений»

Цель программы: Формирование высокой мотивации к служебной (учебной) деятельности посредством раскрытия личного потенциала участников группы.

Задачи:

- Развитие самосознания для определения гармоничной жизнедеятельности человека и создания условий для конструктивного преодоления трудностей.
- Развитие взаимопонимания и чувства ответственности по отношению друг к другу.
- Формирование представления об уверенном поведении, осознание и проявление своих сильных сторон
- Развитие способности к целеполаганию и формирование навыков позитивного мышления

Формат тренинга: 2 дня, 12 часов.

День первый

ЛИЧНОСТНАЯ СФЕРА

Цель: создание благоприятных условий для работы группы, подробно ознакомить участников группы с основными принципами социально-психологического тренинга. Объяснить правила работы группы, начать освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, приступить к освоению активного стиля общения и способов передачи приема обратной связи.

Знакомство, обсуждение и принятие правил

«Мы начинаем с нашу работу с традиционной процедуры знакомства участников. Сейчас каждый из вас оформит себе визитную карточку. В ней нужно указать свое имя. Его нужно написать разборчиво и достаточно крупно, а затем закрепить свою визитку на груди так, чтобы все члены группы могли прочитать ваше имя. В дальнейшем на всем протяжении тренинга мы будем обращаться друг к другу по именам. У вас 3 минуты для того, чтобы вы сделали свои визитки и подготовились к знакомству»

Целью упражнения является раскрепощение, настрой на внимательное отношение друг к другу.

1. «Учимся расслабляться»

Тренер рассказывает о том, что в случаях, когда испытываешь напряжение, «зажатость», тревогу, можно помочь себе, расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, которое не наносит ущерб интересам другого человека. Затем он проводит три упражнения на релаксацию.

1) «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлять их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая – до девяти. Начнем».

По окончании: «Теперь можно закрыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?» Тренер в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, подробнее.

2) «Другой способ расслабиться можно было бы назвать «Волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово, и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем».

По окончании упражнения тренер спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

3) «Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно и спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, не «я не волнуюсь», а «я спокоен» и т.д. Начнем.»

По окончании упражнения тренер спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал и просит, если не трудно, рассказать о том, какие ситуации вспомнились.

Данное упражнение способствует не только усвоению простых навыков саморегуляции и созданию комфортной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства.

2. «Мое имя – мой характер»

«Каждый из нас при рождении получает имя, которое сопровождает нас всю жизнь. По имени нас называют близкие, знакомые и совсем незнакомые люди. Наше имя записано в паспорте и во всех других документах. Но что оно означает? Знаете ли вы значение своего имени? А нравится ли оно вам? Может быть, Вам хотелось бы, чтобы Вас называли другим именем? Каким? Почему? Что оно выражает?

Кроме изложения общепринятого смысла вам нужно подумать над своим характером. Для этого Вы на каждую букву, из которых состоит Ваше имя назовете черту своего характера. Например, Полина:

П – принципиальная;
 О – обаятельная;
 Л – любознательная;
 И – интеллигентная;
 Н – настойчивая;
 А – аккуратная.

Подумайте 2 минуты, запишите свои размышления, а потом по очереди назовите признаки своего характера, связанные с вашим именем.

Если в вашем имени есть две или даже три одинаковых буквы, то вы можете ограничиться расшифровкой этой буквы только один раз. Естественно, что буква Й заменяется на И, а буквы Ъ, Ь, Ы пропускаются, но по вашему желанию могут быть заменены другими буквами».

Цель: помочь участникам глубже и полнее разобраться в себе, научиться понимать себя, свои сильные и слабые стороны, осознать свое отношение к различным социальным явлениям. Во время работы целесообразно использовать легкую или классическую музыку, которая помогает настроиться на спокойные размышления, сосредоточиться.

3. «Немного о себе»

«Мы еще не совсем хорошо знаем друг друга. Сейчас мы познакомимся поближе. У каждого из вас есть любимое занятие, любимый вид отдыха, любимая одежда, книга, телепередача и т.д. Закончите предложения, которые я сейчас буду диктовать. Затем мы сядем в общий круг и познакомимся друг с другом поближе. У каждого из вас есть право пропустить ход, т.е. не зачитывать какое-либо предложение. Но желательно быть предельно откровенным с группой. Итак, начнем.

- Больше всего я люблю...
- Я хотел бы...
- Я хотел бы быть...
- Я чувствую себя счастливым, когда...
- Мое будущее кажется мне...
- Я надеюсь, что когда-нибудь...
- Я хотел бы быть более...
- Мне очень грустно, когда...
- Я хочу познакомиться с ...
- Я хотел бы больше узнать о...

Цель: овладение навыками самоанализа, осознание своего внутреннего мира.

СФЕРА ЗДОРОВЬЯ

Цель этой части тренинга – осознание участниками важности разумного отношения к своему здоровью с самых ранних лет, определение вредных привычек, знакомство с образом жизни других участников группы и

выработка реальных «рецептов здоровья». Эта сфера жизни во многом определяет ее качество. И участники должны это хорошо понять. В начале раздела предлагается тест, который поможет настроить участников на обсуждение сферы здоровья.

1. «Мое здоровье»

«В тесте вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Наверное, вы уже поняли, что лучше быть более откровенным перед самим собой. Информация, которую вы получите по итогам тестирования, полезна, прежде всего, вам. Она помогает в тренинговых этюдах, дает возможность поразмышлять над своими привычками, которые ухудшают состояние здоровья, и понять, что же нужно делать, каких правил придерживаться, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Анализируя предлагаемые утверждения, используйте принцип «как правило», т.е. если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет». Итак:

1. У меня часто хороший аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Ключ к тесту: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

Определение результата и его интерпретация:

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если вы набрали от 7 до 10 баллов. Но лучше подумайте над своим образом жизни, над теми привычками, которые

губительно влияют на ваш организм. Ведь в тесте нет многих других признаков плохого состояния здоровья, о которых автор предпочел умолчать, понимая, что вы сами откровенно обсудите их во время тренинга. Воспользуйтесь этой возможностью.»

2. «Мои вредные привычки»

«У каждого из нас есть какие-то привычки, мягко говоря, не совсем полезны для здоровья. Мы о них знаем, многие к ним привыкли и уже перестали делать попытки как-то изменить ситуацию, избавиться от этих привычек.

Сегодня у вас есть еще одна возможность осознать свои вредные привычки и с помощью группы найти способы избавиться от них. Для этого сначала вы расскажете о своих вредных привычках членами малой группы (по 3-4 человека), а остальные постараются найти наиболее действенный способ избавления от вредных привычек».

Рекомендации ведущему. Оценивание этой работы осуществляется по принципу «Твой совет был самым подходящим», т.е. участник, который рассказал о своей вредной привычке, выслушивает советы всех остальных членов группы и решает, кому он дает 5 премиальных баллов.

Психологический комментарий. Часто участникам трудно начать откровенный разговор о своих вредных привычках, тем более, если в группе окажется совсем незнакомый человек. Снять эти проблемы можно, подчеркнув, что каждый из них имеет право говорить не только о том, что он считает нужным.

Это упражнение нужно рассматривать как еще одну возможность углубления степени доверия участников друг другу.

3. «Самоотчет»

«Основное отличие человека разумного – умение осмыслить ситуацию, ход и результаты своей деятельности. Мы будем тренировать это умение. После работы над двумя социальными сферами вы будете писать самоотчет. Тренинговое имя

№	вопрос	ответ
1	Что нового я узнал о себе?	
2	Что нового я узнал о других?	
3	Что мне мешает быть более искренним и откровенным?	
4	Кто мне помогает в работе над собой?	
5	Какой этюд оказался самым полезным для меня?	

Психологический комментарий. Систематический отчет позволяет решать сразу несколько задач: а) формирование первичных навыков постоянного самоанализа; б) отслеживание своего состояния в данный

момент тренинга; в) выработка умений планировать свои действия на будущее.

Домашнее задание «Сформулируй позитивный образ «Я»

Часто чувство беспомощности, низкая самооценка являются следствием негативного самовосприятия: человек видит в себе много нежелательных черт характера, недостатков, слабостей. Такой образ своего «Я» оказывает негативное влияние на мотивацию и деятельности личности.

Когда вы чувствуете себя беспомощными и бессильными в определенной деятельности, то, как правило, не будете прилагать значительных усилий; ваша мотивация в таком случае будет низкой. А когда вы уверены в себе, то ваше отношение к деятельности будет совсем иным.

Задания:

1. Поразмышляйте и запишите ваши положительные черты характера, особенности личности, которые помогают вам в работе и жизни (5 вариантов).
2. Вспомните и запишите ваши успехи (5 вариантов). Поразмышляйте, какие ваши особенности (способности) обусловили эти достижения.
3. Поразмышляйте относительно перспектив, возможностей и методов развития некоторых способностей и навыков, важных для Вашей деятельности. Всегда есть возможность для совершенствования, а осознание путей и методов развития даст вам значительный мотивационный заряд.
4. Вспомните и запишите позитивные высказывания, одобрения в адрес со стороны друзей, родителей, руководителей (3 варианта). Какое мотивационное влияние они оказали на Вас.
5. Выберите человека с низкой самооценкой, которому Вы могли бы помочь приобрести позитивный образ «Я». Вспомните его положительные черты и особенности. Поразмышляйте и запишите, каким образом, используя их, можно было бы поддержать, подбодрить человека, который разочаровался в своей деятельности, и помочь сформулировать у него позитивный образ «Я».
6. Поразмышляйте, как можно было бы усовершенствовать ваши методы работы, что можно было бы улучшить, продумайте перспективы и возможности развития. Вы способны придумать много нового, что может не только изменить вас, но и помочь другим (в первую очередь это касается вашей профессиональной деятельности). Осознание перспектив, возможностей усовершенствования является не только существенным мотивационным фактором, но и повышает самооценку и влияет на позитивность образа «Я». Запишите шесть вариантов.
7. Вспомните, какие улучшения в вашей деятельности произошли за последнее время. Возможно, деятельность в общем у нее была успешной, но в определенных ее компонентах всегда можно найти позитивные изменения.
8. Поразмышляйте, как организовать вашу деятельность, чтобы можно было фиксировать и анализировать даже незначительные изменения.

Выделите пять компонентов, в которых вы планируете развиваться, и поразмышляйте, как можно фиксировать даже небольшие изменения.

9. Выпишите все хорошее, что вы могли бы сказать о себе. Поразмышляйте и составьте текст (что-то вроде небольшой речи или текста для самовнушения), который помогал бы вам поддерживать позитивный образ «Я» и побуждал бы на достижение дальнейших успехов.

День второй

СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель работы заключается в том, чтобы помочь членам группы определить уровень своей готовности участвовать в жизни общества, сравнить свою конкурентоспособность с другими участниками, еще раз задуматься о своем истинном предназначении, а может быть и понять его.

1. «Заявление»

«Профессиональная деятельность требует определенных знаний, навыков, умений. Безусловно, у каждого они в той или иной мере есть, и вы уже определились с выбором профессии. Но давайте вернемся чуть назад и представим себе, что вам необходимо подать заявление на работу. Представьте себе ситуацию, что вы обратились на биржу труда со своим заявлением. В нем должны быть отражены все ваши профессиональные знания, умения и навыки: что вы закончили, какой разряд имеете и т.д. Обязательно напишите, сколько вы хотели бы получать за свой труд.

В течение 3 минут поразмышляйте над этими серьезными вопросами, которые связаны с вашим настоящим и будущим. Что вы можете противопоставить сложным экономическим обстоятельствам современной жизни: росту цен, снижению благосостояния семьи, угрозе безработицы? Чем вы владеете в достаточной степени, чтобы это пригодились в жизни? Что умеете делать сегодня профессионально?»

Желательно, чтобы это были ответы, характеризующие вас непосредственно в данный момент. Но допускается и взгляд в будущее, на 1-2 года вперед.

Психологический комментарий. Это очень сложная тема, и для некоторых участников она является весьма трудной. Но уходить от ее обсуждения не следует, так как все равно надо над этим задумываться. Нужно дать участникам возможность взглянуть на себя, свои возможности более серьезно, подумать над собой, своим образом жизни и, главное, над своей профессиональной деятельностью.

2. «Фотография дня»

Успешно прожить один день – с этого начинается искусство жить.

«Самый главный экономический ресурс – время. Это единственное, что нам никогда не вернуть назад. Потерянный час (день, месяц) утрачен навсегда. А как у вас складываются отношения со временем? Умеете ли вы его ценить? Не бывает ли в вашей жизни периодов, когда вы просто не знаете, чем заняться, куда девать время? И помните ли вы о том, чем занимались вчера, позавчера? А несколько дней назад?

Давайте сейчас проанализируем один день вашей жизни. Вспомните с точностью до одного часа, что вы делали, например, вчера или позавчера. Для этого заполните бланк «Фотография дня», который используется специалистами для хронометрирования различных процессов.

Тренинговое имя _____

время	Содержание деятельности
7.00-8.00	
8.00-9.00	
9.00-10.00	
10.00-11.00	
11.00-12.00	
12.00-13.00	
13.00-14.00	
14.00-15.00	
15.00-16.00	
16.00-17.00	
17.00-18.00	
18.00-19.00	
19.00-20.00	
20.00-21.00	
21.00-22.00	
22.00-23.00	
23.00-24.00	

После заполнения этого бланка вы объединитесь в пары и обсудите результаты работы»

Заполнение бланка происходит в течение 20-25 минут. После этого участники объединяются в пары и обсуждают полученную информацию. По итогам работы в парах участники выставляют друг другу взаимные оценки в пределах 8 баллов. Основными критериями могут быть полнота заполнения бланка и содержательности прожитого дня.

Психологический комментарий. Упражнение предназначено для осознания участниками необходимости бережного отношения к своему времени, так как для юношеского возраста характерна определенная безответственность, разбросанность. Кроме того, можно порекомендовать участникам тренинга и после занятий записывать ежедневно расходы времени.

3. «Мое призвание»

«Человеку хочется узнать мнение о себе окружающих людей. Что думают о нем другие? Каким они воспринимают его, в том числе и в профессиональной сфере? Сейчас у вас есть возможность узнать, каким видят вас члены группы. Мы проведем опрос внутри группы. Каждый из присутствующих имеет определенное мнение по поводу ваших способностей и той профессиональной деятельности, которой вы занимаетесь. Поэтому будете задавать друг другу только один вопрос: «Какое у меня призвание и тем ли я занимаюсь в жизни?» Для более организованного проведения этого опроса будем использовать специальный бланк – опросный лист.

Опросный лист

№	Имя партнера	призвание	подпись
1			
2			
3			

Каждый из вас должен подойти к возможно большему числу членов группы и задать этот вопрос. Тот, к кому вы обратились, может и не отвечать, ведь ему самому нужно собрать как можно больше мнений о своем профессионализме. Наименование профессии записывается в опросный лист того участника, который ее получил. Не забудьте вместе с наименованием профессии получить и подпись члена группы. Если не будет подписи, балл не будет засчитан. На опрос дается 15 минут.

После окончания времени, отведенного на опрос, мы подведем итоги, определяя, чьи мнения вам пришлись по душе, а какие совсем не понравились. Для этого в бланке опроса отметьте знаком «+» первые и «-» вторые. А затем вы поблагодарите тех, кто хорошо понял ваше призвание, и скажите, с кем вы не согласны».

Это упражнение вызывает оживление в группе, так как для участников любого возраста всегда интересно узнать, какими же видят их окружающие, какие способности у них проявляются.

Во время работы часто возникают сбои, связанные с тем, что из-за ограничения времени группа пытается ускорить контакты. В результате этой спешки участники повторяют одни и те же названия разным лицам. Поэтому лучше всего в начале работы предостеречь от этой ошибки. Кроме того, нужно посоветовать не смотреть на то, что написали другие. Это сразу сбивает с самостоятельного пути. Лучше сначала подумать, решить, какое призвание у каждого и лишь потом заполнять бланк.

4. «Программа приобретения уверенности в себе»

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте свои цели.

2. Решите для себя, что для вас ценно, во что Вы верите, какой Вы хотели бы видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня, так, чтобы воспользоваться этим, когда наметится прогресс.
3. Докопайтесь до корней. Проанализировав свое прошлое, разберитесь в том, что привело Вас к нынешнему положению. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил Вас страдать или не оказал помощи, хотя и мог бы. Простите себе самому прошлые ошибки, заблуждения, грехи. После того как Вы извлекли из тяжелых воспоминаний хоть какую-то пользу, похороните их и не возвращайтесь к ним. Дурное прошлое живет в Вашей памяти лишь до той поры, пока Вы не изгоните его. Освободите лучше место для воспоминаний о былых успехах, пусть и небольших.
4. Чувства вины и стыда не помогут Вам добиться успеха. Не позволяйте себе предаваться им.
5. Ищите причины своего поведения в физических, социальных, экономических и политических аспектах нынешней ситуации, а не в недостатках собственной личности.
6. Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разному. Что каждый в отдельности видит, это не более чем результат соглашения между людьми называть вещи определенными именами. Такой взгляд позволит Вам терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, может показаться унижением.
7. Никогда не говорите о себе плохо, особенно избегайте приписывания себе отрицательных черт – «глупый», «уродливый», «неприспособленный», «невезучий».
8. Ваши действия могут подлежать любой оценке, если они подвергаются конструктивной критике, воспользуйтесь этим для своего блага, но не позволяйте другим критиковать Вас как личность.
9. Помните, что иное поражение – это удача; из него Вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных, последующих более крупных неприятностей удалось избежать.
10. Не миритесь с людьми, занятиями, обстоятельствами, которые заставляют Вас чувствовать свою неполноценность. Если Вам не удастся изменить их или себя настолько, чтобы почувствовать уверенность, лучше просто отвернуться от них. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на уныние.
11. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе с самим собой. Так вы сможете себя понять.
12. Практикуйтесь в общении. Наслаждайтесь ощущением той энергии, которой обмениваются люди – они такие непохожие и своеобразные. Представьте себе, что они могут иметь страх и неуверенность в себе, постарайтесь им помочь. Решите, что вы хотите от них и что можно им дать. А затем дайте понять, что вы открыты для такого обмена.

13. Перестаньте охранять свое «Я» – оно гораздо крепче, чем Вам кажется. Оно гнется, но не ломается. Пусть лучше оно испытывает кратковременный, эмоциональный удар, чем будет пребывать в бездействии и изоляции.

14. Выберите для себя несколько серьезных отдаленных целей, на пути к которым необходимо достижение более мелких и промежуточных. Трезво взвесьте, какие средства необходимы для того, чтобы достичь этих промежуточных целей. Не оставляйте без внимания каждый свой успешный шаг и не забывайте похвалить и подбодрить себя. Не бойтесь оказаться нескромным, ведь вас никто не услышит.

15. Вы не пассивный объект, на который валятся неприятности, не травинка, которая с трепетом ждет, что на нее наступят. Вы – вершина эволюции, воплощение надежд Ваших родителей, неповторимая личность, активный творец своей жизни. Если Вы уверены в себе, то препятствие становится для Вас вызовом, а вызов побуждает к совершениям. И застенчивость отступит, потому что Вы, вместо того, чтобы беспокоиться, как вам жить, погружаетесь в самую гущу жизни.

Арт-терапевтическое занятие «Группа, в которой я хочу учиться»

Цель программы: формирование высокой мотивации к служебной (учебной) деятельности посредством раскрытия личного потенциала участников группы.

Задачи:

- развитие самосознания для определения гармоничной жизнедеятельности человека и создания условий для конструктивного преодоления трудностей;
- развитие взаимопонимания и чувства ответственности по отношению друг к другу;
- формирование представления о факторах, мотивирующих сотрудников (курсантов) на партнерское общение в группе;
- понимание участниками особенностей личности каждого участника группы;
- развитие способности к целеполаганию и формирование навыков позитивного мышления;
- осознание своей роли в группе.

Тренер проводит инструктаж: «Уважаемые участники! Каждый из вас – личность! У каждого из вас есть свои интересы, хобби, увлечения. На начальном этапе нашей работы вы представились, рассказали о себе, своих увлечениях, успехах и неудачах, периоде адаптации в академии. Мы с вами говорили о том, что подразделение (группа), в которой вы служите/учитесь, оказывает значительное влияние на ваш эмоциональный и психологический фон.

За время вашей службы (учебы) в различных подразделениях (учебных заведениях) у каждого из вас сформировалась своя «картинка», представление, образ идеальной организации (группы) – такой, которая, по вашему мнению, является наиболее оптимальной для вас. На формирование этого образа могут оказывать влияние самые разные факторы: удобство лично для вас как сотрудника (курсанта); система организационных коммуникаций; содержательные и психологические аспекты и многое другое. И если попросить каждого из вас поделиться своими «картинками», вы сможете много рассказать об образе идеальной организации (группы).

Сейчас мы с вами

- поделимся своими «картинками»;
- увидим, какие возможны модели организационного построения – их сильные стороны и ограничения;
- поймем, какие факторы влияют на то, что сотруднику (курсанту) удобно служить в данной организации (учиться в группе).

И сделаем это следующим образом. Мы разделимся на четыре подгруппы по четыре человека для выполнения проектного задания «Организация, в которой я хочу работать» («Группа, в которой я хочу учиться»). Проект —

это рисунок, выполненный проектной командой в своих подгруппах на большом листе ватмана. У каждой проектной команды - подгруппы есть одинаковые ресурсы: лист ватмана и пастельные мелки.

При выполнении данного задания я ввожу ограничение на следующие виды коммуникации:

- вербальную (словесную);
- письменную;
- невербальную (знаковую, жестовую).

Другими словами, в течение 12 минут работы над проектом вам запрещается разговаривать, переписываться, обмениваться жестами. Вы должны организовать работу в своих проектных подгруппах таким образом, чтобы выполнить данное задание в отведенное время и представить результат – рисунок «Организация/Группа, в которой я хочу работать/учиться». Причем по итогу выполнения своего проекта каждый из вас должен быть готов объяснить, почему он хочет работать/учиться в этой организации/группе, что вас в ней привлекает».

Первой реакцией участников на ограничения, вводимые тренером, является удивление, шок: «А как же мы будем выполнять задание? Это же невозможно!» Тренер спокойно выслушивает эмоциональные реплики и отвечает, что эффективный полицейский уверенно себя чувствует в ситуации неопределенности: каждый сотрудник оказывается в условиях, когда нет готовых вариантов, задача неструктурированная, новая, отсутствует опыт ее выполнения, да и образец взять негде, приходится самому очень быстро ориентироваться в новых условиях. Для работы в команде умение эффективно взаимодействовать в ситуации неопределенности является одним из показателей профессиональной зрелости.

Эти ограничения вводятся тренером неслучайно.

Во-первых, вводя ограничения на привычные формы коммуникации при выполнении этого задания, тренером реализуется в группе важный принцип тренинговой работы – баланс комфорта и дискомфорта, суть которого заключается в том, что в целом атмосфера в группе должна быть комфортной, удобной, безопасной.

Во-вторых, блокируя привычные, сложившиеся, удобные формы коммуникации, тренер ставит участников перед необходимостью быстрого поиска новых форм, развития творческого подхода к совместному решению групповой задачи.

В-третьих, вводимое тренером ограничение позволяет участникам увидеть и осознать важные организационно-управленческие, коммуникативные и иные эффекты.

Тренер организует пространство: три-четыре стола, на которых лежат лист ватмана и пачка масляной пастели. За каждым столом работают четыре - пять участников. Лучше, если взаимодействие участников будет проходить стоя, – это позволяет им собраться и мобилизоваться на работу. Распределение на четыре подгруппы может быть осуществлено по

случайному принципу «на первый-четвертый рассчитайся», либо другим способом в зависимости от задач, которые решает тренер.

После того как тренер ответил на вопросы участников, он дает команду приступить к выполнению задания. Тренер следит за соблюдением участниками введенного ограничения, информирует участников о том, сколько осталось времени до окончания выполнения задания.

После завершения работы тренер просит перевернуть листы ватмана чистой стороной вверх, а участникам сесть на стулья у столов, за которыми они работали. Тренер просит участников подгруппы вывесить свой рисунок на доску, либо делает это сам.

Тренер обращается к группе, работа с рисунком которой будет проходить в данный момент: «Уважаемые участники, я сейчас буду задавать вопросы вашим коллегам. Вы внимательно слушаете ответы, все, что говорится в этой аудитории, фиксируете моменты, которые вас заинтересовали. Я каждому из вас предоставлю слово после того, как выскажутся ваши коллеги.

Уважаемые участники (тренер обращается к другим участникам), посмотрите внимательно на этот рисунок. На этом проекте ваши коллеги изобразили организацию/группу, в которой они хотят работать/учиться. Глядя на этот рисунок, ответьте на вопросы:

- Как вы считаете, что их привлекает в этой организации/группе, почему им там хорошо, почему они в ней хотят работать/учиться?
- Какие эмоции вызывает у вас этот рисунок?
- Как бы вы назвали (в том числе метафорически) организацию/группу, которую изобразили ваши коллеги?
- Поднимите, пожалуйста, руки те, кто также хотел бы работать/учиться в этой организации/группе. Почему?
- Как вы считаете, а они (авторы проекта), возьмут вас в свою организацию/группу?
- Поднимите руки те, кто ни за что не стал бы работать/учиться в этой организации/группе. Почему?
- Поднимите руки те, кто хотел бы посетить данную организацию/группу, некоторое время побыть в ней, подробно с ней ознакомиться. Что вы можете взять в этой организации/группе для себя, для своей организации/группы?
- Глядя на рисунок, как вы думаете, как работалось/училось вашим коллегам в этой организации/группе?

Вопросы к авторам рисунка:

- Почему вы хотите учиться в этой организации/группе, что вас в ней привлекает, почему вам в ней хорошо?
- Вы слышали мнения ваших коллег, мнения разные. Это – их «картинки», их восприятие, взгляд со стороны. С чем вы из сказанного согласитесь, а с чем нет?

- Как вам работалось в вашей проектной команде при выполнении задания? Что вы можете сказать о взаимодействии в подгруппе при выполнении рисунка?

Если у участников есть вопросы к авторам рисунка, тренер предлагает их задать. В завершение работы над рисунком тренер предлагает поблагодарить участников и переходит к следующему рисунку.

Рефлексия:

- Какие выводы вы сделали из этого упражнения, что взяли для своей группы сейчас, какие у вас возникли идеи?
- Работа, которую вы выполнили, ваш рисунок, проект называется «Организация/группа, в которой я хочу работать/учиться». Именно «хочу», а не «хотел бы». Глагол сформулирован в настоящем времени и носит утвердительный, а не вероятностный характер. Если вы хотите работать/учиться в организации/группе, которую вы нарисовали, что вы должны:
 - прекратить делать?
 - продолжить делать?
 - начать делать?
- Какие изменения в вашей работе должны наступить, чтобы вы достигли желаемого результата?