



"Я – лидер"

Тренинг развития коммуникативных
и лидерских качеств



Клуб волонтеров "One power"
КГКП "Дворца школьников"

ТРЕНИНГ

Задачи:

- Развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми;
- Развитие активной социально-психологической позиции участников тренинга;
- Сплочение группы;
 - выявить первичный уровень знания подростком собственного лидерского потенциала;
 - создать благоприятные условия для выявления и реализации ребенком лидерского потенциала;
 - организовать занятия по овладению подростками знаниями, методиками и формами развития собственного лидерского и организаторского потенциала;
 - определить вместе с подростком пути дальнейшей реализации лидерского потенциала.

Целевая группа: дети школьного возраста (13–18 лет).

Необходимый материал: спички, свечка, карандаши, фломастеры, бумага, карточки с эмоциями.

1. Лидер – кто он?

Цель: знакомство, создание атмосферы доверия и взаимопонимания; повышение интереса к занятиям; актуализация знаний о лидерстве, развитие коммуникативных способностей.

Материал: спички, карточки с эмоциями, свеча.

1. Знакомство.

Каждый участник рассказывает о себе, пока горит спичка.

- Имя. Кто по знаку зодиака?
- Любимое время года, блюдо, хобби?
- Какое качество своего характера вы считаете наиболее ценным?

2. Снежный ком.

Участник называет свое имя и свое качество на первую букву имени. Следующий участник повторяет предыдущего и называет свое имя и качество. Последний участник должен повторить имена и качества всех участников.

3. Принятие правил работы в группе:



- Доверительный стиль общения
 - Общение по принципу «Здесь и сейчас».
 - Персонификация высказывания «от собственного имени».
 - Недопустимость оценок в адрес другого.
 - Активное участие во всех упражнениях.
 - Уважение к говорящему, принцип активного слушания.
- Обсуждение правил и принятие их на время тренинга.

4. Дискуссия «Кто такой лидер».

1. Лидер — это авторитетный человек, которому доверяют в коллективе, с мнением которого считаются и позволяют принимать решения за весь коллектив. Лидера никто не назначает, не выбирает, он появляется в ходе развития отношений в коллективе. Лидер принимает решения, ведет за собой весь коллектив, чувствует настроение окружающих, участвует в решении конфликтов, несет большую ответственность за свои поступки, чем другие люди в коллективе. Коллектив доверяет ему. Быть лидером нелегко, почему же у некоторых это получается само собой? Можно ли добиться признания и повести за собой весь класс?

Давайте порассуждаем, как стать лидером в коллективе, а для начала выясним, как вы понимаете, кто такой лидер (ответы уч-ся). В психологии принято различать следующие типы лидеров.

- Эмоциональный лидер – умеет выстраивать доброжелательные отношения с разными людьми в коллективе;
- Лидер-критик – умеет критически проанализировать проект или ситуацию, выделив их слабые и сильные стороны;
- Лидер-интеллектуал – умеет продуцировать разные позитивные идеи;
- Лидер-организатор – умеет планировать выполнение работы и распределять обязанности между участниками;
- Лидер-исполнитель – умеет четко и в положенный срок выполнить возложенные на него обязанности;

Все это требует наличие определенных качеств, включая смелость, представительность, умение не отклоняться от поставленной цели, понятливость, энергичность, аналитические способности, уверенность в собственные силы, организаторские способности, сильная воля.

➤ Какие бывают типы лидеров?

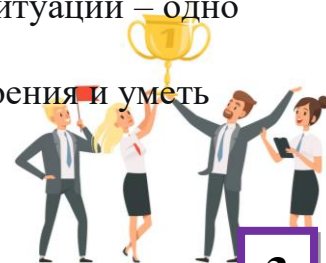
Социальные психологи выделяют 3 основных типа лидерства:

1. **Лидер-организатор** – активист, организует все мероприятия и помогает разрешить большинство проблем коллектива. Умеет взбодрить и поддержать. Сосредоточен на решении поставленной задачи.
2. **Лидер-борец** – готов отстаивать свою точку зрения до последнего. Не боится рисковать. Берется за сложные проекты, которые некоторым могут показаться неразрешимыми.

Лидер-тиран – властный и авторитетный человек. Очень часто внушает подчиненным чувство повиновения. Его безропотно слушаются и порой даже боятся. Какими качествами должен обладать лидер?

Сильные стороны лидера заключаются в следующем:

- **Уверенность.** Лидер всегда уверен в собственных силах и в критических ситуациях он действует смело и решительно.
- **Харизма.** Харизматический лидер способен произвести на окружающих сильное впечатление, обаять и зарядить на успех.
- **Хладнокровие.** Умение оставаться хладнокровным в любой ситуации – одно из главных преимуществ лидера.
- **Самообладание.** Лидер должен выдерживать перепады настроения и уметь взять себя в руки.



- **Настойчивость.** В достижении целей плюсом для лидера является упорство и настойчивость.
- **Решительность.** Настоящий лидер должен быть решительным и способным на разумный риск. Сильные качества лидера помогают ему добиться больших успехов в жизни.

5. Упражнение «Дневник успеха»

Следует завести тетрадь, каждый вечер записывая перед сном несколько вещей, в которых сегодня преуспели. Нужно это делать вне зависимости от того, насколько неудачный оказался день. Так уж действует человеческая память – мы лучше запоминаем боль, нежели радость. И в конце дня большинство людей в основном видит лишь неприятности и тяготы. При концентрации на плохом мы лишаемся важной энергии, а концентрация на позитивном дарит нам подзарядку

6. Упражнение «Список препятствий»

Старайтесь объединить все причины, которые мешают развитию лидерских качеств. Следует для этого воспользоваться блокнотом, в котором фиксируете ближайшую цель, поставленную перед собой для достижения лидерских позиций. Затем здесь фиксируем все причины, которые мешают вам достигать целей. Не заглушайте при этом внутренний голос – для него должна быть предоставлена абсолютная свобода слова. Список следует продолжать, пока не закончатся аргументы. Потом вновь повторяем, что же вы хотите. Когда почувствуете, что говорить больше нечего, список можно торжественно сжигать. Проводиться данная процедура может несколько раз для более осязаемого эффекта.

7. Свеча.

Участники встают в круг и передают друг другу зажженную свечу и при этом отвечают на следующие вопросы: «Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?».

2. Чемодан лидера.

Цель: развитие коммуникативных и организаторских качеств; создание атмосферы доверия; развитие.

Материал: текст прогноза погоды, свеча.

1. Нетрадиционное приветствие.

Хаотично передвигаясь по комнате, участники при встрече с кем-либо приветствуют его следующим образом:

- Кивком головы;
- Улыбкой;
- Глазами;
- Рукопожатием;
- Прикосновением плечом к плечу;
- Прикосновением спины к спине;
- Прикосновением коленки к коленке.

2. Меняются те, кто...

Один участник – ведущий. Стульев на одного меньше. Ведущий продолжает фразу “меняются те кто...”. Те, кто подходят под признак – меняются местами. Ведущий старается занять свободное место. Тот, кто не успел занять стул, становится ведущим.

3. Чемодан лидера.

-Какими навыками и умениями обладает лидер?

Вот несколько главных умений и навыков лидера:

1. **Умение убеждать и вдохновлять.** Оно является одним из ключевых качеств лидера. Лидер должен уметь воодушевить команду и убедить, что они могут достичь любой цели.
2. **Способность принимать решения и нести за них ответственность.** К слову, лидер несет ответственность не только за принятие правильности своего решения, но и ответственность за свою команду.
3. **Навыки постановки и достижения цели.** В бесконечной гонке за успехом очень важно разглядеть нужную цель, разработать стратегию и достигнуть результата.
4. **Способность концентрироваться на самом важном.** Сконцентрироваться на проблеме и ее решении, не «распыляться» на другие задачи — важный навык лидера. Без этого об успехе во всех делах можно забыть.
5. **Умение слушать.** Также основа успеха — умение слушать, слышать и взаимодействовать с командой.

4. Упражнение «Без командира».

Нередко нам приходится встречаться с людьми, которые, кажется, только и ждут, чтобы ими руководили. Их кто-то обязан организовывать, направлять, так как проявить собственную инициативу (и затем отвечать за свои решения и поступки) люди подобного типа боятся. Есть и другой тип – неуёмные лидеры. Эти всегда знают, кто и что должен сделать. Без их вмешательства и заботы “мир непременно погибнет!”. Понятно, что и мы с вами принадлежим либо к ведомым, либо к лидерам, либо к какой-то смешанной – между тем и другим типом – группе.

В задании, которое вы попробуете сейчас выполнить, тяжело придётся и явным активистам, и крайним пессимистам, потому что никто и никем не будет руководить. Абсолютно. Весь смысл упражнения в том, что при выполнении той или иной задачи каждый из участников сможет рассчитывать исключительно на свою смекалку, инициативу, на свои силы. Успех каждого станет залогом общего успеха.

Итак, с этой минуты каждый отвечает только за себя! Любой контакт между участниками запрещён: ни разговоров, никаких знаков, ни хватания за руки, ни возмущённого шипения – ничего. Работаем молча, максимум – взгляд в сторону партнёров: учимся понимать друг друга на телепатическом уровне!

- Прошу группу построиться в круг. Каждый слышит задание, анализирует его и пытается решить, что ему лично предстоит сделать, чтобы в итоге группа максимально точно и быстро встала в круг.

Очень хорошо! Вы обратили внимание, что у некоторых прямо руки чесались, так хотелось кем-нибудь по управлять. А кто-то из вас стоял в полной растерянности, не зная, что предпринять и с чего начать. Продолжим тренировать личную ответственность. Постройтесь, пожалуйста:

- в колонну по росту
- в два круга
- в треугольник
- в шеренгу по росту

- в четыре колонны с одинаковым количеством участников
- в шеренгу от самых светлых до самых тёмных волос

В живую скульптуру Звезда, Медуза, Черепаха.

Обсуждение. Скажите, можно ли было это упражнение назвать тестом на лидерство и почему?

Кто из вас лидер по натуре?

Легко ли вам было отказаться от руководящего стиля поведения?

Каковы были ощущения людей, которые привыкли быть ведомыми? Тяжело остаться вдруг без чьих бы то ни было советов, указаний?

Как вы понимали, верны ваши действия или ошибочны? Понравилось ли вам отвечать за себя и самостоятельно принимать решения?

5. Свеча.

Участники встают в круг и передают друг другу зажженную свечу и при этом отвечают на следующие вопросы: “Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?”.

3. Понимание – ключ к успеху.

«Лидер в тебе».

Цель: развитие коммуникативных и организаторских навыков.

Материалы: карандаши, бумага, фломастер, свеча.

1. «Я никогда не...»

Участники по очереди продолжают фразу. Если кто-то делал (видел, участвовал, пробовал) то, что назвали, то загибает палец. Выигрывает тот, кто первый зажмет все пальцы.

2. Как сформировать и развить лидерские качества?

Развитие лидерских качеств — долгий и упорный процесс. Он требует постоянной работы и контроля над собой.

Для развития и формирования лидерских качеств нужно придерживаться нескольких правил:

Правило № 1. Ежедневно планируйте свои дела. Самое важное условие в достижении намеченной цели — правильно установить, распределить задачи и время на их реализацию. Тщательно записывайте на бумаге цели, мысли, стратегии. С вечера составляйте подробный план на день и старайтесь придерживаться его.

Правило № 2. Сохраняйте спокойствие. Лидер должен всегда контролировать свои эмоции. В важных делах нельзя рубить с плеча. Нужно стараться сохранять спокойствие и принимать решения обдуманно. Во время стрессовой ситуации старайтесь дышать медленно, делая глубокий вдох и выдох. Успокоились? Теперь можно обдумать решение проблемы.

Правило № 3. Будьте ответственны. Лидер ответственен за правильность постановки и выполнение цели. Поэтому следите за выполнением поставленных задач перед командой.

Правило № 4. Следите за своим имиджем. Привлекательный внешний вид, хорошие манеры, поза — все это играет главную роль, на которой строятся отношения лидера и коллектива. Расправьте плечи, выпрямите спину. Во время разговоров смотрите в глаза собеседнику и будьте спокойны. Следите за внешним

видом. Помните, что неопрятный человек с всклокоченными волосами не внушает никакого доверия.

Можно развить перечисленные качества самостоятельно либо обратиться за помощью к профессионалам и пройти, например, курсы по имиджу или курсы ораторского мастерства.

➤ 5 лучших книг для развития лидерских качеств:

- **«21 неопровержимый закон лидерства», Джон Максвелл.** Автор ставит под сомнение фразу «Лидерами рождаются, а не становятся». В каждой главе автор раскрывает суть законов лидерства и на примере других показывает, как можно применить их в своей жизни.
- **«Разверните ваш корабль», Дэвид Марке.** Книга написана капитаном атомной подводной лодки. В ней он рассказывает о своем опыте изменения механизма взаимодействия между членами экипажа и преодолении любых преград к заветной цели.
- **«7 навыков высокоэффективных людей», Стивен Кови.** Международный бестселлер для людей, стремящихся развить свой потенциал. Автор рассказывает, что каждый человек может преодолеть любые преграды, самосовершенствуясь и становясь лучшей версией самого себя.
- **«На пределе. Неделя без жалости к себе», Эрик Бертран.** Главная идея автора — прожить всего 7 дней на пределе своих возможностей. В книге он рассказывает об интенсивной программе, которую нужно выполнить, чтобы стать лучшей версией самого себя. После прохождения интенсива многие препятствия покажутся вам пустяком.
- **«Харизма лидера», Радислав Гандапас.** Известный в России специалист по лидерству рассказывает в своей книге, как можно развить способность влиять на людей, мотивировать, вдохновлять и увлекать общей целью.

➤ 3 лучших мотивирующих фильма для лидеров:



- **«Уолл-стрит».** В фильме рассказывается о молодом брокере, его ошеломительных взлетах и падениях. Он готов на все, чтобы добиться успеха в карьере. Фильм будет полезен для тех, кто не уверен в себе и боится совершить ошибку. Помните, ошибки закаляют характер.

- **«Гарвардский бомж».** Фильм основан на реальных событиях. Героиня, выросшая в семье наркоманов, пытается выбраться с самого дна жизни и у нее это получается. Она находит в себе силы встать и двигаться вперед. Если вам кажется, что ничего не получается и вы на грани отчаяния — посмотрите этот фильм. Возможно, после просмотра, вы измените свою точку зрения и начнете действовать.



«В погоне за счастьем». У главного героя жизнь идет под откос. Жена ушла, оставив маленького сына, из квартиры выселили. Он устраивается на работу своей мечты — в рейтинговую компанию. Правда пока стажером. Постоянные недоедания, недосып, ночлег в туалете и бесплатных хостелах. Он все выдержал. Он построил бизнес и стал преуспевающим миллионером. Этот фильм будет полезен для тех, кто утратил веру в победу, столкнувшись с непреодолимыми препятствиями.

Герои этих фильмов не опустили руки. Они боролись за свою судьбу, несмотря на голод, усталость и неудачи. У них есть чему поучиться. В разные периоды жизни, когда кажется, что все потеряно и вы ничего не сможете добиться — пересматривайте эти фильмы. Они помогут справиться с унынием и зарядят мотивацией.

2. Упражнение «Лидер – это»

Всем игрокам предоставляются разнообразные канцелярские материалы, газеты, журналы, рекламные проспекты. В течение 30-40 минут они готовят в небольших группах некий коллаж с использованием газетных заголовков, фотографий, рисунков от руки или найденных в рекламных изданиях, журналах, газетах. Тема работы – «Я-лидер!». В работе нужно попытаться в визуальной форме представить качества, которые характеризуют лидера, рассказать о своих способностях вести за собой людей, руководить ими. Пока группа работает, в комнате звучит фоном энергичная, ритмичная музыка, создающая рабочее настроение, поддерживающая творческий настрой участников.

Обсуждение. В заключение на листе ватмана записываем набор лидерских качеств. Итак, «Лидер-это...». Затем получившиеся качества вырезаем и скотчем прикрепляем к человеку, который не считает себя лидером, но хотел бы развить в себе лидерские качества.

3. Упражнение «Круг и Я»

Для этого упражнения требуется смельчак-доброволец, готовый первым вступить в игру. Группа образует тесный круг, который будет всячески препятствовать попаданию в него нашего доблестного добровольца. Ему же даётся всего три минуты, чтобы силой убеждения (уговорами, угрозами, обещаниями), ловкостью (пронырнуть, проскользнуть, прорваться, в конце концов), хитростью (посулы, обещания, комплименты), искренностью убедить Круг и отдельных его представителей впустить его в центр круга.

Наш герой отходит от круга на два-три метра. Все участники стоят к нему спиной, сжавшись в тесный и сплочённый круг, взявшись за руки. Начали!

Спасибо за смелость. Кто следующий готов помериться с Кругом интеллектуальными силами? На старт. Начали!

В конце упражнения обязательно обсуждаем стратегию поведения наших игроков. Как они вели себя во время тренинга и как поступают в обычных житейских ситуациях?

Заключение. Рефлексия «Свечка».

Участники встают в круг и передают друг другу зажженную свечу и при этом отвечают на следующие вопросы: «Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?»

