КГУ «Реабилитационный центр для детей с особыми образовательными потребностями» УО ВКО

**Тренинг по развитию коммуникативных навыков**

**педагогов РЦ**

**«Каждый педагог-успешная личность»**



Автор : педагог-психолог Есергепова Д.А.

**Актуальность тренинга**

Данный тренинг представляет собой комплекс упражнений, направленных на развитие эмпатии, настойчивости, навыков убедительной речи, на отработку навыков понимания других людей,принятия решения.

Тренинг разработан для развития коммуникативных умений, знаний и способностей, которые определяют возможности человека в установлении и поддержании контактов в общении, прогнозировании поведения и деятельности людей. Без правильного понимания личностных качеств и актуальных состояний партнеров и отношений между людьми невозможно эффективное планирование, принятие решений, разрешение проблемных и конфликтных ситуаций, подбор персонала в организациях.

**Цель тренинга:** развить коммуникативные умения, знания, способности, воспитать коммуникабельную личность.

**Задачи:**

• отработать навыки эмпатии

• формировать умение делать комплименты и создавать позитивные установки

• развить умение находить подход к людям, уверенность в себе, эмоциональную устойчивость

• подчеркнуть важность интонаций и движений в процессе коммуникации

• развитие умения невербального средства общения

• обучить эффективным способам общения.

**Ход тренинга:**

**Добрый день! Уважаемые коллеги! Приветствую Вас всех на тренинге, желаю Вам позитивного настроения, активности, положительных эмоций!!! Для начала разрешите представить Вам правила любого психологического тренинга.**

***Правила тренинга*:**

* Сенімді қарым-қатынас жасау ;
* Общение на основе доверия
* «Осында және қазір» қағидасы бойынша қарым-қатынас;
* Общение по принципу «здесь и сейчас»
* Ойын ашық айту;
* Искренность общения;
* Бірін- бірісынамау;
* Конфиденциальность;
* Барлық жаттығуларға белсенді қатысу;
* Активность, ответственность;
* Я-высказывания (я считаю, что..., обращаемся на ты, не имеет значение возраст, должность)

**1 .Упражнение «Давайте поздороваемся»** 3 мин.

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Приглашаю всех в центр зала. Педагоги по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по залу и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из педагогов будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

• 1 хлопок — здороваемся как мужчины с двумя участниками одновременно;

• 2 хлопка — здороваемся как близкие люди;

• 3 хлопка — здороваемся как женщины.

**2.Упражнение «Соберем ценные качества вместе»** 7 мин

Цель: отработка навыков эмпатии и новых способов поведения; формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и, главное, найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом, — вот что необходимо для приятного и продуктивного общения в коллективе. Давайте попробуем проверить, насколько мы доброжелательны друг к другу, умеем видеть хорошее в другом и говорить об этом.

Для этого участники организуем круг, каждый должен внимательно посмотреть на партнера, слева, и подумать о том, какая черта характера, какая привычка этого человека ему нравится и он хочет сказать об этом, т.е. сделать комплимент. Начинает любой из членов группы, который готов сказать приятные слова своему партнеру. Во время высказывания все остальные участники должны внимательно слушать выступающего. Тот участник, которому сделан комплимент, должен, как минимум, поблагодарить, а затем, установив контакт с партнером, сделать свой комплимент и т.д. по кругу, до тех пор, пока все участники тренинга не сделают комплимент партнеру.

**Вывод:** Что было легче: делать комплимент или отвечать на него?

**3.Упражнение «Свободный стул»** 10 мин

Цель: снятие напряжения через движения, организация игрового взаимодействия для разогрева. Предлагается критерий, по сигналу хлопок, меняться местами, ведущий тоже занимает место, участник без места стает ведущим, стремится занять освободившееся место. Участники тренируют быстроту реакции и мышления, сами придумывают критерии, жизненные ситуации.

**Ведущий**: Так как мы все в одном коллективе трудимся, развиваемся, отдыхаем, то наверняка у нас есть и общие взгляды, симпатии, проблемы. Итак, на следующие фразы обмениваемся местом:

1.длинные волосы

2.самые любимые женщины

3.у кого есть дети

4.замужние

5.кто сегодня в брюках

6.кто любит готовить еду

7.у кого в имени есть буква А

8.незамужние

9.у кого есть кредиты

10.кто побывал за границей

11.у кого есть внуки

12. те, кто носит серьги

13. те , у кого золото

14.те, кто ел хлеб

**Вывод**: прекрасно , спасибо за игру, мы увидели , что все мы разные но нас всех что-то роднит, объединяет.

**4. Фруктово-ягодный тест «Узнай о себе больше»** 8-10 мин

Цели: Оказывается, фрукты - это не только вкусно и полезно для здоровья, они еще и влияют на характер человека.Если вам вдруг захотелось съесть какой-то из фруктов, это неспроста. Говорят, тело знает, чего ему недостает, но ум тоже знает, какая энергия ему нужна сейчас.Каждый плод содержит в себе не только химические компоненты, которые нужны телу, но и тонкую психическую энергию, которая питает нашу психику, ум и характер.

Выберите фрукт. Внимательно слушайте об этих фруктах и вашей изюминке (см.слайды).

### КИВИ-Ваша изюминка в том, что…Вы умеете быть благодарным и признательным за то, что у вас есть в жизни.Вы никогда не забываете про позитивные стороны и благополучие в своей жизни, а также цените моменты счастья и радости. Вы может испытывать благодарность даже за мелочи, которые многие могут считать само собой разумеющимися.

**КОКОС**-**Ваша изюминка в том, что**…Вы способны проявлять эмпатию и сострадание к окружающим.Вы умеете внимательно слушать и воспринимать чужие переживания, ставить себя на место других людей и видеть мир их глазами. Это делает вас очень отзывчивым и заботливым человеком.

### МАНГО- Ваша изюминка в том, что…Вы умеете видеть красоту и наслаждаться мелочами жизни.Вы способны обращать внимание на детали, которые могут остаться незамеченными другими, и находить в них уникальную красоту.Вы часто фотографируете небо и природу. Особенно любите рассветы и закаты.

### ВИШНЯ-Ваша изюминка в том, что…У вас прекрасное чувство юмора. Вы легко можете поднять настроение окружающим.Вы обладаете острым умом и смекалкой. Вы умеете видеть забавное в повседневных ситуациях и находить неожиданные, но безобидные шутки даже в серьезных обстоятельствах.

### БАНАН-Ваша изюминка в том, что…Вы ответственный человек, на которого можно положиться и чьим словам доверяют.Вы всегда соблюдаете свои обещания и несете ответственность за свои действия. Вы умеете планировать свою работу и время так, чтобы все важные задачи были выполнены точно в срок. Это делает вас ценным и надежным партнером в деловых отношениях и проектах.

### ЯБЛОКО-Ваша изюминка в том, что…Вы очень откровенный человек. Вы не врете ни себе, ни окружающим.Вы открыты в своих выражениях и не стесняетесь делиться своими мыслями и эмоциями. Вы говорите прямо и честно, без обмана и лицемерия.Ваша честность проявляется не только в словах, но и в поступках. Вы готовы принимать ответственность за свои действия.

**5. Упражнение «Куб эмоций»** 10 мин

Цель: развитие навыков невербальной коммуникации, развитие умения самораскрыться, открыться коллективу, поделится.

Все участники встают по кругу. Ведущие по очереди бросают куб с пиктограммами эмоций участникам в разном порядке. Участник отвечает на фразу плачу, боюсь, радуюсь, злюсь, удивляюсь, грущу когда… в зависимости от того, какая пиктограмма выпадет на кубе.

Вывод: эти эмоции мы встречаем каждый день, на протяжении всей жизни, желаем Вам испытывать больше положительных эмоций, на работе, дома, в кругу друзей, родных.

**6.Работа индивидуальная «Мандала счастья»** 10 мин

Цель: формировать адекватную самооценку и самоуверенность участников тренинга, активизировать внутренние ресурсы, коррекция агрессии и раздражения, психокоррекция страхов и тревог, сплочение коллектива на основе духовного сближения.

Мандала-в переводе с санскрита «круг», «центр». Мандала издревле имеет духовный смысл символического отражения мира и психической гармонии. Люди интуитивно научились успокаивать свой ум и душу с помощью изображений в круге, используя их как способ сблизится с природой. Вам задание –нарисовать свою мандалу под звучание тайской музыки. Попробуйте расслабиться, пофантазировать и выплеснуть творчество и энергию.

**Вывод:** желающие могут рассказть о своей мандале, показать использованные цвета, узоры, рисунки. То что в центре-этого вам не хватает,бессознательно человек старается это показать в мандале.

**7. Упражнение «Явления природы»** 5 мин

Цель: релаксация,снятие психомышечного напряжения и тревоги, формирование положительных эмоций, развитие групповой сплоченности.

Участники становятся в паровозик –в круг. Просим предстваить себя в самом прекрасном месте природы, где светит солнце, поют райские птицы, кругом растут деревья и растения невиданной крастоы. По словам ведущего и описанию движений , начинают делать массаж друг другу. Солнце светит-легкие поглаживания по спине, начинается ветерок-интесивные поглаживания по спине, начинает капать дождь-кончиками пальцев постукиваем по спине, лопаткам, пошел ливень- движения пальцами вниз вверх по спине, как граблями, пошел град-стучим кулаами по спине, становится ясно, выглянуло солнце-поглаживаем ладонями рук по спине. В обратную сторону повернулись участники и еще раз проделывают все движения, но усложняем-идем по кругу.

**Вывод:** Спасибо дорогие! Желаем Вам побольше таких минут, где можете снять тревогу, напряжение.

**8. Упражнение « Сладкий комплимент»** 5 мин

Цель: отработка навыков эмпатии и новых способов поведения; формирование умения делать комплименты, пожелания, отзывы о коллеге и создавать позитивные установки друг на друга.

Ведущий: Пусть каждый из вас выберет два ярких красивых шаблона сердечка и две конфеты, на шаблоне напишите качество, которое вам нравится и которое вы цените у коллеги, подарите сердце и конфету.

**Вывод:** Когда все получат подарки, спрашиваем, верно ли о Вас написал коллега, согласны ли с этим? Приятно ли вам, что о вас так думают, ценят вас?

**9.Заключение –рефлексия –обратная связь «Коктейль пожеланий и отзывов»** 5 мин

Цель: сформулировать получившиеся результаты, переопределить цели дальнейшей работы, скорректировать свой образовательный путь.

Участникам раздаются шаблоны яблок, на которых просим написать отзыв, пожелание, заметку по прошедшему тренингу. Какие трудности возникли у вас в ходе тренинга? Понравился ли Вам тренинг? Что было трудным для Вас из этих упражнений и игр? Можете их написать и оставить для приготовления нашего коктейля!!! Яблоки-шаблоны клейкой стороной прикрепляем к плакату со стаканом и трубочкой-ассоциация приготовления коктейля пожеланий и отзывов.

Ведущий: Спасибо всем за участие, искренность. Желаю вам всегда понимать себя и других. Удачи!





