**ТРЕНИНГ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ**

**Цели:**
1) Изучение психологических механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более гармоничного общения с людьми;

2) Изучение психологических основ общения;

3) Отработать навыки поведения в дискуссии, умение вести диспут;

4) Открытие для себя традиционных ошибок, совершаемых людьми в процессе ошибок.

 **Задача:** выработка адекватных и эффективных навыков общения.

 **Время, продолжительность:** 1 час 45 минут.

 **Форма: открытая**

***ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ***

**Ведущий.** На наших встречах мы будем говорить о специфических проблемах, о вас самих, о ваших отношениях с другими людьми, о тех целях, которые вы перед собой ставите. Вы узнаете свои сильные и слабые стороны, научитесь лучше понимать себя и разберетесь, почему вы поступаете так, а не иначе и что вы можете сделать, чтобы стать лучше. Вы научитесь думать позитивно и поймете, что наша жизнь зависит от того, как мы ее воспринимаем. Вместе мы сможем ответить на эти и другие сложные вопросы, освоить эффективные средства общения.

I. Обсуждение «правил группы».

 Здесь ведущий должен предоставить «список правил» на тренинговое занятие, и обсудить их с участниками группы(с которыми они согласны, и с которыми нет).

 Правила группы могут быть такими:

1. «Искренность в отношении»;
2. «Открытость в отношении»;
3. «Здесь и теперь»;
4. «Принципы персонификации»;
5. «Активность группы»;
6. «Обращение на ты»;
7. «Конфиденциальность»

**II. Представление** *Знакомство: «*Наши имена» (10 мин).

 Ведущий раздает приготовленные им листочки участникам «группы предлагает нарисовать свое имя». Имя имеется в виду «игровое». Тематика может быть разной: вид животного, растение, персонаж сказки и т.д.

 После того, как участники заполнили указанную инструкцию, дают (каждый по очереди) комментарии «почему они назвались именно так…» После представления, участникам необходимо выразить пожелания на успешность самораскрытия себя в тренинге, на заданный вопрос тренера: «что бы ты хотел пожелать на дальнейшую работу в тренинге?».
Предложить каждому члену группы представиться. Представление ведется по кругу. Участники имеют право задавать любые вопросы.

III «*Спутанные цепочки»* (Разогревающая игра)

 Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает руками соединяться и следить за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

 *УПРАЖНЕНИЯ.*

*Процедура "Точка зрения"*

Участники разбиваются по парам. Им задается тема общения, но один из них отстаивает одну точку зрения («за»), другой – противоположную («против»). Задача - склонить оппонента к своей точке зрения по определенной проблеме. Возможные темы:

“Необходимость школьной формы”

“Инопланетный контакт – новые возможности развития”

“Бизнес-партнерство на основе дружбы – самое крепкое”

Анализ: фактически идет работа с возражениями. Кто с удовлетворением принимает изменение своей точки зрения? Никто. Какие приемы позволяют сделать этот процесс более «гладким». Основной принцип – не бороться (борьба позиций приводит в тупик).

Упражнение "За что мы любим"

Вступая во взаимодействие с окружающими, мы обычно обнаруживаем, что они нравятся нам или не нравятся. Как правило, эту оценку мы связываем с внутренними качествами людей. Давайте попробуем определить, какие качества в людях мы ценим, принимаем. Задание будем выполнять письменно. Возьмите лист бумаги, выберите в группе человека, который по многим своим проявлениям импонирует вам. Укажите пять качеств, которые особенно нравятся вам в этом человеке. Итак, не указывая самого человека, укажите пять качеств, которые вам особенно в нем нравятся. Начали! Ваше время вышло. Теперь, пожалуйста, по очереди прочитайте вашу характеристику, а мы все попробуем определить человека, к которому она относится. Пожалуйста, кто начинает? Можем начать слева направо. Пожалуйста, начали! Ну, сейчас можно подвести итог. Ведущий, пожалуйста, определите, кого из присутствующих мы узнали быстрее всего, следовательно, кто оказался в числе самых популярных личностей. Ведущий, вам слово. Спасибо, на этом игра закончена.

Интервью

Цель упражнения: - развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, - сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.
Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

Дискуссия

Цель упражнения: - формирование паралингвистических и оптокинетических навыков общения; - совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Группа разбивается на "тройки". В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль "глухого-и-немого": он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль "глухого и паралитика": он может говорить и видеть; третий "слепой-и-немой": он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.
На упражнение отводится - 15 минут

 «СУМЕЙ ПОНЯТЬ ДРУГОГО…» (Разогревающая игра).

Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь от одного до числа, равного количеству участников группы. Ведущий командует: «Три- четыре!». Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть.и так игра продолжается 5-10 минут.

### ЗАПРЕЩЕННАЯ БУКВА

В этой игре каждому придется следить за самим собой, чтобы не проговориться. А проговориться не мудрено, как мы в этом сейчас убедимся. Одного из участников игры назначают водящим. Поочередно обращаясь к играющим, водящий каждому задает какой-нибудь несложный вопрос, требуя на него немедленного ответа. Например: "Сколько тебе лет?", "С кем ты сидишь на парте?", "Какое ты любишь варенье?" и т. п. Тот, к кому обращен вопрос, должен тотчас же дать любой ответ, но не употребляя в своей фразе буквы, которая по уговору объявлена запрещенной.

Предположим, что запрещенной объявлена буква "А". Разумеется, водящий постарается подыскать каверзные вопросы, отвечая на которые обойтись без буквы "А" было бы затруднительно. "Как тебя зовут?" — спросит он, скажем, товарища, которого зовут Ваня. Ясно, что тот не может назвать своего имени. Придется ему отделаться шуткой. "Не могу вспомнить!" — ответит он, находчиво обходя приготовленную для него ловушку. Тогда водящий с таким же неожиданным вопросом обратится к другому участнику игры. Игра ведется в быстром темпе, долго раздумывать не разрешается. Замешкался, не ответил сразу или же, растерявшись, употребил в своем ответе запрещенную букву, становись на место водящего и задавай вопросы. Победителями мы будем считать тех, кто ни разу не попал в ловушку и давал быстрые, находчивые ответы.

IV. Заключение. Тренер ведет анализ и обсуждение со всеми участниками после каждого упражнения. Какие из упражнений способствовали формированию первых впечатлений друг о друге; установилось ли взаимопонимание и общий настрой на дальнейшее сотрудничество, общение.