

Мудрость общения



Занятие - тренинг

Цель:

- Формирование и развитие умений и навыков конструктивного общения.
- Выход из конфликтных ситуаций



Общение – это...

Задачи:

- Создать доверительную обстановку во время работы;
- Познакомить с понятием «общение», с представлениями о способах самоанализа и самокоррекции;
- Формировать навыки телесного контакта, невербальной коммуникации и координации совместных действий;
- Способствовать овладению правил и приемов ведения беседы и дискуссии.

- Уметь ходить, уметь стоять, говорить, уметь быть вежливым – не пустяк.

(А. С.Макаренко)

- Никогда еще невежество никому не помогло...

(К. Маркс)

- Кто властвовать желает над собой – тот должен чувства сдерживать порой

(Д. Чосер)



Упражнение – разминка «Скалолаз»



«Что такое общение?»

- Общение – специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми как членами общества: в общении реализуются социальные отношения людей.



В общении выделяют три взаимосвязанных стороны:

- Коммуникативная
- Интерактивная
- Перцептивная



Релаксация

1. «Воздушные шары»



2. «Облака»



Формы контактов

Общение – это установление и развитие контактов между людьми, оно может происходить в разных формах из которых явно выделяют три:

- Анонимное общение
- Функционально – ролевое
- Неформальное



Общение выступает в трех ипостасях:

1. Коммуникативная функция

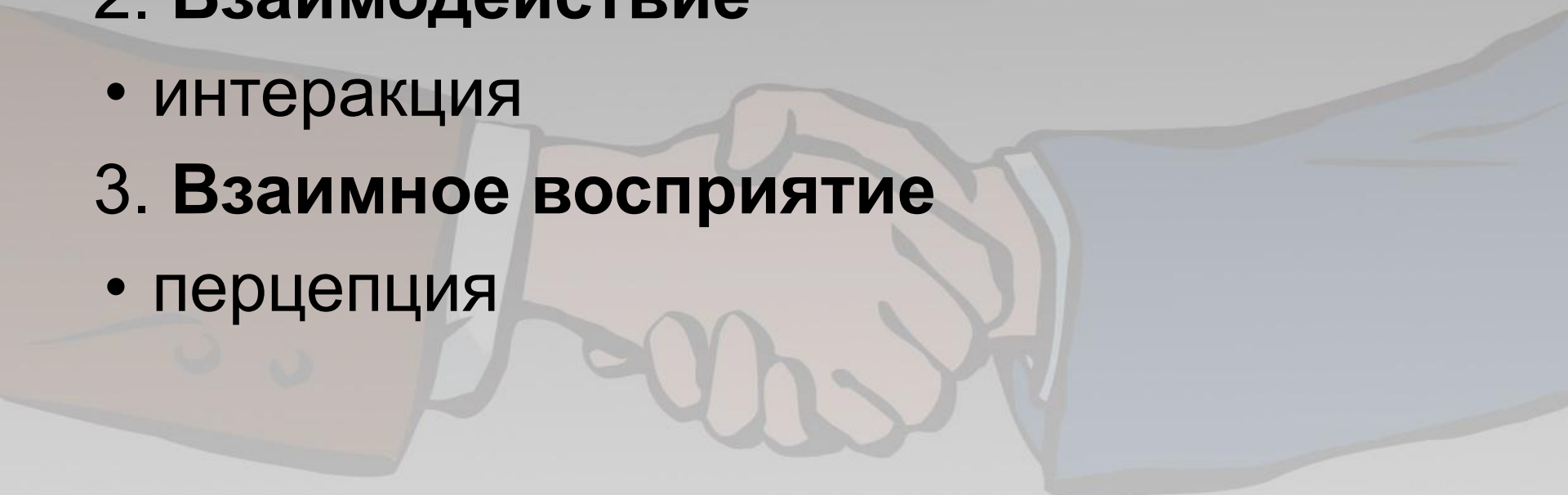
- вербальное общение
- невербальное общение

2. Взаимодействие

- интеракция

3. Взаимное восприятие

- перцепция



Упражнение «Передай другому»

- Невербальное общение



Упражнение «Что помню?»

- Наблюдательность в общении



Общительность – это...

- **Общительность – это психическая готовность человека к организаторско-коммуникативной деятельности**



Качества общительного человека

1. Тактичность
2. Умение слушать
3. Умение убеждать
4. Интуиция
5. Наблюдательность
6. Душевность
7. Открытость



Основные условия ведения беседы и дискуссии

- Покажите свое дружеское расположение к собеседнику;
- Стремитесь, чтобы вашим собеседникам было интересно и приятно общение с вами;
- Умейте выслушать мнение другого, не перебивайте говорящего;
- Не отвлекайтесь, когда говорят другие;

- Не избегайте взгляда собеседника, смотрите в глаза говорящего или слушающего;
- Не бойтесь высказаться;
- Четко и кратко излагайте свою мысль, избегайте многословия и отклонения от темы;
- Аргументируйте свою речь, будьте логичны в доказательстве своего мнения;

- Не делайте вывода до того, как поймете мнение другого и проблему до конца;
- Принимайте в расчет, что вы и собеседник можете обсуждать не один и тот же вопрос;
- Следите за тем, чтобы для вас и говорящего, слова имели одинаковый смысл;
- Проявляйте уважение к мнению другого, признавайте его право иметь свою точку зрения, возможно и отличную от вашей;

- Имейте мужество признать свою неправоту, не обижайтесь на собеседника, тем более, не оскорбляйте его;
- Будьте вежливы и тактичны;
- Не злоупотребляйте временем другого;
- Не занимайте негативную позицию по отношению к собеседнику;
- Умейте чувствовать собеседника, контролируйте свое поведение при помощи вопросов: «Правильно ли он понимает меня?», «Правильно ли я понимаю его?»

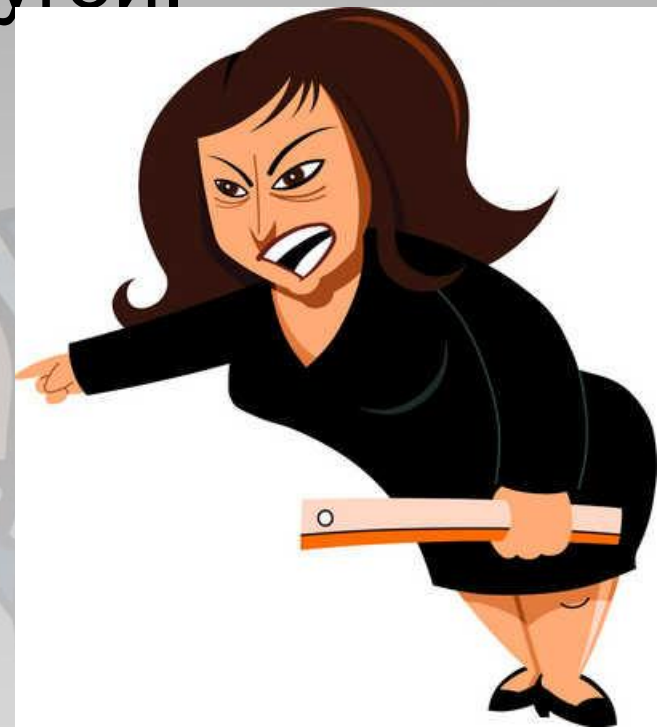
Упражнение «Глаза в глаза»

- Умение слушать другого



Конфликт – это...

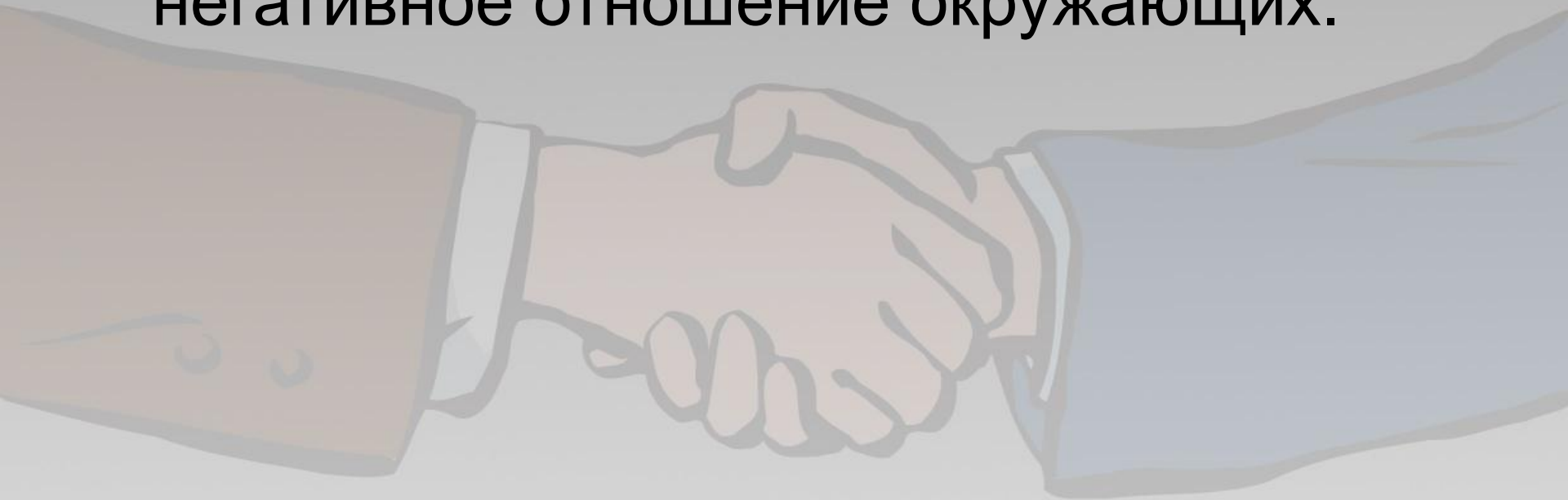
- Конфликт – это столкновение несовместимых желаний у партнеров по общению, когда удовлетворение стремлений одной стороны, грозит ущемлением интересов другой.



Правила при общении в коллективе

1. Подчеркивание собственных достоинств, надменность всегда раздражает окружающих.
2. Причиной излишней обидчивости может стать завышенная самооценка. В этом случае нужно не обвинять окружающих в грубости, а снизить собственный уровень притязаний.
3. Не допустимо вместо замечания по конкретному давать общую отрицательную оценку личности.
4. У каждого есть свои особо уязвимые места, с которыми следует считаться.
5. Каждый нуждается в достойной оценке своей деятельности, в том числе и в похвале.

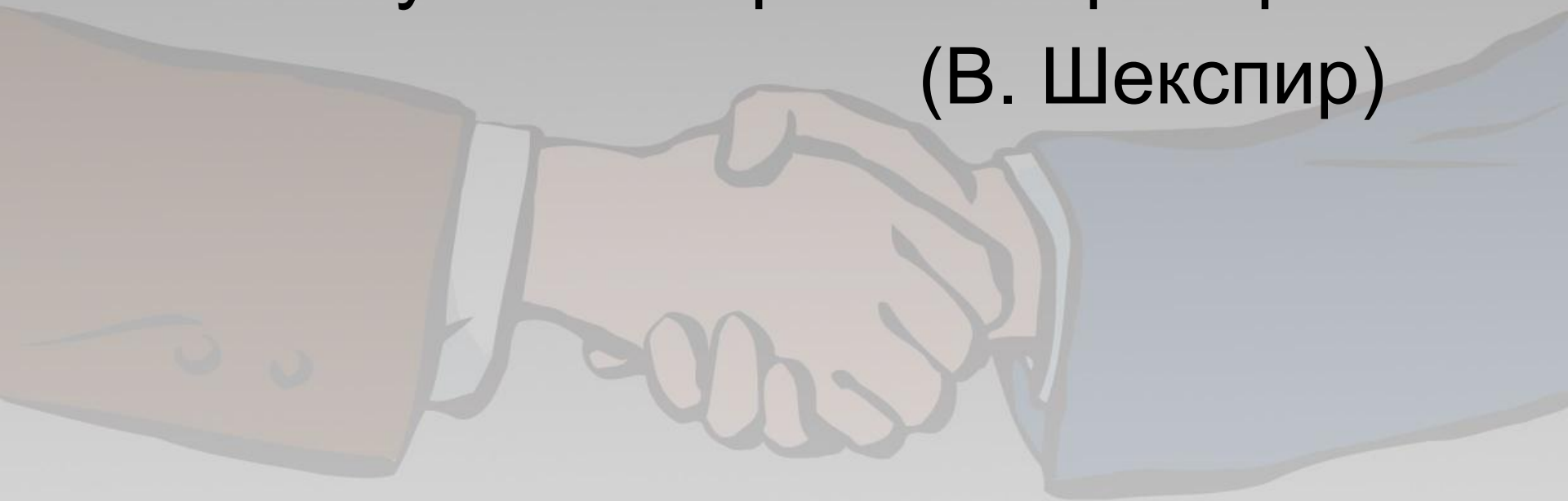
Похвала со стороны человека, чьим мнением дорожат – огромное удовольствие и важный стимул, но преувеличенный хвалебный поток вызывает ощущение неловкости и негативное отношение окружающих.



Способы восстановления эмоционального равновесия

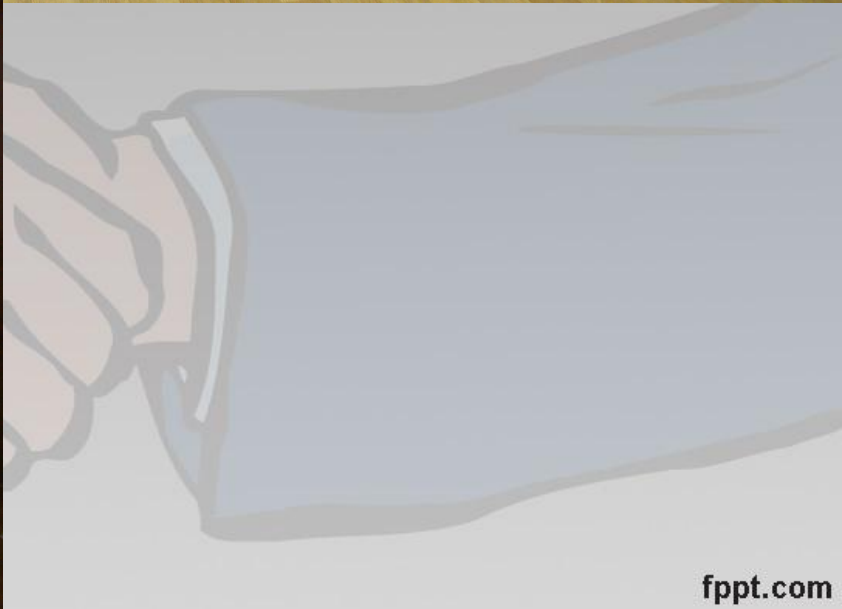
- Занятия любимым делом.
- Общение с друзьями, детьми.
- Спорт.
- Переключение на приятные мысли, воспоминания.
- Общение с природой.
- Новый наряд, прическа.
- Прослушивание музыки по настроению.

«Нет на земле живого существа,
Столь жесткого, крутого, адски злого,
Чтоб не могла хотя б на час один
В нем музыка свершить переворота»
(В. Шекспир)



Восстановление эмоционального равновесия







Спасибо за внимание!

