

# Тренинг «Что в образе

## моем...?»



# Установление правил группы

- **Правила группы**

Для установления комфортной обстановки вам предлагаются следующие **правила**:

- **Здесь и теперь**

- **Правило пяти «не»**

- не критикуй

- не оценивай

- не перебивай

- не осуждай

- не советуй

- **Правило равных возможностей:**

- называем всех по имени,

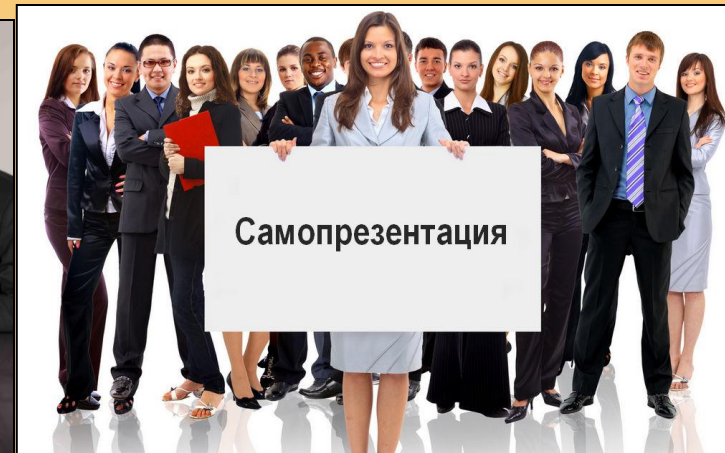
- одинаковое время для высказывания каждому участнику,

- упражнения выполняют все участники семинара.



# Самопрезентация

- **Самопрезентация** – это представление или открытие себя другим людям. Индивидуальность свою мы доказываем и утверждаем. Цель презентации – создать у людей благоприятное впечатление о себе. Для этого нужно создать свой собственный образ, оттеняя все самое лучшее, учитывая место, время, категорию людей, с которой вы встречаетесь.
- Затем нужно поддерживать созданный образ. Поэтому он должен соответствовать вашему внутреннему содержанию.



# Ориентация в ситуации, проблеме, партнере

## Необходимо учитывать влияние

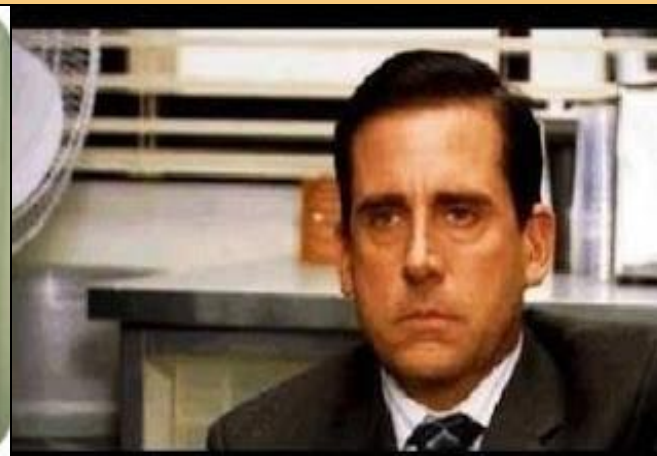
- **предшествующих ситуации значимых событий**, касающихся собеседника  
(в стране, в регионе, в городе, в организации...);
- **настроения – своего и собеседника** (вступая в контакт, обратите внимание на его невербальное поведение и можете понять, как он настроен на общение)
  - позитивно (открытые позы, движение корпусом вперед, «приглашающий взгляд»);
  - негативно (закрытые позы, корпус назад, «колючий» или «негодующий взгляд»);
  - нейтрально или неопределенно (ерзает, отвлекается, не проявляет особого интереса, часто меняет позы, переспрашивает, не слышит обращенных к нему вопросов, занят чем-то своим);
- **атмосферы - как следствия предыдущих событий** (она может быть напряженной, доброжелательной, располагающей, накаленной, тяжелой);
- **временных ограничений** (необходимо сразу уточнить временные рамки беседы говорить кратко сжато конкретно или подробно обстоятельно)

# Упражнение «Ориентация в настроении»

**Цель:** отработка умения ориентации в настроении.

**Инструкция:**

- Вам будут предложены картинки с изображением поз собеседника. Определите, как настроен человек на беседу (открытые позы, закрытые позы, не проявляет особого интереса, выражение лица, глаз, бровей, поворот туловища...). (5 мин. на подготовку, 2 мин. на ответ)



# Упражнение «Самопрезентация»

**Цель:** создание положительного образа для трансляции во внешнюю среду

**Инструкция:** (Работа в парах)

- Вы пришли на собеседование в одну из фирм, чтобы устроиться на летнюю подработку. Каждая пара участников разыгрывает сценку.

1-ый участник будет представлять подростка, пытающегося устроиться на работу, соответствующую его способностям, умениям и навыкам. Попытайтесь найти наиболее подходящую работу.

2-ой будет работодателем и станет придирчиво отбирать кандидатуру. Постарайтесь использовать те знания, которые получили сегодня

на тренинге. (4 мин. на подготовку, 3 мин. на выступление)

**Обратная связь:**

- -что в упражнении вам понравилось, что вы бы сделали по-другому?
- -что нового вы узнали в результате работы над упражнением,

# Способы установления эмоционального равновесия личности

1. Чтобы не просто производить на людей хорошее впечатление, а быть спокойным, уравновешенным человеком, нужно работать над собой.

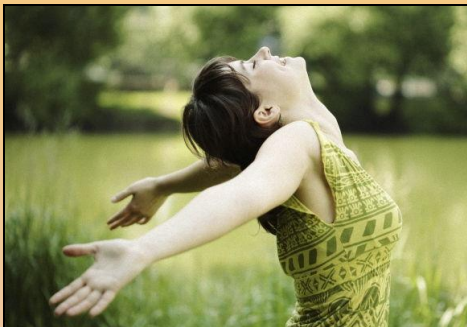
Какие способы установления эмоционального равновесия вы используете? (Работа по цепочке).

2. Кроме способов установления эмоционального равновесия личности, предложенных вами, желательно учитывать следующие рекомендации Молдовановой В.В.:

- Даже в самой трудной ситуации можно найти положительные моменты.
- Живите «здесь и сейчас».
- Пользуйтесь правилом Скарлетт О'Хара: «Я не буду думать об этом сегодня.  
Я буду волноваться об этом завтра».
- Постарайтесь с сегодняшнего дня любить себя чуть больше, чем раньше.
- Если попали в трудную ситуацию, не впадайте в неподвижность: не лежите, не сидите у окна, двигайтесь и действуйте, пойте и смейтесь.
- Используйте группу поддержки: говорите о проблемах с родными, друзьями.

# Упражнение «Расслабление мышц»

- **Цель:** освоение приемов саморегуляции.
- Поза для расслабления: положение - сидя на стуле со слегка опущенной вперед головой, кисти и предплечья лежат свободно на передней поверхности бедер, ноги свободно расставлены, глаза закрыты;
- внимательно слушаете и стараетесь точно выполнять услышанное;
- начинаем расслабление: расслабляем мышцы головы, лица, шеи, расслабляем плечи, предплечья, руки, спину, живот, ноги.
- Расскажите о своих ощущениях.







# Восстановление тонуса мышц с помощью упражнений

- Поза для восстановления тонуса мышц: положение - сидя на стуле с поднятой головой, кисти и предплечья лежат свободно на передней поверхности бедер, ноги свободно расставлены, глаза открыты.

Внимательно слушаете и стараетесь точно выполнять услышанное.

- Начинаем восстановление тонуса мышц.

Напрягаем постепенно мышцы стоп, голени, все мышцы ног, втягиваем живот, напрягаем мышцы спины, груди, напрягаем мышцы кистей, все руки, плечи, шею, мышцы лица.

Медленно постепенно снимаем напряжение мышц, начиная с лица (в обратном порядке);

- **Расскажите о своих ощущениях.**

# Упражнение «Счастье»

**Цель:** создание положительного образа для трансляции во внешнюю среду.

- Психологи считают, что между внутренним состоянием человека и его внешними проявлениями существует двусторонняя связь. Улучшить настроение можно, вспомнив, какие ощущения вы испытывали в момент радости, эмоционального подъема. И улыбка ваша будет искренней, а не маской.

## Инструкция:

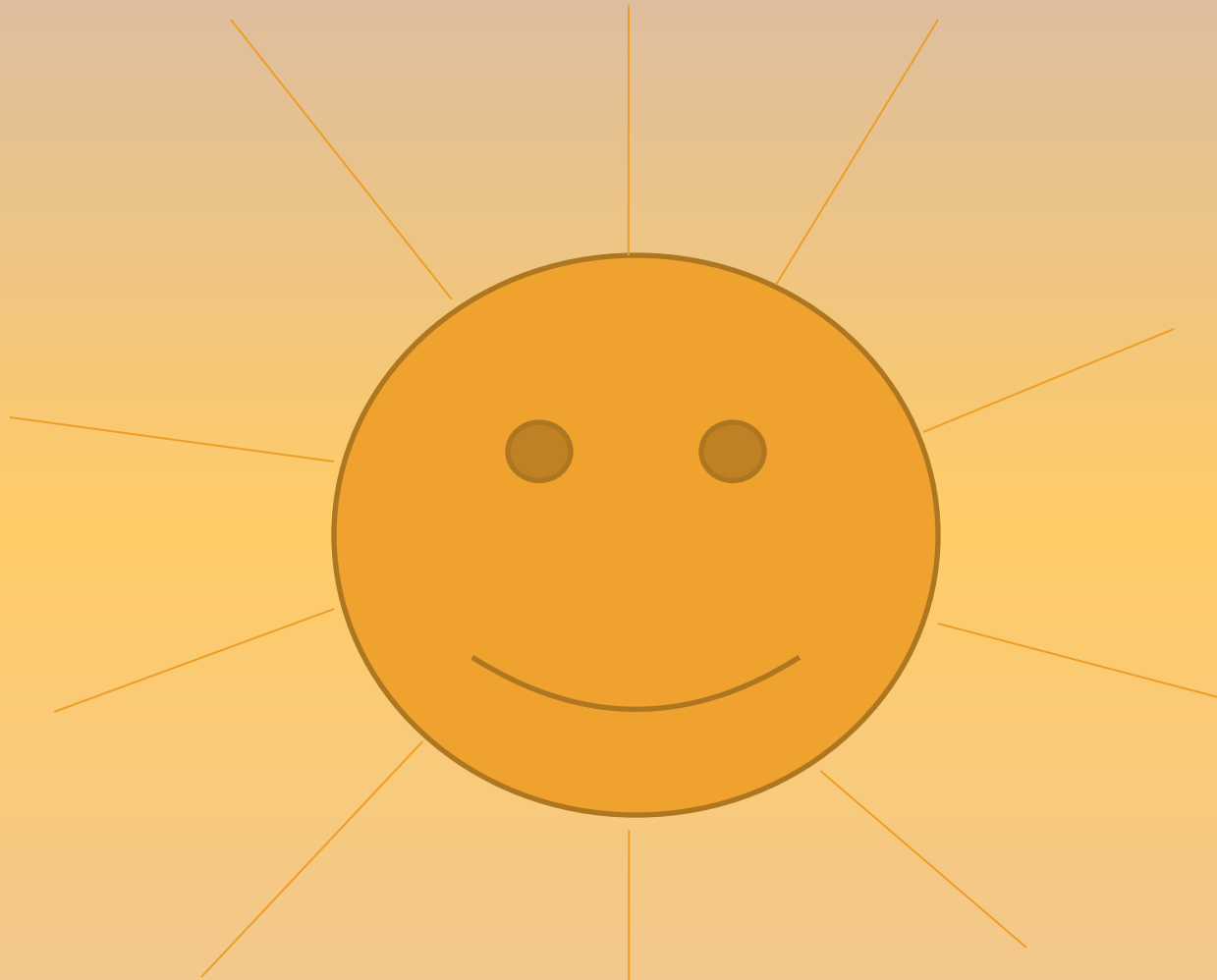
- -Возьмите бумагу, карандаши и вспомните момент, когда вы были очень счастливы. Представьте зримо это счастье? Нарисуйте счастье.
- -Расскажите о том, что вы нарисовали. (10 минут)

## Обратная связь:

- -что в упражнении вам понравилось?
- -что в упражнении было легко делать?
- -что вызвало затруднение?



# Мой портрет в лучах солнца



**Внешность, поведение, характер, нравственные качества, различные роли (сын, ученик), в прошлом, настоящем, в будущем...**