

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

Цель: Повышение сплоченности группы, развитие чувства эмпатии, доверия и умения чувствовать собеседника.

# Главные понятия:

- *Эмпатия* - понимание чувств других людей и готовность оказать эмоциональную поддержку.
- *Сплоченность группы* - это показатель прочности, единства и устойчивости межличностных взаимодействий и взаимоотношений.

# Приветствие

Традиционное приветствие сегодня мы проведем под девизом «Твое будущее».

Приветствуя друг друга, вы должны сделать вашему партнеру небольшой прогноз на будущее.



# Упражнение № 1

## МОЙ ПОРТРЕТ В ЛУЧАХ СОЛНЦА

Необходимо нарисовать солнышко, лучики которого символизируют те качества, способности, за которые вы себя уважаете и любите

Затем именной листочек с солнышком передается по кругу и каждый участник подчеркивает лучики, если он согласен с тем, что такие качества есть у его товарища, и добавляет другие лучики — качества, которые он видит в этом человеке.

В конце листочки возвращаются к авторам, и каждый комментирует те изменения, которые произошли с его

**СОЛНЫШКОМ**



# Упражнение № 2

- Неоднократно в своей жизни мы сталкиваемся с тем, что человек, с которым мы общаемся, вызывает у нас различные ассоциации: или он напоминает нам какое-то животное, или его образ связан для нас с какой-то песней, или с известной личностью.
- Давайте попробуем сейчас для каждого из нас составить целый список подобных ассоциаций, и делать мы это будем так: подпишите лист своим именем и передайте соседу слева. А теперь я буду зачитывать различные вопросы, на которые вы отвечаете в соответствии с человеком, лист которого окажется у вас в руках.

1. Если бы этот человек был животным, то кем бы он был?
2. Если бы этот человек был цветком?
3. Если бы этот человек был явлением природы?
4. Если бы этот человек был временем года?
5. Если бы этот человек был телеведущим, то программу какого рода он бы вел?
6. Если бы этот человек был предметом мебели?
7. Если бы этот человек был предметом одежды?



# Упражнение № 3

На листе обводим свою руку и на пальцах пишем следующее:

**На большом-**что нового и интересного было на занятии

**На указательном-**чего достиг

**На среднем-**каким было настроение

**На безымянном-** кому я сегодня помог

**На мизинце-** с чем не согласен



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

