

# Тренинговое занятие



**Вежливость и общение**

# Анкета



**«Умеем ли  
мы  
общаться?»**

# 1. В классе начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция:

1. Не принимаю участия
2. Кратко высказываюсь в защиту точки зрения, которую считаю правильной
3. Активно вмешиваюсь и «вызываю» огонь на себя



## 2. Выступаете ли Вы на собраниях (классных часах) с критикой взрослых?

1. Нет

2. Только если имею для этого веские основания

3. Критикую всегда и по любому поводу



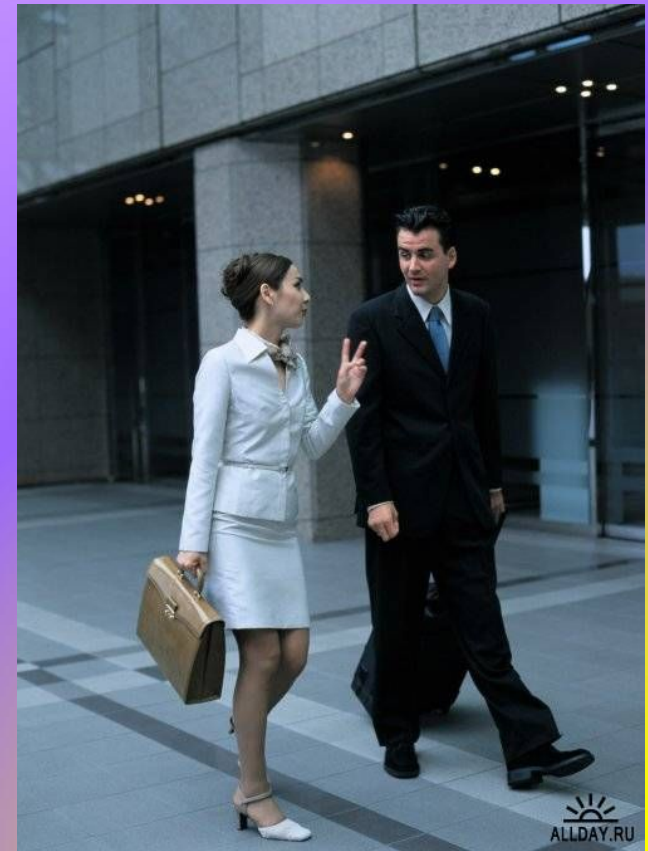
### 3. Часто ли вы спорите с друзьями?

1. Только в шутку
2. Лишь по принципиальным вопросам
3. Споры – моя стихия



## 4. Вы стоите в очереди. Если кто-то лезет вперед, как Вы реагируете?

1. Возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже
2. Делаю замечание – надо же научить грубияна хорошему тону
3. Прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком



## 5. Дома на обед подали несоленый суп. Ваша реакция?

1. Не буду поднимать бучу из-за пустяка
2. Молча возьму солоник
3. Не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды



## 6. На улице или в транспорте вам наступили на ногу...

1. С возмущением посмотрю на обидчика
2. Сухо без эмоций сделаю замечание
3. Выскажусь, не стесняясь в выражениях





## 7. Кто-то в семье купил вещь, которая Вам не нравится

1. Промолчу
2. Ограничусь коротким, но тактичным комментарием
3. Выскажу всё, что я об этом думаю



## 8. Не повезло, на улице в лотерею Вы просадили кучу денег. Как Вы к этому отнесетесь?

1. Постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не участвовать в этом безобразии
2. Не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш
3. Проигрыш испортит мне настроение, подумаю, как отомстить обидчикам



# Ключ

1. За каждый ответ «1» начислите себе 4 очка
2. За каждый ответ «2» начислите себе 2 очка
3. За каждый ответ «3» начислите себе 0 очка
4. Подсчитайте сумму



## 22 – 32 очка

Вы тактичны и миролюбивы, уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Вас иногда могут назвать приспособленцем.

Наберитесь смелости и, если требуют обстоятельства, высказывайтесь принципиально, невзирая на лица.



## 12 – 20 очков

Вы слывете человеком конфликтным, но это преувеличение. Вы конфликтуете только когда нет другого выхода, когда все другие средства исчерпаны. Вы способны твердо отстаивать своё мнение, не думая, как это отразится на отношении к вам товарищей. При этом Вы не выходите за «рамки», не унижаетесь до оскорблений. Всё это вызывает к вам уважение.



## до 10 очков

Споры и конфликты – это Ваша стихия. Ведь Вы любите критиковать других. Если же услышите замечание в свой адрес, можете «съесть человека живьем».

Это критика ради критики, не будьте эгоистом. Очень трудно приходится тем, кто рядом с Вами. Ваша несдержанность отталкивает людей. Постарайтесь обуздать свой характер.



Уважать всякого человека, как самого себя, и поступать с ним, как мы желаем, чтобы с нами поступали, — выше этого нет ничего.



*Конфуций*

# Приветствие

1. Доброе утро. Добрый день. Добрый вечер.
2. Приветствую Вас.
3. Привет.
4. Салют.





# Высказывание просьбы

1. Будьте так любезны...
2. Разрешите попросить Вас...
3. Будьте добры...
4. Не могли бы Вы...
5. Вы можете...?
6. Не затруднит ли...



# Знакомство

1. Разрешите представиться...
2. Разрешите познакомиться Вас...
3. Как тебя зовут?
4. Мы знакомы?
5. Позвольте познакомиться...



# Извинение

1. Приношу Вам свои извинения.
2. Позвольте извиниться.
3. Не могу не принести Вам глубокие извинения
4. Извини меня...
5. Прости меня за...



# Утешение

1. Не огорчайтесь...
2. Нет повода для беспокойства...
3. Успокойтесь...
4. Нет ничего плохого в том, что...
5. Всё будет хорошо.



# Благодарность

1. Благодарю Вас...
2. Спасибо.
3. Разрешите поблагодарить Вас...
4. Заранее благодарен...
5. Признателен Вам...



6. Примите мою  
благодарность...

# Прощание

1. Надеюсь увидеть Вас еще
2. Всегда рад Вас видеть
3. Приятно было познакомиться
4. Доброго пути
5. Жду следующей встречи



6. Всего хорошего
7. До свидания
8. До встречи
9. До завтра

Быть хорошим человеком — значит  
не только не делать  
несправедливости, но и не желать  
этого.



Демокрит

Человек воспитанный умеет говорить  
с нижестоящими людьми без  
заносчивости, а с вышестоящими —  
уважительно и непринужденно.

*Честерфилд Ф.*





Хорошее воспитание надежнее всего  
защищает человека от тех, кто плохо  
воспитан.

*Честерфилд. Ф*



Ничто не обходится нам так дёшево  
и не ценится так дорого, как  
ВЕЖЛИВОСТЬ.

*Мигель  
Сервантес*



## Рецепты поведения

- Невежливо во время разговора отводить кого-нибудь в сторону, чтобы поговорить с ним наедине.
- Невежливо подслушивать, о чем говорят двое в стороне,- в таких случаях следует просто отойти от них подальше.
- Никогда не шепчитесь в гостях. Не прерывайте говорящего. Если кто-то заговорит одновременно с вами, приостановитесь и дайте ему закончить фразу.
- В обществе и за столом не демонстрируйте равнодушие, хотя лучше молчать, чем говорить слишком много.
- Никогда не говорите другим того, что было бы неприятно выслушать вам самим. Грубые, резкие слова часто возвращаются бумерангом и бьют самого говорящего.

# Законы общения

- Самый главный человек на свете – это тот, кто перед тобой. Полюбите его, найдите положительные качества в нем. Дарите ему знаки внимания и уважения.
- Ищите то, что вас сближает, старайтесь не противоречить собеседнику по любому поводу.
- Старайтесь не отзываться о людях дурно, ни в чем не обвиняйте собеседника.
- Стройте общение на равных, не смотрите на собеседника свысока.

# Законы общения

- Берегите собеседника, избавьте его от обид и обвинений.
- Не спорьте по мелочам.
- Не спорьте с тем, с кем спорить бесполезно.
- Не спорьте с тем, кому важнее спор, а не истина.
- Избегайте категоричности, особенно в возражениях.
- Ищите возможность согласиться, а не возразить.
- Стремитесь не к победе, а к истине и миру.

**Для успеха в жизни умение обращаться с  
людьми гораздо важнее обладания талантом**



***Д. Леббок***

**Желаем вам успехов в общении!**



**Всем спасибо за работу!**