



*Розвиток самооцінки та успіху у житті*

*(тренінг для учнів)*

*Мета: розвиток вмінь працювати в команді, підвищення рівня групової згуртованості*

**Задачі:**

- збільшення рівня групової згуртованості;
- збільшення цінності та значимості групи для окремих її членів;
- пізнання один одного та самопізнання;
- розвиток вмінь давати і приймати зворотній зв'язок в різних його формах;
- підвищення рівня довіри між різними членами групи;
- активізація творчого мислення;
- розвиток внутрішніх ресурсів у кожного учасника.
- Підвищити самооцінку

Поступовий перехід світового співтовариства до «суспільства знань» значно збільшує кількість інтелектуальних видів праці, для яких потрібні висококваліфіковані фахівці. Такі види праці здійснюються через інтенсивну міжособистісну взаємодію людей, що вступають між собою в різноманітні ділові взаємовідносини. Дуже часто ефективність спільної діяльності цілком і повністю залежить від того, наскільки успішним виявився процес комунікації, що її супроводжувала. До практичних знань належать і так звані "soft-skills", тобто гнучкість, самостійність, витривалість, мобільність, уміння працювати в команді, налагоджувати стосунки у колективі та розв'язувати конфліктні ситуації, що виникають в організації; культурна та інтеркультурна компетентність.

Низький рівень практичних знань в галузі ділових комунікацій породжує страх, невпевненість, послаблення пам'яті, уваги, працездатності, порушення динаміки мови, і як результат, в учасників взаємодії з'являються стереотипи висловлювання, конформність поведінки. Наприклад, авторитарний стиль спілкування в найбільш негативних формах може проявитися в схильності нав'язувати свою думку і волю іншим, в агресивності, принциповій нездатності до діалогу. Все це створює умови для стійкого негативного ставлення людей один до одного. І навпаки, комунікативна компетентність учасників спільної діяльності дозволяє коригувати подібні стани, викликає у суб'єктів спілкування прагнення до оптимальної реалізації можливостей і здібностей, допомагає їм переживати радість від контактів, впевненість у власних силах. Отже, проблема інтенсифікації розвитку комунікативної компетентності фахівців як гармонійного поєднання теоретичних і практичних знань в галузі ділових комунікацій є вельми актуальною.

## Хід тренінгу

### 1. Знайомство. Вправа «Я - квітка» 15 хвилин

Мета: знайомство учасників групи. Створити умови для ефективної роботи.

Тренер пропонує назвати своє ім'я і квітку, з якою учасник асоціює себе у будь-якій діяльності. Наприклад, мене звали Людмила, у психології я асоціюю себе із квіткою-семицвіткою, тому що ...

### 2. Вправа «Очікування». 5-7 хвилин

Учасникам групи на липких аркушах у вигляді зернят необхідно записати свої очікування від своєї роботи та роботи групи у тренінговому занятті. Потім презентують очікування та приклеюють «зернята» на плакаті із зображенням зеленого луку.

### 3. Правила роботи в групі. 15 хвилин

Мета: визначити правила продуктивної роботи групи під час тренінгу, створити сприятливий психологічний клімат; створити відчуття захисту; відчуття важливості думки кожного, усвідомлення особливостей спілкування в групі, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку учасників групи.

Для того, щоб досягти гармонії в роботі, необхідно виробити правила, якими будуть керуватись учасники. Група методом «Мозкового штурму» встановлює правила ефективної взаємодії, відповідаючи на запитання: «Що потрібно зробити для того, щоб робота в групі була ефективною?»

Матеріали: пів ватману, фломастери.

*Орієнтовними правилами роботи в групі можуть бути наступні:*

**3.1. Спілкування на основі довіри.** Важливо створення атмосфери довіри, можна почати створювати таку атмосферу з пропозиції прийняти єдину форму звертання один до одного з посмішкою.

**3.2. Спілкування за принципом "тут і тепер".** Під час заняття аналізуються ті процеси, думки, емоції, відчуття, які проявляються під час занять, тим самим забороняється обговорення ситуацій минулого та проектування майбутніх ситуацій. Дане правило дозволить кожному учаснику сконцентруватись на власних емоціях, думках, розвинути навички самоаналізу.

### 3.3. "Я-висловлювання".

Для більш відвертого спілкування під час занять варто відмовитись від безособового мовлення, яке допомагає приховувати власну позицію і, тим самим, уникати її усвідомлення. Тому ми замінюємо висловлювання типу: "Більшість людей вважає, що..." — на таке: "Я вважаю, що..."

**3.4. Бути щирим у спілкуванні.** Учасники групи намагаються говорити лише про те, що відбувається у групі. Якщо немає бажання висловитись щиро і відверто, краще промовчати.

Це правило означає відверте висловлювання своїх почуттів стосовно до дій інших учасників і до самого себе. Той, хто дає оцінку, повинен проявити толерантність до іншого.

**3.5. Конфіденційність.** Все, що відбувається під час занять, ні в якому разі не розголошується. Ми впевнені в тому, що ніхто не розповість про переживання людини, проте, чим вона поділилась.

**3.6. Бути активним та нести відповідальність за результати роботи у групі.**

Це норма поведінки, відповідності з якою ми в будь-яку хвилину реально включені в роботу. Активно дивимось, слухаємо, відчуваємо партнера і колектив в цілому

### **3.7. Правило "СТОП!"**

Той член групи, який не бажає відповідати на будь-яке запитання, брати участь у будь-якій грі, процедурі з причини небажання бути щирим або з причини неготовності до відвертості, має право сказати "Стоп!". Проте це правило бажано використовувати по можливості рідко, так як воно обмежує людину у пізнанні себе.

### **3.8. Повага до того, хто говорить.**

Коли висловлюється хтось із учасників, ми його уважно слухаємо, даючи можливість сказати те, що він бажає. Не критикуємо і визнаємо право на висловлення своєї власної думки.

### **4. Вправа «Я в променях сонця» 15 хвилин**

Мета: формування відчуття внутрішньої стійкості, гармонізації та довіри до самого себе.

Кожен член групи протягом 2-3 хвилин на аркуші паперу малює сонце. В центрі кола учасник записує власне ім'я (можна записати займенник «Я»), а на променях – свої сильні сторони, або те, що любить, цінує і приймає в собі, або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях.

За бажанням учасники групи презентують «сонечка».

При обговоренні вправи учасникам групи необхідно відповісти на запитання: «Чому виконувалась дана вправа?», «Що дало виконання цієї вправи?».

### **5. Вправа «Мій дракон, мої недоліки». – 25 хвилин**

Мета: вироблення вмінь аналізувати та виділяти негативні сторони своєї особистості та обирати шляхи боротьби з ними. Ведучий розповідає учасникам про те, що в кожного є «свій дракон» - це наші недоліки, які заважають нам жити, але з якими ми примирюємось. Учасникам пропонується намалювати «свого дракона» і назвати його в цілому і кожену голову окремо. Після виконання завдання учасники придумують історію про те, як вони переможуть своїх драконів. Для написання історії та малювання «свого дракона» відводиться 15 хвилин.

Потім бажаючи розповідають або показують свої історії.

**6. Вправа «Очікування». 5 хвилин**

Мета: визначити, наскільки реалізувались очікування кожного учасника.

Учасникам групи пропонується на липких аркушах у формі квітки записати, наскільки реалізувались їхні очікування, презентувати та приклеїти на аркуші із зображенням лугу.