

Тренинговое упражнение «Комплимент»

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроения на собеседника, овладение техникой комплимента.

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: вспомним слова Б. Окуджавы

«Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты...!

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить.

Например:

- Наташа, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая!

-А у тебя Оля, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я...(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

Тренинговое упражнение «Мы так похожи и такие разные»

Цель упражнения: развитие социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека, развитие коммуникативных навыков в процессе межличностного общения.

1 этап

Участники сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого различия с собой. Например: «Анатолий, выйди, пожалуйста, в центр круга, потому что у нас с тобой существенное гендерное различие, ты мужчина, а я женщина». Затем Анатолий выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом (отличие в росте, обуви, цвет глаз и т.д.) Упражнение продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

2 этап

Участники сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Анна, выйди, пожалуйста, в центр круга, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос». Анна выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом (одинаковый рост, обувь, цвет

глаз и т.д.) Упражнение продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Рефлексия ответы на вопросы:

1. Что в нас больше, похожести или отличий
2. Мешают ли отличия, людям общаться и взаимодействовать
3. Что нужно делать, чтобы общение было созидательным