|  |
| --- |
|  |
|  |

**ОТЧЁТ О РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

13.11.2020 – 31.12.2021

**Организация англоязычной онлайн-службы психологической поддержки для иностранных студентов**

**Проектный менеджер:**

Сизаск Оксана Ивановна,

Заместитель начальника

психологической службы ТГУ

Томск – 2022

**Оглавление**

[**Краткая аннотация выполненных работ и достижение КПЭ проекта** 3](#_heading=h.3znysh7)

[**Заключение** 5](#_heading=h.2et92p0)

[Приложение 1. Методические пособия для сотрудников и студентов-волонтеров. 6](#_heading=h.tyjcwt)

[Приложение 2. Методические пособия по самопомощи на английском языке 7](#_heading=h.3dy6vkm)

[Приложение 3. Просвещающие материалы по психологии на английском языке 8](#_heading=h.1t3h5sf)

[Приложение 4. Программы тренингов 9](#_heading=h.4d34og8)

[Приложение 5. Список привлеченных студентов волонтеров 10](#_heading=h.2s8eyo1)

**Краткая аннотация выполненных работ и достижение КПЭ проекта**

Команда проекта работала над осуществлением следующей цели: Организация англоязычной онлайн-службы психологической поддержки для иностранных студентов.

Результаты проекта по задачам

Главным результатом реализации проекта стало создание пособий для иностранных студентов и для деканатов и сотрудников, которые работают с иностранными студентами.

Побочным результатом стало создание инициативной группы студентов для разработки психологических комиксов для студентов ТГУ, и разработка тем для кампусного курса по психологии.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты проекта по задачам** | |
| **Задача** | **Результат выполнения** |
| Разработка методических и просвещающих материалов по психологической помощи и самопомощи. | Разработаны и сверстаны Методические пособия для сотрудников и студентов-волонтеров, Методические пособия по самопомощи на английском языке, Просвещающие материалы по психологии на английском языке. |
| Разработка программ 10 тренингов для иностранных студентов. | Разработаны программы тренингов по тематике:   * Технология моделирования своей профессиональной деятельности * Синдром эмоционального выгорания. Способы саморегуляции * Как справиться с психическим напряжением * Самовнушение: воздействие слова * Тайм-менеджмент в повседневной жизни студента * Тренинг знакомство * Командообразование * Критическое мышление * Лидерство * Самопрезентация |
| Организация набора и проведение обучения студентов-волонтеров (в основном - психологов), владеющих иностранными языками. | Создана группа студентов волонтеров для работы с другими студентами в дистанционном и очном формате |
| Проведение тренинговых онлайн-мероприятий для иностранных студентов. | Тренинговые мероприятия были заменены на личные консультации для иностранных студентов. Проведение тренингов перенесено на 2022 год. |
| Организация психологической поддержки студентов на английском языке на постоянной основе. | Психологическая поддержка осуществляется на постоянной основе на базе психологической в формате очных и дистанционных консультаций.  Разработана тематика для кампусного курса. |
| Тиражирование методических пособий на факультеты. | Согласована передача методических пособий и консультирование по работе с данными пособиями |

**В ходе решения задач было обеспечено достижение следующих запланированных КПЭ:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Плановые целевые значения ключевых показателей эффективности (КПЭ) Проекта** | | | | | |
| № п/п | Наименование КПЭ Проекта | Ед. изм. | Целевое значение КПЭ | Фактическое значение КПЭ | Причина отклонения при недостижении |
| 1 | Методические пособия для сотрудников и студентов-волонтеров | шт. | 10 | 10 |  |
| 2 | Методические пособия по самопомощи на английском языке | шт. | 10 | 10 |  |
| 3 | Просвещающие материалы по психологии на английском языке | шт. | 10 | 10 |  |
| 4 | Программы тренингов | шт. | 10 | 10 |  |
| 5 | Привлеченные студенты-волонтеры | чел. | 20 | 20 |  |
|  | Иностранные студенты, для которых проведены тренинги | чел. | 400 | 43 | Переход от формата тренингов к личным консультациям. Перенос тренингов на 2022 год |

# **Заключение**

Благодаря работе проекта были созданы полезные материалы, которые каждый студент может использовать для самопомощи, а люди, работающие со студентами, но не имеющие психологического образования вовремя заметить, когда студента необходимо отправить к психологу. Помимо английского варианта для иностранных студентов создан вариант материалов на русском языке для русскоговорящих студентов, но без верстки дизайнера. Созданные материалы можно использовать неоднократно.

Работа над проектом показала, что для студентов наиболее востребован формат персональных консультаций по возникающим у них проблемам. Формат тренингов является интересным, но, когда он не является дополнительной нагрузкой к учебному плану. Личная работа со студентами более востребована, чем групповые тренинги также в связи с ситуацией массового перехода на онлайн и постковидной ситуации. Проект показал, что студенты-волонтеры охотно включаются в работу, поддерживая и помогая реализовывать полезные идеи в более креативном и массовом формате (создание психологического комикса для социальных сетей психологической службы). Завершение проекта повлекло за собой решение разработать кампусный курс для студентов по психологической самопомощи для более комплексного подхода к существующим эмоциональным проблемам студентов и формирования положительной психологической атмосферы на факультетах.

# Приложение 1. Методические пособия для сотрудников и студентов-волонтеров. <http://innovector.tsu.ru/upload/iblock/368/t4rrd51rehp9hyn8mfsat52w4f2oagr7.pdf>

# Приложение 2. Методические пособия для самопомощи на английском языке

# [http://innovector.tsu.ru/upload/iblock/6ab/ldligeg8vsdn48pnqahw0pvg5dsi3f4p.pdf](http://innovector.tsu.ru/upload/iblock/6ab/ldligeg8vsdn48pnqahw0pvg5dsi3f4p.pdf%20)

# Приложение 3. Просвещающие материалы по психологии на английском языке

*<http://innovector.tsu.ru/upload/iblock/44a/pwbvjy0y4kgvieamyrgngt86dx4923mx.pdf>*

# Приложение 4. Программы тренингов

**Тренинг: Технологии моделирования своей профессиональной деятельности**

**Цель тренинга**: Ознакомление с индивидуальными особенностями общения, проявляющимися в профессиональной деятельности

**Задачи тренинга:**

1) Показать возможность самоисследования и расширения представления о себе путем сопоставления различных точек зрения о себе

2) Проанализировать свое общение с людьми, позитивные и негативные аспекты восприятия

3) Овладеть технологией беспристрастной регистрации смысла происходящего

4) Овладеть технологией нейтрализации эмоционального напряжения, укрепления стремления достичь внутреннюю уравновешенность

**Аудитория тренинга:** 17-20 лет .15 -30человек

**Время тренинга:** 65минут

**Результаты освоения:**

В результате освоения участники должны:

*иметь практический опыт***:**

-навык нейтрализации эмоционального напряжения

-навык беспристрастной регистрации смысла происходящего

*уметь***:**

- анализировать позитивные и негативные аспекты восприятия

*знать:*

- основные особенности собственного взаимодействия с другими людьми

**Материально-дидактическое оснащение урока:**

1. Дидактические материалы:

· Бланки-задания

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Цели этапа** | **Время** | **Содержание деятельности** | | **Формы** | **Методы** | **Средства** |
|  |  |  | **Преподаватель** | **Учащиеся** |  |  |  |
| 1) Организационный момент | Познакомить учащихся с основными правилами группы, содержанием тренинга | 7 минут | Познакомить учащихся между собой и ознакомить с темой тренинга | Воспринимают информацию, знакомятся | Фронтальная  Индивидуальная | Монолог.  беседа | - |
| 2) Погружение в ситуацию  Вводное упражнение | За счет вводного упражнения сосредоточиться на ситуации здесь и сейчас | 8 минут | Объясняет правила упражнения | Выполняют упражнение, дают обратную связь.Участники сконцентрировались на ситуации здесь и сейчас и постепенно входят в тематику тренинга. | Индивидуальная | Упражнение | - |
| 3) Практическая часть, состоящая из серии упражнений | Познакомится с технологиями, позволяющими интегрировать ресурсы человека, необходимые для эффективного общения и профессиональной деятельности | 40минут | Объясняет правила упражнения | Выполняют задания, отслеживают индивидуальные особенности, работают в команде, анализируют полученные знания | Индивидуальная, работа в парах | Упражнение | Ручки, листочки по количеству участников тренинга. |
| 4) Рефлексия | Оценить психологическое состояние участников и степень усвоения тематики тренинга | 10минут | Организует рефлексивную деятельность обучающихся | Анализирует свою деятельность трудности, причины их возникновения, что понравилось, что было полезным | Фронтальная  индивидуальная | Беседа |  |

**Приложение:**

**Упражнения и обсуждения**

2) Вводное упражнение «Типичная поза»

Инструкция. Встаньте и примите характерную для вас позу.

· Вы имеете обыкновение опираться на одну ногу, а вторую ставить на каблук? Значит, вы непосредственны в общении и любите компании, но категоричны и иногда стараетесь навязать свою волю и взгляды другим. Возможно, это лишь ширма, маскирующая робость и неуверенность в себе?

· Любите стоять, скрестив ноги, опираясь всем телом на одну, а вторую ставя на носок? Это говорит о неуверенности в сложных жизненных ситуациях. Для вас характерна осторожность, граничащая с подозрительностью, что затрудняет контакты с людьми, осложняет отношения в семье и на работе.

· Ставите ноги так, что носки обуви касаются один другого? Это говорит об инфантильности или чрезмерной простоте.

· Ставите ноги по-военному - пятки вместе, носки врозь? Эта поза деловой женщины, реалистки, на которую можно положиться. Вы решительны, в нужный момент смело даете отпор, «за словом в карман не лезете». Однако порой вы слишком, нетерпеливы, и это усложняет жизнь.

· «Спортивная стойка» - ноги на уровне плеч (может быть одна чуть впереди, другая сзади) - говорит не о характере, а о том, что человек устал, что им владеет безразличие.

*3) Упражнение № 1 «Исследование Я - концепции»*

Инструкция. Задайте себе вопрос «Кто я?» и запишите десять первых пришедших в голову ответов. Затем ответьте на этот же вопрос устами одного из ваших близких (матери или отца, мужа или брата). А что бы рассказали о вас ваш лучший друг и подруга?

Сопоставьте три группы ответов: в чем сходство? В чем различие?

Проанализируйте себя в общении с другими людьми, постарайтесь понять: в чем состоят их ожидания? Соответствуете ли вы им? В какой степени их восприятие объективно, в какой - определяется их особенностями? Справедливы ли ваши представления? Проверьте это в реальном общении с ними.

В конце ведущий делает обобщение: «Цель этого упражнения - показать возможность самоисследования и расширения представления о себе путем сопоставления различных точек зрения на себя. Обратите внимание на то, устойчивы ли ваши представления».

*Упражнение № 2 «Я в общении с другими»*

Заполнить бланк.

Инструкция. Проанализируйте свое общение с людьми. Отметьте, что в нем было позитивного (за последнюю неделю, месяц); в каких ситуациях общения вы испытывали недовольство собой (за последнюю неделю, месяц).

Упражнение № 3 «Парное рисование»

Информация для ведущего. Пусть каждый выберет в партнеры того, с кем он хочет познакомиться поближе или с кем у него не выяснены отношения. Партнеры садятся за один стол. Между ними лежит большой лист бумаги, и каждый получает много цветных мелков. Бумага - это пространство для совместного творчества. Партнеры начинают с того, что смотрят друг другу в глаза. Потом молча, начинают рисовать на общем листе бумаги, выражая, таким образом, свои чувства. Общаются партнеры только посредством линий, фигур и цветов. Окончив рисование, они могут обменяться впечатлениями, поговорить о своих эмоциональных реакциях на рисунки партнера, обратить внимание на параллели между рисунками и особенностями поведения, которые авторы рисунков демонстрируют группе. При этом каждый из партнеров старается узнать что-то о другом. Упражнение помогает понять межличностные взаимоотношения и конфликты.

*Упражнение № 4 «Обзор событий дня»*

Инструкция. Закройте глаза. Сядьте прямо. Сделайте несколько глубоких вдо-хов и выдохов. Сосредоточьтесь на дыха¬нии. Затем попробуйте вспомнить весь свой день, но в обратном порядке, начиная с того момента, когда вы приступили к выполнению упражнения. Вспомните все события и все свои действия до момента утреннего пробуждения, попытае¬тесь также вспомнить свои сны. Восстанавливая в памяти прожитый день, старайтесь, насколько возможно, выступать в роли объективного наблюдателя, беспристрастно регистрирующего каждое собы¬тие. Вспоминайте, что говорили, думали. Переходите от одного события к другому не испытывая ни чувства радости при успехе, ни тоски и печали в случае неудачи.

Цель упражнения - беспристрастная регистрация смысла происходящего. Если вам трудно сохранять беспристрастность, представьте, что это жизнь другого человека, которого вы любите таким, каков он есть.

После выполнения упражнения ведущий делает обобщение: «Это упражнение стоит выполнять регулярно. Особенно важным оно может оказаться тогда когда день кажется пустым (и вспомнить нечего!) или, наоборот, когда он перегружен событиями, а также когда к концу дня остается ощущение раздражения или беспокойства, когда вы чувствуете себя не в своей тарелке. Выполнив это упражнение, вернитесь к тем моментам, которые вам было трудно вспомнить, может быть, ваше сознание не хочет замечать эту проблему? Лучше выполнять это упражнение перед сном. Следует успокоить мысли, не вести внутренний диалог, не вспоминать одно и то же, надо обрести покой, удовлетворение, настроиться на отдых. Тем, кто плохо засыпает, можно обратиться к своей ведущей системе восприятия:

• визуалам следует вызывать в сознании спокойные, неконтрастные, мягкие очертания, постепенно теряющие тональность и медленно удаляющиеся от вас;

• аудиалы могут послушать мелодичные, спокойные, тихие звуки приятного голоса, который говорит все медленнее и медленнее, все тише и тише, зевая;

• кинестетикам - вызвать ощущение расслабленности и покоя в теле. Чтобы отключиться от шумов, можно представить себя в пустом домике, вокруг тишина, медленно падает снег, и вот уже все-все занесено снегом, ничто не проникает извне - тишина ощущается всем те-лом, а вместе с ней спокойствие, безмолвие снежного пространства, покой. За сон ни в коем случае не следует «бороться»: как и все, что делается с напряжением и усилием, приводит обычно к противоположному результату. Не следует переживать и заострять проблему: физиологи полагают, что совсем неспящих людей нет, даже если они считают себя такими. Все равно какой-то отдых, расслабление и отключение происходят. Австрийский психолог Виктор Франк предлагает поставить перед собой противоположную цель: пытаться не заснуть и про себя считать так долго, как это удастся. Это очень эффективный прием: сон наступает так скоро, что вы не успеете заметить, как это произойдет.

*Упражнение № 5 «Пять минут»*

Инструкция. Закройте глаза. Представьте, что вы идете к автобусной остановке и видите, что подъезжает нужный вам автобус. Что вы будете делать? Скажете себе, что не станете торопиться, ведь вскоре подойдет другой, или резко побежите за автобусом, чтобы сэкономить пять минут? Подумайте о том, что вам все-таки удастся догнать автобус и, тяжело дыша, вы протискиваетесь между пассажирами... Или пять минут у вас в запасе. Что вы будете делать в течение этих пяти минут, которые вам удалось сэкономить, затратив определенные усилия? Затем всем предлагается провести групповое обсуждение.

Информация для ведущего. В ходе группового обсуждения часто выясняется, что участники находятся в постоянном «цейтноте», стремятся сэкономить каждую минуту, даже тогда, когда в этом нет особой необходимости. Многие действительно не способны представить, что можно сделать в течение пяти минут, и приходят к выводу о бесполезности «стресса торопливости» и его вредном влиянии на самочувствие. Цель упражнения - преодолеть его, нейтрализовать эмоциональное напряжение, укрепить стремление достичь внутренней уравновешенности.

4) Рефлексия

Цель: получить от участников обратную связь о занятии.

**Приложение.**

**Раздаточный материал**

*«Позитивное в моем общении с окружающими людьми»*

За последнюю неделю

За последний месяц

*Ощущение недовольства собой в общении с окружающими людьми*

За последнюю неделю

За последний месяц

**Тренинг: Синдром эмоционального выгорания. Способы саморегуляции**

**Цель тренинга**: Информирование о синдроме эмоционального выгорания. Ознакомление с основным понятием саморегуляции, эффектом саморегуляции и способами.

**Задачи тренинга:**

1) Ознакомление с понятием синдрома эмоционального выгорания, этапами, симптомами.

2) Анализ используемых способов саморегуляции, расширение репертуара приемов.

3) Ознакомление и обучение способам управления дыханием.

4) Углубление позитивного эмоционального состояния и создание условий для его поддержания вне занятий.

**Аудитория тренинга:** 17-20 лет .15 -30человек

**Время тренинга:** 65минут

**Результаты освоения:**

В результате освоения участники должны:

*иметь практический опыт***:**

- углубления позитивного эмоционального состояния

- создания условий для поддержания эмоционального состояния вне занятий

*уметь***:**

- анализировать применяемые способы саморегуляции, ситуации для их использования

*знать:*

- основные проявления синдромы эмоционального выгорания

**Материально-дидактическое оснащение урока:**

1. Дидактические материалы:

· Бланки-задания

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Цели этапа** | **Время** | **Содержание деятельности** | | **Формы** | **Методы** | **Средства** |
|  |  |  | **Преподаватель** | **Учащиеся** |  |  |  |
| 1) Организационный момент  Упражнение | Познакомить учащихся с основными правилами группы, содержанием тренинга | 4 минут | Приветствует участников и знакомит с темой тренинга | Воспринимают информацию | Индивидуальная  Групповая | Монолог.  Беседа  Упражнение | - |
| 2) Теоритическая часть  Ознакомление с новыми материалами | Ознакомить с теорией по данной тематике | 11минут | Предоставляет печатные материалы и объясняет их | Ознакомление и анализ новой информации | Фронтальная  индивидуальная | Беседа  Самостоятельная работа над учебным материалом | Раздаточный материал |
| 3) Практическая часть, состоящая из серии упражнений | Ознакомить с  техниками, которые помогут снять напряжение и раскрепостить эмоции | 40минут | Объясняет правила упражнения | Выполняют задания, отслеживают индивидуальные особенности, анализируют полученные знания | Индивидуальная работа | Упражнение | - |
| 4) Рефлексия | Оценить психологическое состояние участников и степень усвоения тематики тренинга | 10минут | Организует рефлексивную деятельность обучающихся | Анализирует свою деятельность трудности, причины их возникновения, что понравилось, что было полезным | Фронтальная  индивидуальная | Беседа | - |

**Приложение:**

**Упражнения и обсуждения**

1) Ведущий: «Здравствуйте! Мы очень рады видеть Вас сегодня. На этом занятии мы познакомимся с состоянием, которое называется «Синдром эмоционального выгорания», и узнаем или вспомним какие последствия, это состояние несет.

Также мы познакомимся с основными психологическими техниками, которые помогут снять напряжение, раскрепостить эмоции. Но, прежде чем начать работу, поприветствуем друг друга».

Упражнение № 1 «Ритуал приветствия»

Участники выбирают жест приветствия, которым они «объединяют» круг (например: поздороваться руками, локтями и т.п.).

2) Ведущий: «Существуют различные определения выгорания: в наиболее общем виде это явление считается долговременной стрессовой реакцией или синдромом, возникающим вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.

Эмоциональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека».

**Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно, в три стадии:**

*Первая стадия характеризуется:*

• приглушением эмоций, происходит сглаживание остроты чувств, и свежесть переживаний утрачивается;

• исчезновением положительных эмоций, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

• возникновением состояние тревожности, неудовлетворенности.

*Вторая стадия характеризуется:*

• возникновением недоразумений с другими людьми, например, когда профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

• неприязнью, которая начинает постепенно проявляться в присутствии других - вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении.

*Третья стадия характеризуется:*

• притуплением представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.

**Три аспекта профессионального выгорания**

Первый - снижение самооценки.

Второй - одиночество.

Третий - эмоциональное истощение, соматизация.

**Симптомы профессионального выгорания**

*Первая группа:*

*Психофизические симптомы:*

• чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости) полная или частичная бессонница;

• снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды;

• общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);

• частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта; резкая потеря или резкое увеличение веса;

• постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;

• одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;

• заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

*Вторая группа:*

*Социально-психологические симптомы:*

• безразличие, скука, пассивность и депрессия;

• повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; частые нервные срывы;

• постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);

• общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы.

*Третья группа:*

*Поведенческие симптомы:*

• ощущение, что работа/учеба становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее - все труднее и труднее;

• сотрудник заметно меняет свой рабочий режим;

• постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;

• чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе/учебе, безразличие к результатам;

• дистанцированность от других людей, повышение неадекватной критичности;

• злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

3) Ведущий: «Если активно не вмешиваться в развитие синдрома эмоционального выгорания, то самопроизвольного улучшения не происходит.

На этом занятии, как говорилось выше, мы познакомимся с основными психологическими техниками, которые помогут снять напряжение и раскрепостить эмоции».

А) Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Какой эффект достигаются путем применения саморегуляции:

— эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

— эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

— эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

**Способы саморегуляции:**

— смех, улыбка, юмор;

— размышления о хорошем, приятном;

— различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

— рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;

— мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, Великой идее);

— «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

— вдыхание свежего воздуха;

— чтение стихов;

— высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Ведущий: «Вам необходимо ответить на предложенные вопросы».

Обсуждение результатов.

**Способы, связанные с управлением дыханием**

Ведущий: «Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность».

*Упражнение № 1 «Дыхание на счёт»*

Инструкция. Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании:

- на счет 1–2–3–4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

- затем плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6;

- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

*Упражнение № 2 «Пушинка»*

Инструкция. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

*Упражнение № 3 «Избавляемся от раздражения»*

Инструкция. Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох, сделайте следующее:

- глубоко выдохните;

- задержите дыхание так долго, как сможете;

- сделайте несколько глубоких вдохов;

- снова задержите дыхание.

*Упражнение № 4 «Снятие мышечного напряжения»*

Инструкция. Сядьте на стул так, чтобы спина касалась спинки. Обхватите стул обеими руками снизу и попытайтесь поднять себя вместе со стулом - оставайтесь в состоянии напряжения так долго, как сможете, но не переусердствуйте, а затем быстро опустите руки и сделайте несколько глубоких вдохов. Повторите это несколько раз. Волнение и возбуждение отступят.

*Упражнение № 5 «Дыхание на счет 7-11»*

Инструкция. Дышите очень медленно и глубоко, так, чтобы цикл дыхания занимал, около 20 сек. Возможно, вначале вам будет непросто, но не нужно напрягаться. Считайте от семи при вдохе и до одиннадцати при выдохе.

*Упражнение № 6 «Осознание своего дыхания»*

Расположение участников. Участники по одному располагаются по всему залу.

Инструкция. Сделайте глубокий вдох животом, дайте воздуху заполнить всю грудную клетку и даже пространство над ключицами. Затем начните медленно выдыхать воздух, произнося мягкий согласный звук «с-с-с». Следите за ритмом дыхания. Воздух входит в вас и выходит. «С-с-с». Спросите себя: «Что я чувствую, когда я так дышу? Что происходит во мне? Делайте это упражнение так долго, как сможете.

4) Рефлексия

Цель: получить от участников обратную связь о занятии.

**Приложение.**

**Раздаточный материал**

Ответьте на вопросы:

1. Что помогает вам поднять настроение, переключиться?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Что вы можете использовать из вышеперечисленных способов?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Составьте перечень этих способов, добавив свои способы.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Подумайте, какие из них вы можете использовать сознательно,

когда чувствуете напряженность или усталость?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тренинг: Как справиться с психическим напряжением?**

**Цель тренинга**: Ознакомление и обучение способам восстановления сил.

**Задачи тренинга:**

1) Ознакомление с понятием психического напряжения, этапами.

2) Анализ индивидуальных причин психического напряжения

3) Анализ используемых способов совладания с психическим напряжением.

4) Овладеть быстрым способам восстановления сил.

**Аудитория тренинга:** 17-20 лет .15 -30человек

**Время тренинга:** 65минут

**Результаты освоения:**

В результате освоения участники должны:

*иметь практический опыт***:**

-навык быстрого снятия напряжения

-навык последовательного расслабления

*уметь***:**

- анализировать свои ощущения, чувства, которые помогают выходу психического напряжения

*знать:*

- основные проявления психического напряжения

**Материально-дидактическое оснащение урока:**

1. Дидактические материалы:

· Бланки-задания

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Цели этапа** | **Время** | **Содержание деятельности** | | **Формы** | **Методы** | **Средства** |
|  |  |  | **Преподаватель** | **Учащиеся** |  |  |  |
| 1)Организационный момент | Познакомить учащихся с основными правилами группы, содержанием тренинга | 4 минут | Познакомить учащихся между собой и ознакомить с темой тренинга | Воспринимают информацию, знакомятся | Фронтальная  Индивидуальная | Монолог.  беседа | - |
| 2)Теоретическая часть  Погружение в ситуацию | Ознакомить с теорией по данной тематике. За счет упражнения сосредоточиться на собственном способе переживания психического напряжения | 11 минут | Объясняет правила упражнения | Выполняют упражнение, дают обратную связь. Участники входят в тематику тренинга. | Индивидуальная Групповая | Упражнение | Ватман, маркеры |
| 3) Практическая часть, состоящая из серии упражнений | Познакомится со способами, позволяющими быстро восстановить силы | 40минут | Объясняет правила упражнения | Выполняют задания, анализировать свои ощущения, чувства, способы выхода негативных эмоций | Индивидуальная | Упражнение | Листы бумаги, ручки, пластилин |
| 4)Рефлексия | Оценить психологическое состояние участников и степень усвоения тематики тренинга | 10минут | Организует рефлексивную деятельность обучающихся | Анализируют состояния психического напряжения, что понравилось, что было полезным | Фронтальная  индивидуальная | Беседа |  |

**Приложение:**

**Упражнения и обсуждения**

2) «Нервно-психическое напряжение — особое психическое состояние, возникающее в тяжелых, непривычных для психики условиях, требующих перестройки всей адаптационной системы организма. Напряженными считаются такие моменты, которые наполнены стресс-факторами, когда для нас важны последствия событий. Другими словами, ощущения при психической напряжении могут восприниматься нами как физическая или мыслительная нагрузка. Однако в такие моменты речь идет, как правило, об успехе или выживании. У наших предков это было связано непосредственно с выживанием. Сейчас же наш мозг воспринимает ситуации, которые напрямую не угрожают нашей жизни, как таковые. Вообще такое состояние позволяет наилучшим образом выполнить поставленные цели и задачи, однако напряжение ресурсно только на определенном интервале времени, но не длительно.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение.

Напряжение развивается в несколько стадий.

1. Мобилизация активности. Происходит повышение физической и умственной работоспособности, возникает вдохновение при решении нестандартных, творческих задач или при дефиците времени. Если такая мобилизация организма недостаточна, возникает вторая стадия эмоционального напряжения.

2. Стеническая отрицательная эмоция. Происходит максимальная мобилизация всех ресурсов организма и сопровождается яркими эмоциональными реакциями (злость, ярость, одержимость). Если и этого недостаточно, возникает третья стадия.

3. Астеническая отрицательная эмоция. Проявляется в виде угнетения эмоциональных проявлений (тоска, "подкашиваются" ноги, "опускаются" руки). Эта стадия является своеобразным сигналом опасности, она призывает человека сделать другой выбор, отказаться от поставленной цели либо пойти другим путем к ее достижению. Игнорирование требований 3-й стадии неизбежно приводит к возникновению 4-й стадии

4. Невроз: отсутствие выбора, в свою очередь провоцирует психосоматические заболевания.

Уровень и степень нервно-психического напряжения разнятся в зависимости от различных условий, в особенности, от ресурсов, которыми располагает организм. У физически и психологически тренированных людей даже в экстремальных ситуациях высшие степени психического напряжения возникают редко. Умение расслаблять свой организм позволяет снять нервно-психическую напряженность. Сегодня мы с вами познакомимся со способами, которые помогут восстановить силы и справится с напряжением, но для начала давайте обсудим некоторые моменты».

Обсуждение психического напряжения в повседневной жизни у участников тренинга:

* Бывает ли так, что Вы чувствуете сильное психическое напряжение?
* Какие признаки напряжения вы отмечаете? (составление перечня признаков)
* Какие причины этого вы знаете?
* Как вы справляетесь с этим?

*3) Упражнение № 1 «Быстрое снятие напряжения»*

Инструкция. Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- Сядьте удобно, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;

- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

- прочувствуйте это напряжение;

- резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;

- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы — удивления, радости и пр.).

*Упражнение № 2 «Последовательное расслабление»*

Инструкция. В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь—прочувствовать—расслабить»;

3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);

- затылка, плеч;

- грудной клетки;

- бедер и живота;

- кистей рук;

- нижней части ног.

Примечание. Чтобы научиться расслаблять мышцы, нужны ежедневные физические нагрузки, которые повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

*Упражнение № 3 «Ритм»*

Инструкция. Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамке»;

- перебирание бусинок на ваших бусах;

- перебирание четок;

- пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, а на пять шагов выдох.

*Упражнение № 4 «Снятие напряжения в 12 точках»*

Инструкция. Начните с плавного вращения глазами - два раза в одну сторону, два в другую. Зафиксируйте внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь и широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи как можно выше и медленно опустите их, расслабьте запястья и подвигайте ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног так, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

*Упражнение № 5 «Работа с пластилином №1»*

Сегодня мы будем выполнять необычное упражнение. Мы поработаем с пластилином. Почему именно с ним? Работа с пластилином помогает анализировать свои ощущения, чувства, помогает выходу негативных эмоций, т.е. эмоции и чувства мы передаем пластилину за счет выполнения определенных действий.

Инструкция. Закройте глаза. Пальцы станут более чувствительными к пластилину. Но если вдруг откроете глаза, не тревожьтесь, просто закройте их снова. Разминайте пластилин пальцами, ладонью, тыльной поверхностью кистей. Посидите минуту, положив руки на кусок пластилина. Сделайте два глубоких вдоха. Ощутите кусок пластилина таким, какой он есть; «подружитесь» с ним.

Ощупайте его. Он гладкий? Теплый? Плотный? Выпуклый? Влажный? Сухой? Возьмите кусок пластилина держите его. Он легкий? Тяжелый?

Отщипните кусочек двумя руками. Делайте это сначала медленно, а потом быстрее. Отщипните большие и маленькие кусочки. Сожмите пластилин. Теперь разгладьте его. Разгладив, ощупайте место, которое вы разгладили. Слепите шар. Проткните его. Если пластилин расплющивается, опять слепите шар и проткните его. Теперь попробуйте сделать это другой рукой. Ударяйте по пластилину. Шлепайте по нему, ощупывайте гладкие места, которые образовались после похлопывания. Еще раз потрогайте весь кусок. Работа с пластилином подошла к концу. Можно открыть глаза.

Затем ведущий предлагает каждому письменно ответить на вопросы.

• Что больше всего понравилось делать с пластилином? (ощущать кусок пластилина в руках, отщипывать, сминать, протыкать его, пошлепывать по нему, поглаживать).

• О чем вы думали, когда работали с пластилином?

Листки не подписываются. Ведущий зачитывает ответы с тем, чтобы каждый сравнил свои ощущения при работе с пластилином с ощущениями других участников.

*Заключительная часть занятия*

• Тест на самооценку эмоционального состояния.

4) Рефлексия

Цель: получить от участников обратную связь о занятии.

**Приложение:**

**Самооценка эмоционального состояния** (Я. Уэссман, Д. Рикс)

**Задание.** Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое наиболее точно отражает Ваше состояние сейчас.

*Шкала «Спокойствие - тревожность»*

10. Совершенное и полное спокойствие. Непоколебимо уверен в себе.

9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.

8. Ощущение полного благополучия. Уверен, чувствую себя непринужденно.

7. В целом уверен и свободен от беспокойства.

6. Ничто особенно не беспокоит меня. Я чувствую себя более или менее непринужденно.

5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожено.

4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.

3. Значительно не уверен. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.

2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.

1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

*Шкала «Энергичность - усталость»*

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.

9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.

8. Много энергии, сильная потребность в действии.

7. Чувствую себя очень свежим. В запасе значительная энергия.

6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.

5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.

4. Довольно усталый. Апатичный (сонный). В запасе не очень много энергии.

3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.

2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически неспособен к действию. Почти не осталось запасов энергии.

1. Абсолютно выдохся. Не способен даже к самому незначительному усилию.

*Шкала «Приподнятость - подавленность»*

10. Сильный подъем, восторженное веселье.

9. Очень возбужден и в очень приподнятом состоянии. Восторженность.

8. Возбужден, в хорошем расположении духа.

7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.

6. Чувствую себя довольно хорошо - «в порядке».

5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно - «так себе».

4. Настроение подавленное и несколько унылое.

3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.

2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.

1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо.

*Шкала «Чувство уверенности в себе - чувство беспомощности»*

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что захочу.

9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.

8. Очень уверен в своих способностях.

7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.

6. Чувствую себя довольно компетентным.

5. Чувствую, что мои умения и способ­ности несколько ограничены.

4. Чувствую себя довольно неспособ­ным.

3. Подавлен своей слабостью и недо­статком способностей.

2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.

1. Давящее чувство слабости и тщетнос­ти усилий. У меня ничего не получается.

**Тренинг: Самовнушение: воздействие слова**

**Цель тренинга**: Ознакомление и обучение сознательному механизму самовнушения.

**Задачи тренинга:**

1) Ознакомление с понятием самовнушения.

2) Анализ используемых способов совладания с психическим напряжением.

3) Овладеть техниками самовнушения.

**Аудитория тренинга:** 17-20 лет .15 -30человек

**Время тренинга:** 65минут

**Результаты освоения:**

В результате освоения участники должны:

*иметь практический опыт***:**

-навык самоприказа, самопоощрения, самопрограмирования

-навык менять страхи на спокойное, рациональное отношение к происходящему

*уметь***:**

- анализировать свои ощущения, чувства, изменения в эмоциональном состоянии

*знать:*

- основные способы самовнушения, ситуации применения

**Материально-дидактическое оснащение урока:**

1. Дидактические материалы:

· Бланки-задания

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Цели этапа** | **Время** | **Содержание деятельности** | | **Формы** | **Методы** | **Средства** |
|  |  |  | **Преподаватель** | **Учащиеся** |  |  |  |
| 1) Организационный момент | Познакомить учащихся с основными правилами группы, содержанием тренинга | 5 минут | Познакомить учащихся между собой и ознакомить с темой тренинга | Воспринимают информацию, знакомятся | Фронтальная  Индивидуальная | Монолог.  беседа | - |
| 2) Погружение в ситуацию  Вводное упражнение | Ознакомить с определение самовнушения. За счет упражнения сосредоточиться на собственном способе самовнушения | 10 минут | Объясняет правила упражнения | Выполняют упражнение, дают обратную связь. Участники входят в тематику тренинга. | Индивидуальная Групповая | Упражнение | - |
| 3) Практическая часть, состоящая из серии упражнений | Познакомится с техниками сознательного самовнушения | 40минут | Объясняет правила упражнения | Выполняют задания, анализировать свои ощущения, чувства, применимость техник | Индивидуальная | Упражнение | Листы бумаги, ручки, карандаши/ фломастеры |
| 4) Рефлексия | Оценить психологическое состояние участников и степень усвоения тематики тренинга | 10минут | Организует рефлексивную деятельность обучающихся | Анализируют применимость техник, впечатления, что понравилось, что было полезным | Фронтальная  индивидуальная | Беседа |  |

**Приложение:**

**Упражнения и обсуждения**

2) «Самовнушение — психологическое воздействие на самого себя. На представления, мысли, чувства. Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»)».

Обсуждение использования самовнушения в повседневной жизни у участников тренинга:

• Бывает ли так, что Вы сознательно внушаете себе какую-либо мысль, идею?

• В каких ситуациях это происходит?

• Помогает ли это Вам?

*3) Упражнение № 1 «Самоприказы»*

Инструкция. Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с пациентами.

Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Упражнение № 2 «Самопрограммирование»

Инструкция. Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в свои силы.

Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня».

Например:

- именно сегодня у меня все получится;

- именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной;

- именно сегодня я буду находчивой и уверенной;

- мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания.

Мысленно повторите текст несколько раз.

*Упражнение № 3 «Самоодобрение (самопоощрение)»*

Инструкция. Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить, себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! Здорово получилось!» Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз. Возьмите небольшое зеркало, посмотрите на себя, и мысленно похвалите себя за то, что вы сегодня сделали.

*Упражнение № 4 «Я в лучах солнца»*

Инструкция. На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети - с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали, то или иное свое качество.

*Упражнение № 5 «Самохвальство»*

Инструкция. Составьте список хороших дел, которые вы сегодня совершили (то, что не удалось осуществить, в расчет не берите). Можете записать их положительные результаты. Например:

|  |  |
| --- | --- |
| вовремя встал | не опоздал на работу |
| приготовил завтрак для всей семьи и отдельно второй завтрак детям в школу | я заботливая(ый) мать (отец) |
| вовремя пришел на работу | начальник доволен |
| сварил коллеге кофе | обратил на себя внимание |
| вечером поиграл с детьми, помог им сделать домашнее задание | внимательный родитель |
| вымыл посуду | чисто на кухне |

Проанализируйте, трудно или легко вспомнить то позитивное, что вы сделали за день.

После выполнения упражнения ведущий подводит итог: «Если такого рода записи вы будете делать в течение всего дня, то не перестанете удивляться, сколько хорошего, полезного для себя и других вы совершаете».

*Упражнение № 6 «Уверенность»*

Заполнение бланка.

Инструкция после выполнения упражнения. Посмотрите еще раз внимательно на свои записи и попробуйте оценить, каким страхам вы подвержены в большей степени.

Затем ведущий предлагает другой вариант выражения отношения к подобным утверждениям (необходимо мысленно повторить их вслед за ведущим):

1. Я уверена: в любом деле ошибки неизбежны, особенно когда дело новое.

2. Я абсолютно уверена: всегда найдется кто-то, кому не понравится то, что я делаю (на вкус и цвет товарищей нет).

3. Да, всегда найдется кто-то, кто будет критиковать меня. Я действительно несовершенна. Критика полезна.

4. Конечно! Всякий раз, перебивая кого-то, я высовываюсь.

5. Может быть, он думает, что я нехороша! Конечно, иногда я не такая уж и хозяйственная, и деловая, да и кто-то иногда поступает лучше, чем я. Но я переживу и это.

6. Итак, он меня бросает. Может быть, он и уйдет, но я переживу и это.

Ведущий в конце делает обобщение: «Данное упражнение помогает менять страхи на спокойное, рациональное отношение к происходящему».

4) Рефлексия

Цель: получить от участников обратную связь о занятии.

**Приложение:**

**Раздаточный материал**

Уверенность

Пользуясь десятибалльной системой, определите, насколько выражены следую¬щие страхи (отметьте степень выражен¬ности этих опасений баллом).

1. Я могу совершить ошибку.

2. Кому-то это может не понравиться.

3. Кто-то может меня раскритиковать.

4. Вдруг подумают, что я выскочка.

5. Он подумает, что я плохая.

6. Он может меня бросить.

**Тренинг: тайм-менеджмент в повседневной жизни**

**Цель тренинга**: Ознакомление с основными методиками наиболее рационального способа реализации своих дел

**Задачи тренинга:**

1)Актуализация опыта участников на причинах нехватки времени в повседневной жизни

2)Демонстрация процесса одной из методик на командном упражнении

3)Осознание того, какая методика наиболее подходит и является рациональной для каждого члена группы, через обсуждение

**Аудитория тренинга:** 17-20 лет .15 -30человек

**Время тренинга:** 65 минут

**Результаты освоения:**

В результате освоения участники должны:

*иметь практический опыт***:**

-навык планирования своего дня

-навык рационального целеполагания

*уметь***:**

-актуализировать свой опыт на причинах нехватки времени в повседневной жизни

*знать:*

- основные методики тайм-менеджмента

**Материально-дидактическое оснащение урока:**

1. Дидактические материалы:

· Информационные листы

· Карточки-задания

**Глоссарий:**

· тайм-менеджмент – не упорядочивание всей информации и не перечисление всех возможных дел, а поиск наиболее рационального способа реализации своих дел

· рациональная реализация-поэтапное выполнение чего-либо, приводящее к наиболее эффективному результату

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Цели этапа** | **Время** | **Содержание деятельности** | | **Формы** | **Методы** | **Средства** |
|  |  |  | **Преподаватель** | **Учащиеся** |  |  |  |
| 1) Организационный момент | Познакомить учащихся с основными правилами группы, содержанием тренинга | 7 минут | Познакомить учащихся между собой и ознакомить с темой тренинга | Воспринимают информацию, знакомятся | Фронтальная  Индивидуальная | Монолог.  беседа | - |
| 2) Погружение в ситуацию  Вводное упражнение | За счет вводного упражнения сосредоточиться на ситуации здесь и сейчас | 13минут | Объясняет правила упражнения: | Выполняют упражнение, дают обратную связь.Участники сконцентрировались на ситуации здесь и сейчас и постепенно входят в тематику тренинга. | групповая | упражнение | Ручки, листочки по количеству участников тренинга. |
| 3) Актуализация опорных знаний | Уметь оценивать свой личный опыт, выявлять причины возникновения проблем и их следствия | 10минут | Узнать, что по теме известно участникам и какие есть проблемные вопросы | Поделиться своим опытом по теме\ отвечать на вопросы преподавателя | Фронтальная  индивидуальная | беседа | секундомер |
| 4) Теоритическая часть  Ознакомление с новыми материалами | Ознакомить учащихся с теорией по данной тематике | 10минут | Предоставить печатные материалы и объяснить их | Ознакомление и анализ новой информации | Фронтальная  индивидуальная | Беседа  Самостоятельная работа над учебным материалом | Раздаточный материал |
| 5) Деление на группы и работа в группах (презентация работы в группе) | Поделить на команды группу и объяснить задание для закрепления теоритического материала | 10минут | Поделить группу на команды и дать задание | Работают в команде, применяют полученные знания | групповая | практикум | Карточки со «слонами» |
| 6) Закрепление нового материала | Оценка уровня усвоения теоритического материала | 5минут | Обсудить с участниками, что они запомнили и усвоили из предыдущего упражнения | Индивидуальная проверка знаний  обсуждение | индивидуальная | Беседа  самоконтроль |  |
| 7) Рефлексия | Оценить психологическое состояние участников и степень усвоения тематики тренинга | 10минут | Организует рефлексивную деятельность обучающихся | Анализирует свою деятельность трудности, причины их возникновения, что понравилось, что было полезным | Фронтальная  индивидуальная | беседа |  |

**Приложение:**

**Упражнения и обсуждения**

1)Участникам предлагается нарисовать циферблат часов на бумаге и разбить его на количество секторов = количеству участников тренинга. После того дается 3 минуты, чтобы участники договорились с другу другом о встрече, вписывая имя участника, с которым они договорились в сектор. задача заполнить все сектора круга. если свободные сектора у обоих участников не совпадают, встречу назначить невозможно-сектор остается пустым.

2) Обсуждение причин нехватки времени в повседневной жизни у участников тренинга:

* Бывает ли так, что вам не хватает времени?
* Как так происходит?
* Какие еще причины нехватки времени вы знаете?
* Какие основные ошибки планирования вы знаете? (составление перечня)

3) эксперимент на чувство времени.

* *Участники группы сидят по кругу.*

Давайте проверим, насколько у каждого из вас развито чувство времени. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь после моей команды „начали» уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза. При этом продолжайте сидеть молча до тех пор, пока все не откроют глаза.

4) Раздать материал.

· Узнать, какие методики знакомы участникам.

· Узнать какими они чаще всего пользуются/ не пользуются и почему

· Какие методики, по их мнению, наиболее эффективны

**5)** Группа делится на три подгруппы по 3-4 человека (по желанию или кто как сидит). Группе выдается карточка, на которой указана цель и ее временной промежуток (например-построить дом за три года). Участникам надо расписать эту цель на 10 более мелких целей с указание того, сколько это займет времени

**6)** Обсуждение сложно или легко было справиться с предыдущим заданием и почему.

· Что понравилось?

· Что не понравилось?

7) Деление участников тренинга на группы

На каждом занятии можно столкнуться с необходимостью поделить участников тренинга на пары или группы. Существует несколько

способов, которыми вы можете воспользоваться:

· *«На первый-второй рассчитайся!»*

. Первые номера образуют одну груп-

пу, вторые – вторую группу, третьи номера – третью и т.д.

· «Я хочу!»

Выбираются добровольцы, которые сами набирают себе группы.

Если надо 3 группы, выбираются 3 добровольца, которые набира-

ют себе команды по одному человеку поочередно (сначала один,

потом второй, потом третий, потом опять первый, второй и т.д.).

· «От сих до сих…»

Принудительный способ. Если все участники сидят в кругу, веду-

щий делит круг пополам, одна половина которого составляет одну

группу, а вторая – вторую. Точно так же можно поделить группу и

на три, и на четыре подгруппы.

· Жребий

Необходимо заранее подготовить бумажки с номерами или разно-

го цвета. Для деления на две команды подойдут шахматы.

8)Раздача дополнительны материалов для самостоятельного изучения

**Приложение:**

**Раздаточный материал**

Картинка часов

· карточки

1-посторить дом (3 года)

2-найти работу (6 месяцев)

3-написать диплом(1год)

· раздаточный материал

**«Метод помидора»**

Всего 5 простых шагов:

1. Определите и четко сформулируйте задачу.

Очень важно понимать, что и зачем вы собираетесь делать следующие 25 минут.

2. Заведите таймер на 25 минут.

Почему 25? Согласно исследованиям психологов, человек может концентрироваться на чем-то максимум 30 минут. 25 минут — это один «помидор». Один помидор беспрерывной работы.

3. Приступайте к работе, пока не зазвонит таймер.

Дайте себе слово, не отвлекаться от задачи все 25 минут. Ни на звонки, ни на сообщения или письма, ни на коллег. Только работа над поставленной задачей.

4. Сделайте перерыв на 5 минут.

Можно ответить на пропущенные звонки и письма, а лучше встать и размяться.

5. После 4 помидоров сделайте большой перерыв.

|  |
| --- |
| **Метод «Швейцарского сыра».**  Для того чтобы выполнить неприятную/сложную задачу сначала разбейте ее на несколько более мелких подзадач и выполняйте их в произвольном порядке (как бы «выгрызая» из разных мест кусочки большой задачи) |

**«**Лягушки и Слоны»

Есть такие дела (в терминологии тайм-менеджмента называются «лягушками») которые делать не хочется, но они необходимы. Заставить себя сделать их бывает очень сложно. Так вот решение этой проблемы можно описать поговоркой «Каждое утро съедай лягушку». Т.е. каждый день уменьшать количество неприятных дел, самое лучшее время для этого – утро, сделал и весь день можно заниматься другими более приятными делами

«Слоны» в терминологии тайм-менеджмента это очень крупные задачи. Такие задачи необходимо разбивать на более мелкие, т.е. раздробить «слона» на небольшие кусочки (бифштексы).

«Таблица ежедневных дел»

Удобный способ отображения «лягушек» и «слонов» в одном месте — это записывать их в одной таблице

· Применяйте метод Швейцарского сыра для раскачки

· Ежедневно съедайте минимум одну «лягушку»

· Дробите «слонов» на «бифштексы», приближающие к достижению слона

· Заведите таблицу ежедневных дел, со списком наград за исполнение

Как бороться с болезнью загнанности

§ Составляя план на каждый день и каждую неделю, включайте в него «пустое» время , когда вы забываете очасах

§ Снимайте ваши наручные часы по вечерам или на выходные

§ Отводите себе время для ничегонеделания

§ Порадуйте себя

**§** Оценивая проведенный день, неделю или месяц, хвалите себя, если удалось создать равновесие между «делать» и «быть», между выполнением рабочей нагрузки и отдыхом, между продуктивной и сознательной жизнью

§ Сознательно планируйте периоды покоя и молчания

**Индивидуальный жизненный баланс**

**тело:** здоровье, отдых, занятия спортом, ожидания от жизни

**смысл:** самореализация

**общение:** друзья, семья, признание

**работа:** карьера, деньги, успех, достаток

**Тренинг знакомства**

**Цель тренинга**: Знакомство ребят друг с другом и с их тренерами

**Задачи тренинга:**

1) Расслабление, сброс психологического напряжения после учебного дня

2)Ознакомление участников с тренинговой программой и друг с другом

**Аудитория тренинга:** 17-20 лет .15 -30человек

**Время тренинга:** 65минут

**Результаты освоения:**

В результате освоения участники должны:

Познакомиться друг с другом

Иметь представления о предстоящей программе тренингов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Цели этапа** | **Время** | **Содержание деятельности** | | **Формы** | **Методы** | **Средства** |
|  |  |  | **Преподаватель** | **Учащиеся** |  |  |  |
| 1) Организационный момент | Познакомить учащихся с основными правилами группы, содержанием тренинга и познакомить их с друг другом | 15минут | Познакомить учащихся между собой и ознакомить с темой тренинга | Воспринимают информацию, знакомятся | Фронтальная  Индивидуальная | Монолог.  беседа | - |
| 2) Погружение в ситуацию  Вводное упражнение | За счет вводного упражнения сосредоточиться на ситуации здесь и сейчас | 10минут | Объясняет правила упражнения | Выполняют упражнение, дают обратную связь. Участники сконцентрировались на ситуации здесь и сейчас и постепенно входят в тематику тренинга. | групповая | упражнение | - |
| 3) Практическая часть, состоящая из упражнений на знакомство | объяснить задание | 20минут | и дать задание | Работают в команде,знакомятся | групповая | практикум | - |
| 4) Рефлексия | Оценить психологическое состояние участников и степень усвоения тематики тренинга | 15минут | Организует рефлексивную деятельность обучающихся | Анализирует свою деятельность трудности, причины их возникновения, что понравилось, что было полезным | Фронтальная  индивидуальная | беседа |  |
|  | | | | | | | |

**Приложение:**

**Упражнения и обсуждения:**

1) Это вводное занятие, на котором ребята знакомятся со своим тренером и друг с другом.

· Как зовут участника

· В каком он направлении на форуме

· Почему он выбрал это направление и почему захотел поехать на НТР

· Как зовут тренера

· С какими тренингами ознакомятся ребята на протяжении этих шести дней

2) Упражнение

Упражнение – разминка «Те, кто»

Пояснение: Выбирается один доброволец. Остальные садятся в круг на стулья. Все сидят в кругу, кроме одного участника, который стоит в центре. Для него стула нет.

Инструкция: Сейчас наш доброволец, стоящий в центре, должен будет произнести фразу: «Поменяйтесь, пожалуйста, местами те, кто…» и добавит какой-либо признак, например, «…кто пришел сегодня в джинсах». Те ребята, у кого этот признак есть, должны будут поменяться местами, а наш доброволец должен занять любой из освободившихся стульев, пока те будут меняться местами. Соответственно, тот, кто останется без стула, становится новым водящим. Признаки могут быть различными: как внешними («у кого есть красный цвет в одежде», «у кого есть домашние животные»), так и отражающими черты личности («кто любит математику») или ваши действия («кто сегодня не завтракал»).

Ведущий тоже участвует в игре наравне со всеми.

Это упражнение-разминка становиться интересной тогда, когда проходит очень динамично. Для этого надо, чтобы участник, который вышел в круг, сразу сказал свой признак, а пауза была бы минимальной, даже если остальные участники только что заняли свои места. Только в момент «хаоса и неразберихи» эта игра становится азартной и интересной для участников. Нужно, чтобы они «побегали» и «подрались» за стулья. Особенно это важно на первом занятии. После такой разминки все чувствуют себя уже знакомыми.

3)Упражнение «Снежный ком»

Инструкция: Знакомиться мы сейчас с вами будем следующим образом. Я назову вам свое имя, потом сидящий справа от меня человек назовет мое имя плюс свое. Сидящий от него справа назовет мое,его и свое имя. И так далее - по кругу. Последнему человеку придется назвать имена всех присутствующих, начиная с моего. Старайтесь, когда будете произносить имена, сначала посмотреть человеку в глаза и только потом назвать его имя. И еще очень важно – сейчас вы можете сказать нам то имя, каким, вы хотите, чтобы мы вас здесь называли (Ксения или Ксюша, например).

Когда круг замкнется, спросите: «Не хочет ли кто-нибудь тоже повторить все имена, только в обратном порядке?» Обычно желающие находятся, и не один. Обязательно поаплодируйте добровольцам за их отличную память после называния имен.

Затем можно всем перемешаться (сесть на другие стулья) и после этого опять попросить кого-то назвать все имена. И опять поаплодируйте добровольцам.

4)Обсуждение правил группы

что такое тренинг:

Прежде всего, это не урок. Мы не сидим здесь с вами за партами, как вы видите, а я не учитель. Мы сидим с вами в кругу. Это нужно для того, чтобы все видели друг друга и все были равны.

Я уважаю ваше мнение, а вы - мое и друг друга.

На тренинге основная форма работы – это интерактивные упражнения. Мы здесь получаем знания и тренируем какие-то важные навыки и умения. Слово «тренинг» - родственное слову «тренировка». Но иногда важная информация будет преподноситься и в форме беседы. И в Форме раздаточного материала.

но и здесь есть свои правила: (по ходу обсуждения правила записываются на

доске или ватмане)

1. Не опаздывать.

2. Каждый имеет право высказывать собственное мнение.

3. Не перебивать друг друга, уважать мнения других.

4. Быть активными, стараться проявлять себя.

5. Говорить только от своего имени.

6. Хранить чужие секреты и не выносить информацию о другом чело-

веке за пределы этого помещения.

7. На время тренинга выключать звук у мобильных телефонов. Давайте это сейчас и сделаем.

Попросите участников дополнить этот список своими правилами, если они захотят.

5)Упражнение «Знакомство в парах»

Пояснение: Это упражнение направлено на знакомство, но уже не поверхностное, как «Снежный ком», а более глубокое.Участники делятся на пары - кто с кем хочет. Если в группе нечетное количество человек, ведущий тоже принимает участие в упражнении. Все пары работают одновременно.

Инструкция-1: Сейчас у вас будет 10 минут (на каждого человека по 5 минут) на то, чтобы вы в парах могли поговорить друг с другом и

рассказать о себе все, что хотите. Что вы любите, какую музыку предпочитаете, есть ли у вас хобби, какой у вас характер и т.д.. После этого мы снова соберемся с вами в кругу, и вам необходимо будет представить своего собеседника. Сейчас вы можете расположиться (сесть на стулья) в любом месте нашей комнаты, где вам удобно. Можно сделать так: вы рассказываете своему партнеру о себе 5 минут, потом он делает то же самое. А можно рассказывать по очереди – в диалоге, и пусть это займет тоже 10мин. Выбирайте сами, но когда пройдет 5 мин., я вам об этом напомню.

Инструкция-2: Сейчас все вы должны будете в нашем кругу по очереди представить своего собеседника. Делать это вы будете следую-

щим образом:

§ поставьте только один стул от вашей пары в наш круг;

§ выберите, кто из вас встанет за спинку этого стула, а кто на него сядет, и сделайте это;

§ теперь тот, кто стоит за спиной своего партнера, будет рассказывать о нем от его имени.

Например, если Сергей и Маша были в одной паре, то Сергей, который стоит за спиной Маши, должен рассказать о ней так:Говорит Сергей: «Меня зовут Маша. Я очень спокойная и не люблю конфликты. Люблю читать и гулять по парку со своей собакой...» и т.д.

После каждого рассказа участники группы могут задавать вопросы рассказывающему, который отвечает от имени сидящего на стуле. На-

пример, Сергей рассказывает от лица Маши, поэтому ребята в круге задают вопросы якобы Маше, но отвечать на них должен Сергей.

Например, вопрос задается Маше: «Маша, а какое у тебя хобби?», а отвечает Сергей. И даже если Сергей и Маша об этом не говорили, когда

общались в паре, Сергей должен не растеряться и попытаться ответить на вопрос. Маша при этом должна сидеть молча и не подсказывать.

После всех вопросов одному из участников пары проводится анализ упражнения.

Анализ упражнения: проводится после каждого представления человека

Вопросы тому, кого представляли:

§ Что ты чувствовал(а), когда другой человек говорил от твоего имени?

§ Все ли верно отвечал твой партнер?

§ Хочешь что-то добавить или рассказать?

Вопросы тому, кто представлял:

§ Сложно ли было «быть другим человеком»?

§ Насколько удалось вжиться в другого человека и отвечать за него

на вопросы?

§ Как ты думаешь, получилось ли у тебя полностью представить

человека?

После того как один участник пары все рассказал про сидящего и анализ упражнения проведен, участники в паре меняются местами, и все

повторяется.

**Тренинг: Командообразование**

**Цель тренинга**: Сплочение группы и развитие навыка командной работы.

**Задачи тренинга:**

1. Изучение модели распределения ролей в команде для оптимального достижения результатов.

2. Развитие навыков общения в группе.

3. Актуализация внимания на уровне доверия между членами группы

**Аудитория тренинга:** 17-20 лет .15 -30человек

**Время тренинга:** 65минут

**Результаты освоения:**

В результате освоения участники должны:

*иметь практический опыт***:**

-работы слаженно и согласованно

-принятия единого командного решения и согласование его с членами команды

*уметь***:**

**-** работать в команде

- гармонизировать общую цель с целями персональными

*знать:*

-что такое процесс формирования команды

-что такое командный дух

**Материально-дидактическое оснащение урока:**

1Дидактические материалы:

· Информационные листы

**Глоссарий:**

**Формирование команды** (teambuilding – создание команды) - механические действия, по подбору, оптимизации структуры команды и функционально-ролевого распределения.

Формирование **командного духа** (в англоязычной литературе – team spirit), то есть совокупности психологических феноменов, характеризующих неформальные отношения в группе.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Цели этапа** | **Время** | **Содержание деятельности** | | **Формы** | **Методы** | **Средства** |
|  |  |  | **Преподаватель** | **Учащиеся** |  |  |  |
| 1) Организационный момент | Напомнить учащимся правила группы, содержание тренинга | 3 минуты | ознакомить с темой тренинга | Воспринимают информацию, знакомятся | Фронтальная.  Индивидуальная | Монолог.  беседа | - |
| 2) Погружение в ситуацию  Вводное упражнение | За счет вводного упражнения сосредоточиться на ситуации здесь и сейчас | 10 минут | Объясняет правила упражнения | Выполняют упражнение, дают обратную связь. Участники сконцентрировались на ситуации здесь и сейчас и постепенно входят в тематику тренинга. | групповая | упражнение | - |
| 3) Актуализация опорных знаний | Уметь оценивать свой личный опыт, выявлять причины возникновения проблем и их следствия | 10 минут | Узнать, что по теме известно участникам и какие есть проблемные вопросы | Поделиться своим опытом по теме\ отвечать на вопросы преподавателя | Фронтальная  индивидуальная | беседа | - |
| 4) Теоритическая часть  Ознакомление с новыми материалами | Ознакомить учащихся с теорией по данной тематике | 10 минут | Предоставить печатные материалы и объяснить их | Ознакомление и анализ новой информации | Фронтальная  индивидуальная | Беседа  Самостоятельная работа над учебным материалом | Раздаточный материал |
| 5) Деление на группы и работа в группах (презентация работы в группе) | Поделить на команды группу и объяснить задание для закрепления теоритического материала | 20 минут | Поделить группу на команды и дать задание | Работают в команде, применяют полученные знания | групповая | практикум | Повязки на глаза |
| 6) Рефлексия | Оценить психологическое состояние участников и степень усвоения тематики тренинга | 10 минут | Организует рефлексивную деятельность обучающихся | Анализирует свою деятельность трудности, причины их возникновения, что понравилось, что было полезным | Фронтальная  индивидуальная | беседа |  |

**Приложение**

**Упражнения и обсуждения**:

1) Обсуждение

§ У кого какой опыт работы в команде

§ Какие сложности возникали при работе в команде

§ Какая польза от работы в команде

2) Разделение на группы по 2 человека

Сначала участников группы просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны

соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова:

«Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (вид сигнала оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы по 2, 3, 4, 5, 6, 7 и т.д. атомов. Подвигавшись некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, и участники снова объединяются и т.п. Если последним числом атомов в молекуле будет 2, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы

3)Упражнение «Доверие»

Цель: развитие межличностного доверия.

Материалы: Повязки на глаза; достаточное пространство для работы; предпочтительно выполнять упражнение на открытом месте.

Группе дается следующая инструкция.

Разделитесь на пары, выбрав себе в качестве партнера наименее знакомого человека. Один человек в каждой паре становится ведущим, другой – ведомым, ему одевается повязка на глаза. Через 5 минут поменяйтесь ролями. Упражнение выполняется невербально.

Если вы в роли ведущего, возьмите вашего партнера за кисть, руку или талию и водите его для сенсорного исследования пространства. Молча руководите им. Приводите вашего партнера в контакт с интересующей его фактурой, например с листьями и цветами, занавесками и коврами. Через 5 минут остановитесь и снимите повязку с глаз партнера. Затем поделитесь своими чувствами, касающимися руководства и ответственности за благополучие другого.

В качестве ведомого обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, когда вынуждены полностью доверять другому человеку.

4)Упражнение Переправа

Упражнение тренирует навыки обсуждения и принятия совместного решения, помогает увидеть, кто в команде занимает лидерские роли и что помогает, а что мешает данной команде достигать совместных результатов. Также упражнение хорошо использовать для введения норм коммуникации в команде.

на пол параллельно друг другу чертят линии таким образом, чтобы расстояние между ними было около 4-5 метров. Вся группа становится за одну из них. Группе дается следующая инструкция: «Вы всей командой путешествовали на космическом корабле и потерпели крушение. К счастью, на помощь вам пришел другой космический корабль, который готов принять всех вас у себя на борту. Область за обеими линиями– безопасная зона, где вам нужно всем оказаться. Область между линиями– опасная область, которую вам нужно преодолеть. Ваша цель – всей командой оказаться за второй линией. При этом вы не можете ногами касаться пола между линиями, если это произойдет – вся команда возвращается на линию старта. Также вы не можете использовать для переправы никакие предметы, такие как стулья, столы.

Вопросы для обсуждения.

1. Кто занимал наиболее активную позицию при поиске решения? Кто ничего не делал?

2. Кто координировал деятельность группы, а кто вносил беспорядок?

3. Лидерства и инициативы было слишком много или слишком мало?

4. Что помогало или мешало эффективной деятельности команды?

5. Какие нормы взаимодействия можно ввести для того, чтобы в будущем действовать более эффективно?

**Приложение.**

**Раздаточный материал**

Формирование и развитие **навыков командной работы** (team skills), которые являются основой системы внедрения командного менеджмента. Сюда можно отнести следующие навыки:

§ гармонизация общей цели с целями персональными;

§ принятие ответственности за результат команды;

§ ситуационное лидерство (лидерство под задачу) и гибкое изменение стиля в соответствии с особенностями задачи;

§ конструктивное взаимодействие и самоуправление;

§ принятие единого командного решения и согласование его с членами команды

Формирование **командного духа** (в англоязычной литературе – team spirit), то есть совокупности психологических феноменов, характеризующих неформальные отношения сотрудников к коллегам и организации. Развитие командного духа, по сути, представляет собой комплекс мер, направленных на:

§ усиление чувства сплоченности, формирование устойчивого чувства «мы»;

§ развитие доверия между сотрудниками, понимание и принятие индивидуальных особенностей друг друга,

§ создание мотивация на совместную деятельность;

§ создание опыта высокоэффективных совместных действий;

§ повышение неформального авторитета руководителей;

§ развитие лояльности участников программы по отношению к организации.

**Тренинг: Критическое мышление**

**Цель тренинга**: Познакомить участников с понятием «критическое мышление», его аспектами и нюансами

**Задачи тренинга:**

1)Изучить понятие «критическое мышление»

2) Отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления.

3) Определить критерии доверия-недоверия к получаемой информации.

**Аудитория тренинга:** 17-20 лет .15 -30человек

**Время тренинга:** 65минут

**Результаты освоения:**

В результате освоения участники должны:

*иметь практический опыт***:**

-задавания вопросов и принятия критики,

*уметь***:**

**-**определять критерии доверия-недоверия к получаемой ин-

формации

*знать:*

-что такое «критическое мышление»

-какие бывают типы вопросов

**Материально-дидактическое оснащение урока:**

1Дидактические материалы:

· Информационные листы

**Глоссарий:**

**Критическое мышление** ([англ.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *critical thinking*) — система суждений, которая используется для анализа вещей и событий с формулированием обоснованных выводов и позволяет выносить обоснованные оценки, интерпретации, а также корректно применять полученные результаты к ситуациям и проблемам.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Цели этапа** | **Время** | **Содержание деятельности** | | **Формы** | **Методы** | **Средства** |
|  |  |  | **Преподаватель** | **Учащиеся** |  |  |  |
| 1) Организационный момент | Познакомить учащихся с содержанием тренинга | 3минуты | ознакомить с темой тренинга | Воспринимают информацию | Фронтальная.  Индивидуальная | Монолог.  беседа | - |
| 2) Погружение в ситуацию  Вводное упражнение | За счет вводного упражнения сосредоточиться на ситуации здесь и сейчас | 10минут | Объясняет правила упражнения | Выполняют упражнение, дают обратную связь. Участники сконцентрировались на ситуации здесь и сейчас и постепенно входят в тематику тренинга. | групповая | упражнение | - |
| 3) Актуализация опорных знаний | Уметь оценивать свой личный опыт, выявлять причины возникновения проблем и их следствия | 10минут | Узнать, что по теме известно участникам и какие есть проблемные вопросы | Поделиться своим опытом по теме\ отвечать на вопросы преподавателя | Фронтальная  индивидуальная | беседа | - |
| 4) Теоритическая часть  Ознакомление с новыми материалами | Ознакомить учащихся с теорией по данной тематике | 15минут | Предоставить печатные материалы и объяснить их | Ознакомление и анализ новой информации | Фронтальная  индивидуальная | Беседа  Самостоятельная работа над учебным материалом | Раздаточный материал |
| 5) Деление на группы и работа в группах (презентация работы в группе) | Поделить на команды группу и объяснить задание для закрепления теоритического материала | 15минут | Поделить группу на команды и дать задание | Работают в команде, применяют полученные знания | групповая | практикум | Бумажки с + и -. Пустые листы, нарезанные прямоугольниками. бланки |
| 6)Рефлексия | Оценить психологическое состояние участников и степень усвоения тематики тренинга | 10минут | Организует рефлексивную деятельность обучающихся | Анализирует свою деятельность трудности, причины их возникновения, что понравилось, что было полезным | Фронтальная  индивидуальная | беседа |  |

**Приложение:**

**Обсуждения и Упражнения:**

1)Обсуждение

§ Что такое критическое мышление

§ Какими навыками обладает человек с хорошо развитым критическим мышлением

§ Какие параметры у критического мышления

**Человек с хорошо развитым критическим мышлением:**

- поднимает жесткие вопросы и проблемы, формулируя их ясно и четко;

- собирает и допускает относящуюся к делу информацию, используя абстрактные идеи, чтобы эффективно их интерпретировать;

- приходит к обоснованным заключениям и решениям, проверяя их по критериям и стандартам;

- думает непредубежденно в пределах альтернативных систем мышления, распознавая и допуская, по необходимости, их предположения, причастность и практическое соответствие;

- эффективно общается с другими при выработке решения.

Критическое мышление, вкратце, это самонаправляемое, самодисциплинируемое, самооценивающее и самокорректирующее мышление. Это предполагает соглашение со строгими стандартами, что влечет за собой эффективную коммуникацию и способность решать проблемы.

Основные параметры «Критического мышления» (являющегося составной частью глобального мышления), наполняющие содержанием и определяющие цели образования, это восприятие современного мира целостно, познание мира во взаимодействии всех его сторон и себя в этом мире, открытость личности по отношению к новому, умение видеть альтернативные пути решения проблемы, преодоление стереотипов.

2)Упражнение-разминка

«Запрещенные слова»

Пояснение: Это упражнение тренирует речевую гибкость, внимание и скорость реакции. Оно учит быть максимально сконцентрированным тогда, когда это необходимо, что очень важно для развития критического мышления. Нужно не пропустить ни слова и правильно отреагировать, когда мне говорят что-то важное для меня. Также это упражнение позволяет научиться не терять голову и сохранять боевой дух, несмотря на текущие неудачи. Перед началом игры ведущий раздает всем участникам по пять бумажек.

Инструкция: В этом упражнении нельзя произносить слова «ДА» и «НЕТ» при ответе на вопросы, которые вам будут задавать. Сейчас вам нужно будет ходить по комнате и заговаривать с другими участниками. У каждого из вас будет по пять бумажек. Вы должны задавать вопросы любому в группе для того, чтобы «выманить» у них слова «ДА» или «НЕТ». Если вам это удастся, вы забираете одну бумажку у своего соперника, забывшего, что в этой игре нельзя говорить запрещенные слова. Сохранить все бумажки может только тот, кто не нарушит правила. Когда кто-то заговаривает с вами и задает вам вопрос, вы должны быстро на него ответить. Если же вы не отвечаете или медлите с ответом больше пяти секунд, тогда вы также должны будете отдать одну из своих бумажек. Если кто-то из вас проиграл все свои бумажки, то он может продолжить упражнение дальше и попытаться заставить кого-нибудь ответить «ДА» или «НЕТ», чтобы таким образом вернуть себе бумажки.

Анализ упражнения:

§ Сколько бумажек осталось у вас к концу упражнения?

§ Какую тактику вы избрали?

§ Вы чаще сами подходили и задавали вопросы или ждали, когда к вам подойдут и спросят о чем-либо?

§ Было ли трудно отвечать быстро, контролировать себя все время, чтобы не ответить «да» или «нет»?

§ Сложно ли было искать другие слова вместо запрещенных?

§ Довольны ли вы собой?

В этой разминке мы говорили о том, как важно быть максимально сконцентрированным, не пропустить ни слова и правильно отреагировать, когда говорят что-то очень важное для нас.

3)Упражнение

«Правда или вымысел?»

Пояснение: Для этого упражнения необходимо подготовить специальный реквизит -бумажки с написанными на них плюсами или минусами. Количество

бумажек с «+» и «-» должно быть равное, а сумма соответствовать количеству участников. Все бумажки нужно завернуть и положить в мешок. Участники в начале упражнения вытаскивают из мешка листочки тянут жребий: кому-то достается «плюс», кому-то «минус». О своем жребии все должны молчать до конца упражнения.

Комментарий: Не сообщайте участникам, сколько в мешке было бумажек с «плюсами», а сколько - с «минусами».

Инструкция: Сейчас, вытянув жребий, вы получили «плюс» или «минус». Я попрошу вас не сообщать никому до конца упражнения, что вам выпало. Если вам достался «плюс», то вы должны сейчас вспомнить какую-нибудь правдивую историю из своей жизни и чуть позже рассказать ее нам. Если вам достался «минус», то история, которую вы расскажете, должна быть выдумана или сильно приукрашена, она якобы с вами произошла, но на самом деле это не так. Но все-таки она должна быть похожа на правду, чтобы вас сразу не раскусили. Я дам вам немного времени, чтобы вы подумали над тем, что вы расскажете, а потом мы начнем. Каждый по кругу расскажет свою историю. Прошу вас рассказывать кратко (вам дается 40-60 сек.), а в конце сказать заключительную фразу: «Вот и все!» или что-то в этом роде. Наша с вами задача - после того как мы выслушаем историю участника, догадаться, правдивая она или нет. Я напоминаю тем, кому достался «минус», придумать историю, которая могла бы с вами случиться на самом деле, но не случилась, чтобы мы не сразу догадались о вашем «минусе».После каждого рассказа участники могут задавать вопросы рассказчику на уточнение , но только после истории, а не во время ее. Всепо очереди дают оценку истории - правдивая она была или нет. Самое

главное, чтобы каждый четко для себя определил, врет человек или говорит правду. Ни в коем случае после каждой истории автор не должен говорить, правдивая она на самом деле или нет.

Пусть ребята заполняют для себя бланк. (№ Имя рассказчика Плюс или минус на самом деле)

Пусть каждый по очереди покажет свой листочек с «плюсом» или «минусом». Заполните последний столбик в выданном бланке. Подсчитайте, кто совершил меньше всего ошибок.

Анализ упражнения:

§ Сколько ошибок вы совершили?

§ Почему вы поверили/не поверили кому-то?

§ По каким признакам вы определяли, правду вам говорят или ложь?

**Приложение**

**Раздаточный материал**

**«какие бывают вопросы»**

Их существует несколько типов:

1. Закрытые вопросы

Это такие вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет». Пример: «Тебе нравится рэп?» - «Нет». «У тебя есть велосипед?» - «Да». Такие вопросы очень опасны, они требуют от человека четкого ответа, заставляют его принимать решение, а значит, нести потом ответственность), поэтому часто людям легче сказать «нет», чем «да». Следовательно, если вы не хотите получить отрицательный ответ, таких вопросов лучше не задавать.

Пример: «Ты останешься с нами ужинать?». Наиболее вероятный ответ, который вы получите - «Нет». Если вы хотите, чтобы человек остался, лучше сказать: «Мама нас с тобой зовет ужинать. Как ты на это смотришь?». Здесь вопрос относится уже к следующему типу – открытых вопросов.

2. Открытые вопросы

Это вопросы, которые начинаются с вопросительного слова что, как, почему, когда и т.д.). Пример: «Как тебя зовут?».Ответы на эти вопросы обычно бывают развернуты. Следовательно, если вы хотите узнать субъективное мнение человека по какому-либо вопросу, узнать, что он думает, задайте ему открытый вопрос.

Пример: «Где ты живешь?», «Чем ты увлекаешься?»

3. Альтернативные вопросы

Это вопросы, которые требуют от отвечающего человека совершить выбор: выбрать одну из альтернатив «Ты пойдешь пешком или поедешь на автобусе?»). Это очень хитрые вопросы, их используют, когда хотят натолкнуть человека на определенную мысль, когда хотят, чтобы человек не думал про другие альтернативы, которые существуют, а выбирал из того, что предлагается «Ты сейчас выпьешь или закуришь?». У человека не спрашивают, чего он хочет вообще, а подталкивают совершить выбор из двух альтернатив). Альтернативные вопросы формируют у человека псевдомнение.

Когда меня (нас/вас) критикуют, очень важно правильно принимать критику, потому что каждый человек видит ситуацию со своей стороны, а раз это так, то каждый по-своему прав. Научившись принимать критику, вы уменьшите недовольство вами, количество конфликтов, и вас будут воспринимать как динамического и умного человека, способного понимать других. А ведь все люди хотят, чтобы

их понимали. Так дайте же им это, и к вам потянуться люди. Быть самому критичным достаточно сложно, так как нам надо решить, кому доверять можно, а кому - нельзя. Иногда даже проверенному человеку не стоит доверять полностью и с закрытыми глазами. Чтобы решить – доверять или не доверять - необходимо обладать нужной информацией. А информацию можно получить, задавая вопросы.

**Тренинг лидерство**

**Цель тренинга**: Выявление лидерских качеств у участников группы

**Задачи тренинга:**

1)Актуализация опыта участников на жизненных ситуациях, где они проявили себя в качестве лидера или руководителя

2) Изучение основных лидерских качеств

3)Осознание того, кто такой истинный лидер

**Аудитория тренинга:** 17-20 лет .15 -30человек

**Время тренинга:** 65минут

**Результаты освоения:**

В результате освоения участники должны:

*иметь практический опыт***:**

**-**брать на себя ответственность за группу как лидера

*уметь***:**

-проявлять лидерские качества

-отличать истинного лидера от простого руководителя

*знать:*

-кто такой лидер и его основные черты

**Материально-дидактическое оснащение урока:**

1Дидактические материалы:

· Информационные листы

**Глоссарий:**

**Лидер** (от leader — ведущий, первый, идущий впереди) — лицо в какой-либо группе (организации), пользующееся большим, признанным авторитетом, обладающее влиянием, которое проявляется как управляющие действия

**Лидерство** — это способность формировать коллектив и вести его к намеченным целям на основе личного авторитета

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Цели этапа** | **Время** | **Содержание деятельности** | | **Формы** | **Методы** | **Средства** |
|  |  |  | **Преподаватель** | **Учащиеся** |  |  |  |
| 1) Организационный момент | Познакомить учащихся с содержанием тренинга | 10 минут | ознакомить с темой тренинга | Воспринимают информацию. | Фронтальная.  Индивидуальная | Монолог.  беседа | - |
| 2) Погружение в ситуацию  Вводное упражнение | За счет вводного упражнения сосредоточиться на ситуации здесь и сейчас | 10 минут | Объясняет правила упражнения | Выполняют упражнение, дают обратную связь. Участники сконцентрировались на ситуации здесь и сейчас и постепенно входят в тематику тренинга. | групповая | упражнение | - |
| 3) Актуализация опорных знаний | Уметь оценивать свой личный опыт, выявлять причины возникновения проблем и их следствия | 10 минут | Узнать, что по теме известно участникам и какие есть проблемные вопросы | Поделиться своим опытом по теме\ отвечать на вопросы преподавателя | Фронтальная  индивидуальная | беседа | - |
| 4) Теоритическая часть  Ознакомление с новыми материалами | Ознакомить учащихся с теорией по данной тематике | 10 минут | Предоставить печатные материалы и объяснить их | Ознакомление и анализ новой информации | Фронтальная  индивидуальная | Беседа  Самостоятельная работа над учебным материалом | Раздаточный материал |
| 5) Деление на группы и работа в группах (презентация работы в группе) | Поделить на команды группу и объяснить задание для закрепления теоритического материала | 10 минут | Поделить группу на команды и дать задание | Работают в команде, применяют полученные знания | групповая | практикум | карточки |
| 6) Закрепление нового материала | Оценка уровня усвоения теоритического материала | 5 минут | Обсудить с участниками, что они запомнили и усвоили из предыдущего упражнения | Индивидуальная проверка знаний  обсуждение | индивидуальная | Беседа  самоконтроль |  |
| 7)Рефлексия | Оценить психологическое состояние участников и степень усвоения тематики тренинга | 10 минут | Организует рефлексивную деятельность обучающихся | Анализирует свою деятельность трудности, причины их возникновения, что понравилось, что было полезным | Фронтальная  индивидуальная | беседа |  |

**Приложение:**

**Обсуждения и Упражнения:**

1)Обсуждение:

§ Кто такой истинный лидер

§ Какими качествами обладает лидер

§ Ставите ли Вы перед собой грандиозные цели

§ Часто ли Вы выражаете своё мнение открыто и уверенно. Тихо или громко Вы разговариваете

§ Боитесь ли Вы вызвать негативные эмоции у других

§ Часто ли Вы вызываетесь решить сложную проблему добровольно?

2)Упражнение

Для того чтобы выявить структуру власти и влияния в группе, нередко бывает полезно спросить, кого группа хочет выбрать своим руководителем. Этот вопрос можно по-разному конкретизировать применительно к той или иной группе: например, можно выбирать руководителя экспедиции по чужой стране или руководителя для выполнения нового и сложного задания. Следующее упражнение позволяет выяснить, кто из участников может получить в качестве руководителя поддержку наибольшего количества членов группы.

Инструкция

Я хочу предложить вам разобраться в том, кого вы, не считая меня, готовы принять в качестве руководителя группы. Каждый из вас получит сейчас три одинаковые карточки. У вас будет 10 минут на выполнение задания. Задание состоит в следующем: свои карточки вам надо будет отдать тем членам группы, которых вы охотно приняли бы в качестве руководителя группы. При этом вы сами решаете, сколько карточек вы даете тому или иному кандидату. Разумеется, вы можете выдвинуть в кандидаты и себя самого и предложить другим членам группы подкрепить ваши полномочия своими карточками. Приготовьтесь к тому, чтобы в ходе переговоров кратко обосновать то, что вы хотите от руководителя, или же то, что вы сами готовы делать в качестве руководителя. Руководителем группы станет тот, у кого к концу игры будет больше всего карточек. В ходе игры вы, разумеется, можете свободно передвигаться по комнате.

Вопросы для обсуждения:

§ Кто получил больше всего карточек?

§ Как ему удалось этого достичь?

§ Сколько участников не поддержали нового руководителя группы?

§ Что они сделали для того, чтобы помешать его избранию?

§ Выяснилось ли в ходе этого упражнения нечто новое?

3) Упражнение

Для развития группы немаловажен вопрос о том, на какую степень влияния претендует каждый из ее участников, и насколько остальные согласны с его притязаниями. Упражнение дает ответ на этот вопрос. Становится ясно, кто из участников претендует на лидерство в группе. Это упражнение выполняет не только диагностическую функцию, но и дает возможность членам группы выразить часть накопившейся агрессивной энергии

Инструкция

Я хочу предложить вам упражнение, в результате которого каждому станет ясно, на какую степень влияния в группе он претендует, и каким влиянием он реально может располагать. Сейчас я наклею в середине этой комнаты кружок, который будет символизировать "центр влияния". Ваше задание состоит в том, чтобы выстроить от этого кружка "ряд влияния". Тот, кто претендует на наибольший авторитет в группе, будет стоять непосредственно в центре влияния, а тот, кто не претендует на авторитет, встанет на противоположном конце ряда. Все должны выстроиться друг за другом. Выбором своего места вы даете понять тем, кто стоит ближе вас к центру влияния, что вы уважаете их притязания и готовы им подчиняться. Если кто-то занял, то место, на которое вы хотели встать сами, можно отодвинуть его в сторону. Держаться за тех, кто стоит впереди вас, не разрешается. Пожалуйста, ничего не говорите в ходе упражнения и будьте осторожны, чтобы не нанести физического вреда ни себе, ни другим. Каждый отвечает за то, что он делает. Начинайте, пожалуйста. На всю эту процедуру у вас есть максимум 5 минут.

Вопросы для обсуждения:

§ Насколько поведение участников в ходе этого упражнения совпадает с их поведением в других ситуациях?

§ Чье поведение меня удивило?

§ Чьи притязания на власть я был готов принять?

§ Чьим притязаниям я противостоял? Какие основания были у меня для этого?

§ Кто был особенно вовлечен в происходящее?

§ Кто участвовал в борьбе за первое место?

§ Есть ли победитель?

§ В какой мере его примут остальные?

§ Сложилась ли ясная и очевидная картина влияния в группе?

**Приложение:**

**Раздаточный материал**:

Так какими качествами должен обладать современный лидер? **Роберт Дилтс** в своей книге "Альфа-лидерство" выделяет следующие **ключевые качества лидера**.

1. **Видение**. Настоящий лидер умеет смотреть вперёд. Он умеет предвидеть будущее, видеть перспективы и, исходя из своего видения, направлять свою команду вперёд к цели.
2. **Мотивация**. Лидер умеет стимулировать себя и свою команду. В любой, даже самой безвыходной ситуации лидер верит в то, что выход существует. Лидер должен уметь вдохновлять и побуждать других к действию.
3. **Распознавание слабых сигналов** (высокая чувствительность). Современный мир — мир перемен. Эффективный лидер внимателен к изменениям, происходящим во внешнем мире, в его команде, в нём самом. Умение получать обратную связь и быстро реагировать на изменения — значит быть на полшага впереди всех.
4. **Гибкость в поведении**. Лидер умеет быстро реагировать, кроме того, он обладает различными стратегиями поведения. К каждому человеку он имеет свой подход и старается взаимодействовать с ним из позиции выигрыш-выигрыш, где обе стороны получают взаимную выгоду.

Кроме того, для лидера важно обладать такими качествами как целеустремлённость, системность мышления, смелость, амбициозность, активность, любознательность, организованность.

В целом, только на основании черт личности трудно предсказать, насколько хорошим лидером будет тот или иной человек. Поэтому со временем исследователи стали склонятся к мнению, что недостаточно рассматривать лишь личностные характеристики. Нужно учитывать и ситуацию, в которой эти черты проявляются. В связи с этим стала популярна **ситуационная теория лидерства** (contingency theory of leadership) **Фреда Фидлера**. Данная теория предполагает, что эффективность лидера зависит как от того, насколько данный лидер ориентирован на задачу или на отношения, так и от того, в какой степени лидер контролирует группу и реализует своё влияние на неё. Фидлер предложил разделить всех лидеров на два больших типа.

Представители **первого типа** лидерства больше **ориентированы на задачу** (task-oriented leader). Их больше интересуют качество и скорость выполнения работы, чем взаимоотношения и чувства его сотрудников. Преимущества данного стиля в быстром принятии решений, который необходим во многих ситуациях.

Представители **второго типа** (relationship-oriented leader) больше **ориентированы на взаимоотношения** между людьми и их чувства. Они стремятся повысить эффективность труда путём улучшения человеческих отношений: поощряют взаимопомощь, позволяют подчинённым принимать участие в принятии важных решений, учитывают настроение и потребности работников и т.д. Позднее было установлено, что некоторые руководители могут быть ориентирован одновременно и на работу, и на человека.

**Тренинг самопрезентация**

**Цель тренинга**: Развитие навыка самопрезентации у членов группы

**Задачи тренинга:**

**Цели:**

1. Освоение навыков самопрезентации (установление контакта, первое впечатление, вербальная и невербальная коммуникация)

2. Актуализация внимания на причинах, которые мешают успешной самопрезентации (родительские установки, неуверенность, модели поведения)

**Аудитория тренинга:** 17-20 лет .15 -30человек

**Время тренинга:** 65минут

**Результаты освоения:**

В результате освоения участники должны:

*иметь практический опыт***:**

-навыка самопрезентации себя в группе

*знать:*

-что такое самопрезентация

-зачем используем самопрезентацию

-когда используем самопрезентацию

-зачем мне нужны навыки самопрезентации

-основы самопрезентации

**Материально-дидактическое оснащение урока:**

1Дидактические материалы:

· Информационные листы

**Глоссарий:**

Термин *«самопрезентация»*, как правило, используется как синоним управления впечатлением для обозначения многочисленных стратегий и техник, применяемых индивидом при создании и контроле своего внешнего имиджа и впечатления о себе, которые он демонстрирует окружающим.

Самопрезентация есть средство формирования образа Я. Она, как бы, исходит из социальных стандартов, которые формируются в обществе. Это разграничение реального и идеального образа, создание модели поведения, которая на данный момент соответствует исполняемой роли, имиджу, социально приемлемой модели

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Цели этапа** | **Время** | **Содержание деятельности** | | **Формы** | **Методы** | **Средства** |
|  |  |  | **Преподаватель** | **Учащиеся** |  |  |  |
| 1) Организационный момент | Познакомить содержанием тренинга | 3минуты | ознакомить с темой тренинга | Воспринимают информацию. | Фронтальная.  Индивидуальная | Монолог.  беседа | - |
| 2) Погружение в ситуацию  Вводное упражнение | За счет вводного упражнения сосредоточиться на ситуации здесь и сейчас | 10минут | Объясняет правила упражнения | Выполняют упражнение, дают обратную связь. Участники сконцентрировались на ситуации здесь и сейчас и постепенно входят в тематику тренинга. | групповая | упражнение | - |
| 3) Актуализация опорных знаний | Уметь оценивать свой личный опыт, выявлять причины возникновения проблем и их следствия | 10минут | Узнать, что по теме известно участникам и какие есть проблемные вопросы | Поделиться своим опытом по теме\ отвечать на вопросы преподавателя | Фронтальная  индивидуальная | беседа | - |
| 4) Теоритическая часть  Ознакомление с новыми материалами | Ознакомить учащихся с теорией по данной тематике | 10минут | Предоставить печатные материалы и объяснить их | Ознакомление и анализ новой информации | Фронтальная  индивидуальная | Беседа  Самостоятельная работа над учебным материалом | Раздаточный материал |
| 5) Деление на группы и работа в группах (презентация работы в группе) | Поделить на команды группу и объяснить задание для закрепления теоритического материала | 10минут | Поделить группу на команды и дать задание | Работают в команде, применяют полученные знания | групповая | практикум | - |
| 6) Закрепление нового материала | Оценка уровня усвоения теоритического материала | 10минут | Обсудить с участниками, что они запомнили и усвоили из предыдущего упражнения | Индивидуальная проверка знаний  обсуждение | индивидуальная | Беседа  самоконтроль |  |
| 7)Рефлексия | Оценить психологическое состояние участников и степень усвоения тематики тренинга | 10минут | Организует рефлексивную деятельность обучающихся | Анализирует свою деятельность, трудности, причины их возникновения, что понравилось, что было полезным | Фронтальная  индивидуальная | беседа |  |

**Приложение:Обсуждения и Упражнения:**

1)Обсуждение

§ что такое самопрезентация?

§ Зачем используем самопрезентацию?

§ Когда используем самопрезентацию?

§ Зачем мне нужны навыки самопрезентации?

2)Упражнение «Визитка»

Участникам предлагается заранее определиться с уровнем комфортности предполагаемой задачи. Если выбран балл от 1 до 4 - ситуация максимально комфортная и располагающая. Балл от 5 до 7 – ситуация не без подвоха, но на уровне корректности. Балл от 8 до 10 может означать ситуацию жесткую.

Инструкция **:**

Вам предлагается выйти в круг, сесть на стул в центре и произнести следующие фразы.

Для тех, кто выбрал баллы от 1 до 4.

«Здравствуйте. Я хочу…»

«Мне нравится быть с Вами, потому что…»

Для тех, кто выбрал баллы от 5 до 7.

«Здравствуйте, мне сложно…»

«Мне стоит признаться в том, что я…»

Для тех, кто выбрал баллы от 8 до 10.

«Здравствуйте, мне стоит извиниться, так как я…»

«Я лучше Вас потому, что…»

Анализ:

§ Как воспринимали говорящего остальные участники

§ Как позиционировал себя участник

§ Совпало ли впечатление с ожиданиями других

2) Упражнение "Всеобщее внимание"

Цель упражнения: - развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения, - формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники, обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств.

**3**) Упражнение "Самопрезентация"

Цель:включение адаптивных механизмов, отработка навыков проявления эмоций, способствующих процессу профессиональной адаптации.

1) Тренер предлагает каждому из участников рассказать о себе и о значимых для него событиях с позиции того, что вызвало:

— удивление,

— интерес,

— радость.

2) Процедура идет по кругу и может включать оценку самопрезентации предшествующего участника по той же схеме «удивление—интерес—радость».

3) По окончании процедуры можно обсудить в группе результаты самопре­зентации

**Приложение:**

**Раздаточный материал:**

Существует два вида самопрезентации:

1) Приобретающая самопрезентация. Человек осознанно выстраивает свое поведение для решения поставленных им самим целей. Возможности он видит вне себя через адекватный выбор роле и задач.

2) Защитная самопрезентация. Человеком движет мотивация избегания неудач. Цель выбирается либо слишком легкая, либо непомерно сложная. Причина выбора в неосознанности мотива.

Итак, **самопрезентация складывается из трех составляющих**:

1) тот, кто самопрезентуется

2) тот, кому самопрезентуются

3) то, что самопрезентуется

Согласно американским исследователям феномена самопрезентации Дж. Тедеши и М. Риес, существует пять стратегий самопрезентации, направленных на получение определенного вида власти:

1. **Стараться понравится**. Такая стратегия обязывает окружающих быть любезными, доброжелательными к субъекту, таким образом достигается власть обаяния.

2. **Самореклама**, или самопродвижение человеком своей компетентности, дает власть эксперта.

3. **Запугивание** – демонстрация силы; обязывает окружающих подчиниться, таким образом достигается власть страха.

4. **Пояснение примером** – демонстрация духовного превосходства, которой достигается власть наставника.

5. **Мольба** – демонстрация слабости, дает власть сострадания.

В этом самопрезентация близка манипуляции. Власть любого рода подразумевает неравные отношения. Один выступает в роли оказывающего влияния, другой под силу влияния попадает. В этом случае другой перестает быть интересен как индивидуальность, как носитель информации. Он становится объектом, которым пользуются.

важным фактором в самопрезентации становится аудитория, а также окружающая среда. В понятие окружающей среды входят социальные роли, условия и обстоятельства, в которые попадает человек. **Самопрезентация делается**:

1) чтобы вызвать желаемую реакцию;

2) чтобы предстать «тем самым лицом» (узнаваемость);

3) потому что подобное ожидается от представителя данной группы;

4) потому что этого требует социальная роль;

5) чтобы быть понятым и таким образом достичь своих целей.

**Имидж при первом контакте. Что оценивается?**

1. Два варианта демонстрации себя : я или подстраиваюсь под ситуацию или подстраиваю окружение под себя.

Это зависит от (в частности) психологического настроя на ситуацию успеха/ проигрыша

Это считывается по явным «замкам тревожности»:

§ руки-ноги – крест и зажатость;

§ пальцы

§ шея

§ жесты «вцепления» в нечто - опору, предмет, себя, соседа;

§ парамимика (частое кивание, например);

§ «тремор» конечностей;

§ голос («замок» гортани).

Важно: при считывании подобной информации атака будет вестись в направлении выявленных замков.

Еще: жесты руками, сцепленными в замок, автоматически интерпретируются как оправдательные…

2. Эмоциональное соответствие ситуации .

а) расхождение эмоционального фона и содержания фразы…

в) расстановка ударений: « Я не говорил , что он взял эту вещь ».

3. Жестовое сопровождение речи

Кстати о жестах подчеркнутого дружелюбия. Это, в частности:

§ расслабленность мимических мышц при улыбке

§ открытие незащищенных зон (я вам доверяю)

§ расслабленность силовых зон (трицепсы, плечи, кулаки)...

4. Жесты дополнительной мобилизации (опора на предмет, колени при вставании и посадке…)

5. «Дирижирование» фразами – высокая частотность жестов – считывается как неуверенность или агрессия.

6. Организация пространства

7. Голосовые интонации: не «умирайте» в конце фразы

# 

# Приложение 5. Список привлеченных студентов волонтеров

*Список предоставлен организаторам конкурса в составе отчета, в открытом доступе не публикуется.*