

V. Материалы к тренингу:

5.1. Упражнение «Леопольд»

Цель: отработать навыки убеждения, умение находить подход к людям.

Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами». Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе.

Тренер напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему постоянные пакости.

В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что у нас из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышами. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда.

Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышь», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверила.

Рефлексия: (5 минут)

Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому?

Что можно сделать для того, чтобы нам больше доверяли?

В общении не малую роль играет интонация. Одну и ту же фразу, слово можно сказать по-разному.

5.2. Упражнение «Передать одним словом»

Цель: подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

Оборудования: карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций.

Я раздам вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, скажете слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Теперь я перемешиваю карточки и еще раз вам раздам их. Та же задача только теперь читаем короткий стишок «уронили мишку на пол».

Список эмоций: Радость. Удивление. Сожаление. Разочарование. Подозрительность. Грусть. Веселье. Холодное равнодушие. Спокойствие. Заинтересованность. Уверенность. Желание помочь. Усталость. Волнение. Энтузиазм.

Рефлексия: (5 минут)

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

Образец карточки (для разрезания):

Радость.	Спокойствие.
Удивление.	Веселье.
Сожаление.	Уверенность.
Разочарование	Желание помочь.
Подозрительность.	Усталость.
Грусть.	Волнение.
Холодное равнодушие	Энтузиазм.
Заинтересованность	Лень

5.3. Завтрак с героем

Цель: потренировать умение убеждать собеседника.

Необходимый материал: бумага, карандаши.

Представьте себе следующую ситуацию: у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент его жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему. Запишите имя своего героя на листе бумаги. Теперь поделитесь на пары, в паре надо решить с кем из двоих героев вы будите встречаться. На дискуссию у вас 2 минуты.

Теперь пары объединяются в четверки, которым, в свою очередь, необходимо выбрать только одного героя. На дискуссию у вас так же 2 минуты.

Теперь четвертки объединяются между собой и в течении 2 минут выбирают одного героя. А теперь все объединяются, и решаете с кем вы будете завтракать.

Рефлексия: (10 минут)

Почему остался именно этот герой? Легко было уступать и почему вы уступали?

5.4. Стихотворение

Просыпаемся... кофе... работа...

Ужин... быт... телевизор... постель...

Дни летят: понедельник - суббота...

Годы мчат: листопады - капель...

Мы - в болоте уже по колено -
 Так заилилась жизни река:
 Повторяется всё неизменно -
 "День сурка"... год "сурка"... жизнь "сурка"...

Жизнь, меж скукою и тревогой...
 Вечно мечется, как ни крути.
 Иногда у чужого порога
 Мы надеемся счастье найти...

"Лучше - там, где нас нет" полагая...
 Может быть... Но, проблемы и там...
 (ни одна, так, возможно - другая)
 И преследуют нас по пятам...

Жизнь ПРОЖИТЬ - непростая задача,
 Но, живём, в основном, без затей,
 Словно страусы голову пряча
 За "отсутствие злых новостей"...

Грех судьбу искушать (это - что-то) -
 Обеспечит покоем слегка...
 Просыпаемся... кофе... работа...
 "День сурка"... год "сурка"... жизнь "сурка"...

5.5. Тест Н. Холла

1. Все эмоции (положительные и отрицательные) – опыт и источник знаний.	
2. Негативные эмоции – показатель того, что мне нужно менять.	
3. Внешнее давление не способно выбить меня из колеи.	
4. Я умею замечать изменения и динамику моих чувств.	
5. Я могу быть уравновешенным и сосредоточенным, если это необходимо.	
6. Я могу заставить себя развеселиться и испытать положительные эмоции, если это нужно.	
7. Я регулярно отслеживаю свое эмоциональное и физическое состояние.	
8. Я в силах легко пережить негативные эмоции и совладать с расстройством.	
9. Я умею слушать других людей, в том числе их проблемы.	
10. Я быстро переключаюсь с негативных эмоций.	
11. Я остро чувствую эмоциональные потребности окружающих людей.	
12. Я умею успокаивать людей.	
13. Я не боюсь трудностей, в силах несколько раз встать к ним лицом.	

14. Я творчески воспринимаю и решаю жизненные трудности.	
15. Я нормально отношусь к эмоциональным состояниям и реакциям других людей, их мотивам и желаниям.	
16. Я легко успокаиваюсь и настраиваюсь на рабочий лад.	
17. В свободное время я анализирую свои негативные чувства, ищу проблему, их источник.	
18. После огорчения я быстро прихожу в себя.	
19. Мне нужно знать свои истинные чувства, чтобы быть в тонусе.	
20. Я без проблем пойму даже скрытые эмоции других людей.	
21. Я отлично читаю мимику и трактую по ней эмоции.	
22. Я способен, если нужно, рационально мыслить и действовать, отбросив негативные чувства.	
23. Я прекрасно понимаю намеки невербальной речи, отражающие потребности других людей.	
24. Окружающие считают, что я хорошо разбираюсь в эмоциях людей.	
25. Осознание своих эмоций помогает лучше управлять своей жизнью.	
26. Я могу поднять настроение кому угодно.	
27. Я с радостью выслушаю и дам совет об отношениях.	
28. Я легко перенимаю настрой другого человека.	
29. Я помогаю людям использовать их мотивы и желания ради достижения их же целей.	
30. Я легко отстраняюсь от переживаний и неудач.	