Коммуникативный тренинг для педагогов.

«Один за всех и все за одного»»

Цель: способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами.

Задачи: повысить групповую сплоченность

- снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;

- улучшить эмоциональное состояние педагогов.

Педагог – психолог: Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня наш тренинг будет направлен на развитие коммуникативных навыков, создание благополучного психологического климата и сплоченности коллектива. Психологический климат - это межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, от его состояния зависит успешность работы любой организации. В одном климате растение может расцвести, в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других — коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал. Если климат благоприятный, то в коллективе коллеги относятся друг к другу доброжелательно, с заботой о каждом, доверяют друг другу. Сегодня мы все вместе постараемся настроиться на позитивное настроение, попробуем разобраться, как надо правильно общаться друг с другом и выстраивать отношения, в дальнейшем, в нашем дружном коллективе.

Упражнение № 1 «Алексей, Апельсин, Амстердам».

Цель: создать легкую атмосферу, развить ассоциативное творческое мышление.

Ход упражнения:

каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой:

первое слово – его имя,

второе – блюдо (желательно – которое он любит,

заключительное слово – название города.

Закавыка в том, что все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя ни разу повторить названия блюд и городов, прозвучавших ранее!

Упражнение «Все мы чем-то похожи"

Педагог-психолог: Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 4 или 5 человек. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: "У каждого из нас есть сестра. ", "Любимый цвет каждого из нас - синий" и т. д. У вас пять минут. Победит та группа, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт

Упражнение «Доброе утро»

Предложить педагогам разделиться на пары и попробовать представить, как проходит утро друг друга, отвечая на вопросы. Затем проверяют, сколько ответов совпало.

ü легко ли просыпается по утрам?

ü встает сразу или долго лежит в постели?

ü с каким вкусом зубная паста?

ü какого цвета любимая чашка?

ü чай или кофе предпочитает по утрам?

ü что обычно ест на завтрак?

Информационное сообщение «невербальное общение»

Невербальное общение: По данным исследований, только 7% информации во время общения мы черпаем из содержания высказывания (“Язык дан человеку, чтобы лучше скрывать свои мысли”); 38% - интонация, 55% достоверной информации – через позу, мимику выразительные движения. Обмануть, ввести в заблуждения могут слова, даже тон, но только не жесты, которые по большей части непроизвольны и не поддаются сознательному контролю. Но и здесь также необходима осторожность. Всё не так очевидно, как кажется, иногда одно легко можно принять за другое.

Язык нашего тела выражает неповторимый контекст, в котором одно и то же содержание может получить различный смысловой оттенок. Невербальная коммуникация помогает понять собеседника, информирует нас о том, как собеседник нас слушает.

Негативные жесты.

Руки скрещены на груди – оборонительная реакция.

Опирается подбородком на ладонь, указательный палец вытянут вдоль щеки, остальные пальцы ниже рта – критическая оценка.

Рука закрывает нижнюю часть лица, большой палец подпирает подбородок – также критическая оценка.

Взгляд в сторону – подозрение и сомнение, отсутствие интереса

Поворот головы в сторону на 45° - вежливый отказ от общения.

Пожимая руку, поворачивает ее так, что она находится поверх ладони собеседника – превосходство, самодовольство.

Посматривает на часы – спешит, торопится закончить встречу.

Пальцы сплетены в замок – закрытость для общения.

Позитивные жесты.

Раскрытые руки ладонью вверх – дружелюбие, открытость, желание сотрудничать.

Рука у щек – раздумье, нерешительность.

Наклоненная набок голова – интерес.

Почесывание подбородка – процесс принятия решения.

Прищуривание глаз – поиски решения.

Манипуляции с очками. Медленно снять и протереть стекла, даже если этого не требуется – пауза для разговора.

Пощипывание переносицы с закрытыми глазами – глубокая сосредоточенность, напряженное раздумье.

Неоднократное касание носа, легкое потирание, при этом ерзанье на стуле, поворот боком – сомнение.

При рукопожатии протягивание руки ладонью вверх – открытость, желание достичь соглашения.

Устойчивый визуальный контакт с собеседником – открытость, но тут важно не перегнуть палку, так как человек при слишком устойчивом визуальном контакте может истолковать это по-своему: подозрительный, следит за мной и т. д.

Поза и особенности внешнего вида.

\*Расстегнутый пиджак — открытость, свободное поведение.

\*Расхаживание — обдумывание, оценивание ситуации. В этом случае не стоит заговаривать, чтобы не прервать течение мыслей.

\*Движение плечами и головой вперед — признак готовности «взорваться».

\*Руки в карманах, большой палец обращен наружу — превосходство.

\*Бросание предметов на стол, резкие жесты — демонстрация раздражения, агрессивности.

\*Руки на боках — готовность.

\*Пальцы стучат о пальцы— вера в абсолютную правоту своих идей, доверительный контакт, превосходство

Игра-пантомима «Пойми меня»

Играющим дается задание языком мимики и жестов объяснить что-либо остальным:

• Я хочу есть.

• Здесь очень душно.

• Необходимо учиться на «отлично».

• Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались.

• Я люблю все сладкое.

• Дарю вам много-много цветов.

• Дайте стул, а то я упаду.

• Посадил дед репку, выросла она большая.

• Я самый сильный из людей.

• Я такая маленькая, да удаленькая.

• Мне нужно сделать покупки.

• Душа хочет праздника.

• Ты меня любишь?

• Я люблю смотреть телевизор.

Упражнение «Квадрат» (5-10 мин.).

Цель: прочувствовать каждого участника группы.

Ход упражнения.

Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.

Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания детям для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

Очень хорошо, если каждый участник тренинга будет отмечен руководством, а еще лучше, если команды получат хорошие памятные призы.

Игра «Сердце коллектива»

На ватмане нарисован контур большого сердца. Педагогам говориться о том, что это сердце коллектива. Но оно пока еще пустое, не заполненное, можно сказать безжизненное. Пока еще не слышен звук сердцебиений. Давайте же наполним это сердце (на маленьких сердечках пишутся позитивные пожелания своим коллегам, затем они приклеиваются к контуру большого сердца). Затем зачитываются в слух. Теперь сердце коллектива заполнено, и может биться в унисон с вашим. Послушайте (щелкаем пальцами один раз, затем ударяем ладонью о грудь один раз, еще один щелчок пальцами и два хлопка ладонью о грудь и т.д.)

Упражнение «Сердце коллектива»

Педагог-психолог: Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте

дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

Психолог: Спасибо всем за активное участие в тренинге! Любите и цените себя, свой труд, свою жизнь! Верьте в себя, свои силы и возможности!

Психологический тест для сладкоежки

Задумывались ли вы когда-нибудь, как складываете фантик от конфеты, когда съедаете её?

Обратите внимание на это в следующий раз. А может быть, будете внимательнее к своим гостям и захотите узнать о них побольше. Оказывается, характер человека можно определить по тому, как он сворачивает фантик после того, как съест конфету. Да, да, да. Об этом факте говорят психологи.

Итак, если человек складывает фантик уголком это свидетельствует о том, что он всегда стремится к идеалу: это могут быть идеальные отношения со второй половинкой, партнёрами по бизнесу, коллегами и т. д, а также стремление безукоризненно выглядеть. Он стремится сам соответствовать идеалу и чтобы в его жизни всё было таковым. Он любит порядок во всём. Не любит неряшливости, не терпит обмана. С таким человеком порой трудно ужиться.

Если человек сворачивает фантик в шарик это значит, что его многое в жизни не устраивает и порой раздражает. У него могут быть проблемы в личной жизни, на работе, и это его очень тяготит и беспокоит. Ему требуется очень хорошая встряска, яркое впечатление, смена обстановки.

Если человек старательно разглаживает фантик, а затем его аккуратно складывает то перед вами тот, кто любит проявлять заботу о близких, родных, любимых. Он любит опекать, поучать, делать замечания, что не очень приятно людям. Окружающие уважают его за мудрость, но избегают частого общения из-за нудного характера.

Если человек складывает фантик гармошкой, то перед вами человек, у которого много комплексов. Он очень самокритичен, мнителен, зависит от чужого мнения. Это мешает ему получать от жизни радости и позитив. Таким людям надо проще смотреть на жизнь, не обращать внимание на разговоры окружающих.

Если человек скручивает фантик в трубочку - это свидетельствует о том, что перед вами человек, который готов вас выслушать, но и может посплетничать о ваших проблемах с другими, перемыть вам косточки. Он хорошо разбирается в людях и дает им точные оценки.

Если человек складывает из фантика фигурку в технике оригами это говорит о том, что это очень чувствительный человек. Он немного замкнут, избегает шумные компании, предпочитает проводить время в тихой, семейной обстановке.

Если человек после того, как съест конфету, разрывает фантик это говорит о том, что у него какая-то серьёзная проблема. Он не может быть долго в отношениях с одним человеком, пытается найти лучший вариант, мечется из крайности в крайность. И может довести себя до нервного срыва. Ему необходима поддержка и утешение.

Ну, что вы уже подумали, к какой группе себя отнести? Или задумались о своих друзьях и близких?

Желаю вам отнестись к тесту с иронией, продолжать пить чай с конфетами и наслаждаться жизнью и общением со своими друзьями, близкими, родными, независимо от того, как они складывают фантики.