



Контакт с собой и другими

Тема 2. Диалог, эмпатия, границы

Структура курса

3 встречи с 15.20 до 20.00

- 1 — 03.04 – Чувства, ценности, установки
- 2 — 17.04 – Диалог, эмпатия, границы
- 3 — 24.04 – Сложная коммуникация и завершение отношений

План на сегодня

1. Познакомиться с ситуациями конфликта ценностей
2. Потестировать свою асертивность
3. Поработать со своими границами
4. Попробовать быть эмпатичным
5. Потренироваться вести диалог



Практика



Выберите одну ситуацию, которую вы описывали в ДЗ.

Обсудите ее в парах.

Обратите внимание на описание эмоций, убедитесь, что это именно они



5 минут

Контакт с собой и другими

Борьба ценностей/ потребностей

Контакт с собой и другими

Шаги работы при борьбе ценностей/ потребностей

ІІТМО

1. Определить ценности и/или потребности
2. Понять, которая сейчас важнее
3. Удовлетворить более важную
4. Найти способ чуть-чуть наполнить вторую

Как понять, какая ценность/ потребность важнее?

- Представить себя в разных выборах и отследить реакцию в теле
- Ответить на вопросы, почему это важно и почему это важно именно сейчас
- Обратиться к метафорам: метафорические карты, герои

Практика



Вспомните ситуацию, когда в вас боролись две потребности.

Пройдите по алгоритму работы при борьбе потребностей.

Как можно «подкормить» вторую потребность?

Поделитесь в парах



10 минут

Установки

Контакт с собой и другими

IITMO



Дискуссия

Что такое установки?
Откуда они берутся?
Они полезные или не
очень?

Практика



Работаем индивидуально. Продолжите фразы (желательно, чтобы они имели отношение к вашему взаимодействию с другими людьми):

Я должен.....

Я должен

Я должен

Я не могу...

Я не могу...

Я не могу...



3 минуты

Контакт с собой и другими

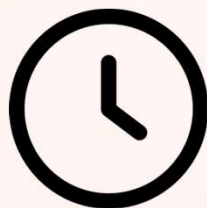
Практика



Замените в этих фразах слова «должен» и «не могу» на «хочу»

Какие возникли эмоции?

Как реагировало тело?



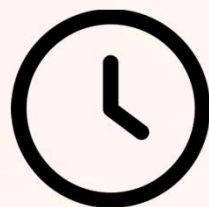
5 минут

Контакт с собой и другими

Практика



Объединитесь в пары.
Продолжите фразы со следующего слайда



15 минут

Практика



1. Чтобы быть счастливым, я должен ...
2. Если я допустил ошибку, значит...
3. Если я не достиг вершины, значит...
4. Хорошо быть ..., а быть ... ужасно.
5. Моя ценность как личности определяется ...
6. Я не могу жить без ...
7. Если кто-то со мной не соглашается, значит ...

Кодекс невротика (Альберт Эллис)

1. Чтобы быть счастливым, я должен быть удачливым во всех начинаниях.
2. Чтобы я чувствовал себя счастливым, меня должны любить (принимать) все и всегда.
3. Если я допустил ошибку, значит, я глупый.
4. Если я не достиг вершины, значит, потерпел поражение.
5. Хорошо быть популярным, известным и богатым, а быть обычным и посредственным ужасно.
6. Моя ценность как личности определяется тем, что обо мне думают другие.
7. Я не могу жить без любви. Если меня не любят, значит, я ни на что не годен.
8. Если кто-то со мной не соглашается, значит, он меня не любит.

Кодекс невротика. Я должен:

ИИТМО

- a. Быть самым щедрым, тактичным, благородным, мужественным, самоотверженным и красивым
- b. Справляться с любыми затруднениями легко и не теряя самообладания
- c. Быть идеальным любовником, другом, родителем, учителем, студентом, супругом
- d. Быстро решать любые проблемы
- e. Все знать, понимать и предвидеть
- f. Всегда владеть собой и управлять своими чувствами
- g. Считать себя виновным в любой ситуации (я не имею права причинять боль никогда и никому)
- h. Всегда быть на пике эффективности, никогда не испытывать усталость и боль
- i. Всегда быть счастливым и безмятежным и никогда не страдать.

Контакт с собой и другими

Практика



Поставьте в чате любую реакцию около тех утверждений из кодекса невротика, которые вам близки



5 минут



Дискуссия

Что делать с
установками?

Алгоритм работы с установками

ИТМО

A

Событие

B

Мысль

C

Эмоция

D

Действие

Контакт с собой и другими

Практика



Возьмите свою установку.
Индивидуально проработайте ее по алгоритму.
Поделитесь в тройках новой формулировкой



15 минут

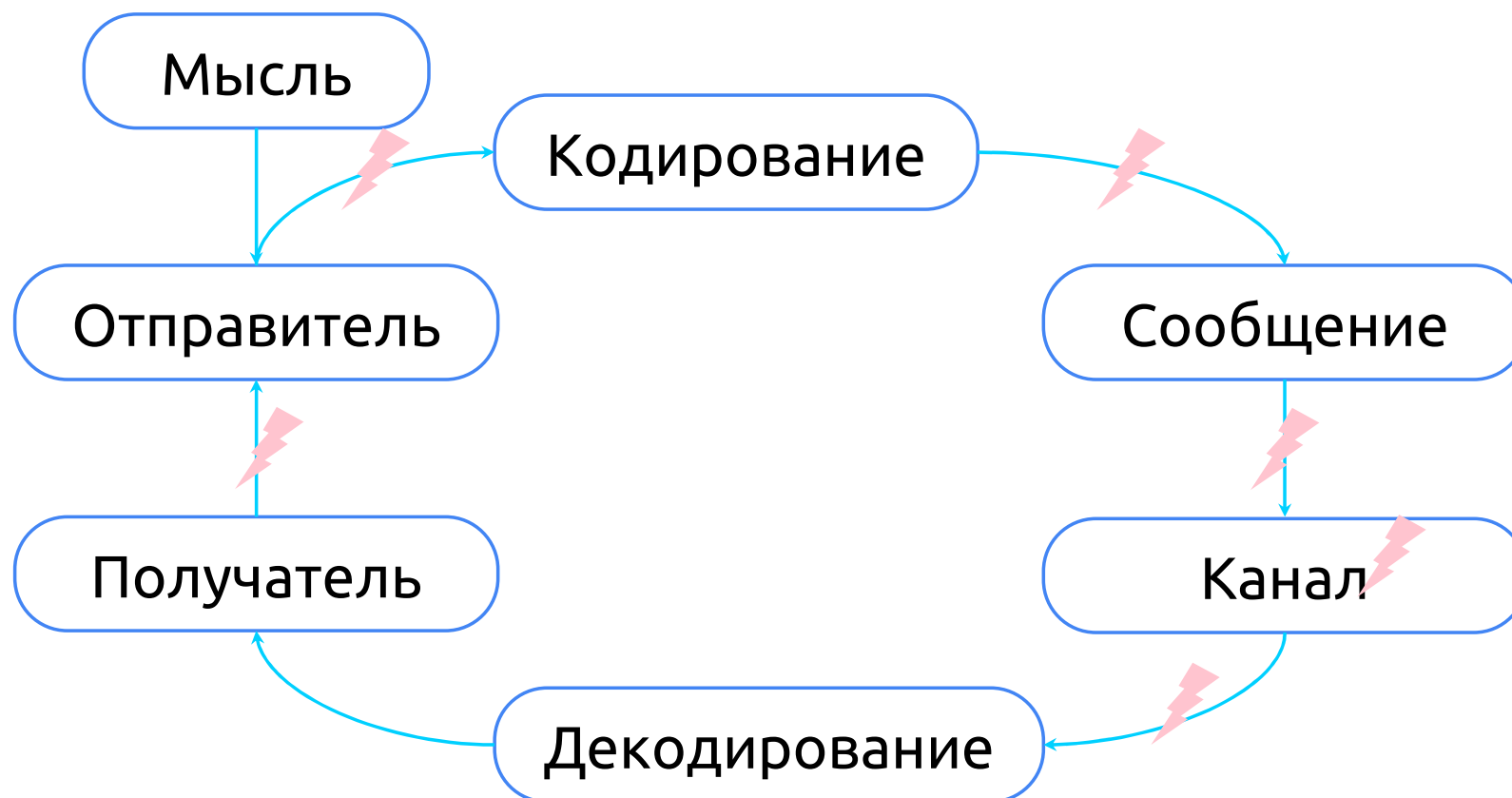
Контакт и ассертивность

Контакт с собой и другими

IITMO

Модель процесса коммуникации

ІІТМО

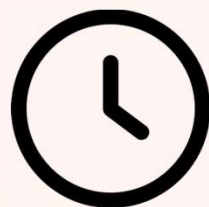


Практика



Нам нужно 3 добровольца, которые будут вступать в контакт.

Остальные – либо те ,с кем вступают в контакт, либо наблюдатели



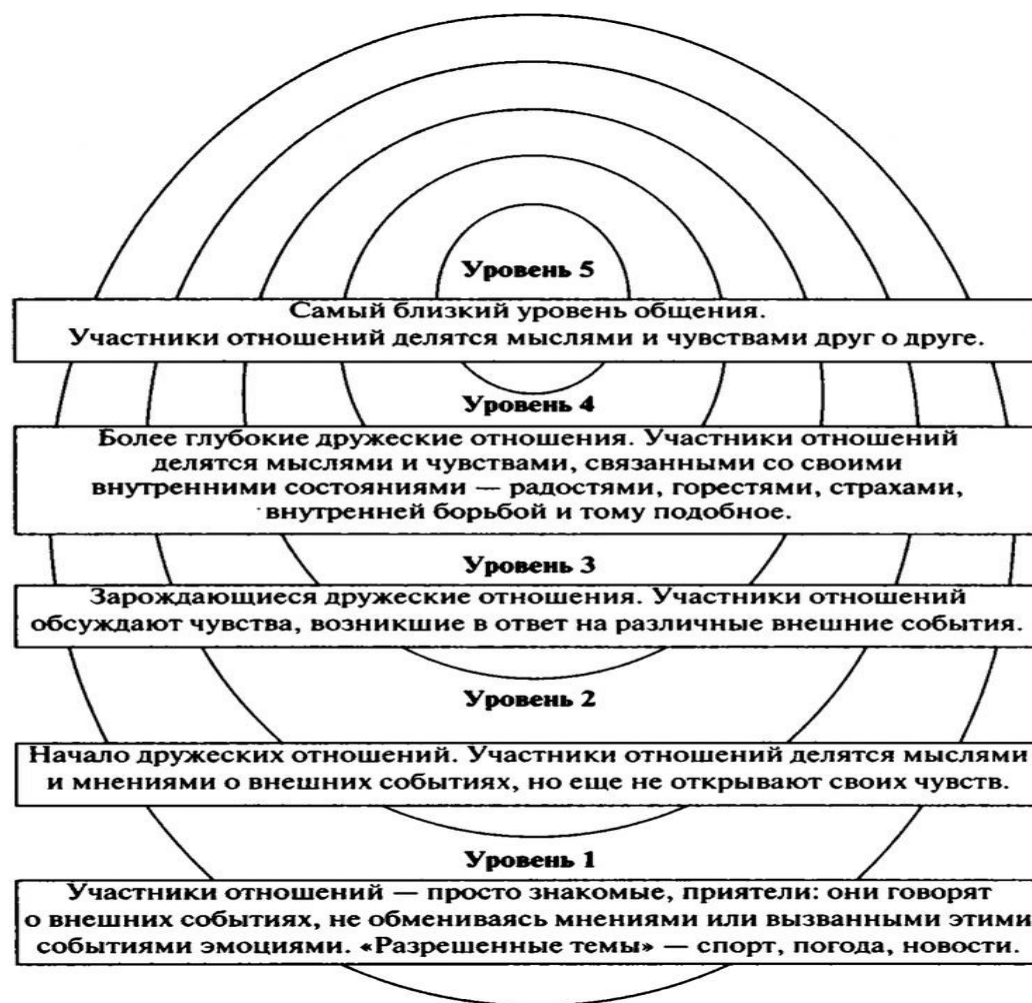
6 минут



Дискуссия

Что важно при первом контакте?

Уровни общения (по Джеймсу Бьюдженталю) ІІТМО



Практика



Запишите по 1-2 примера из своей жизни на каждом уровне общения



5 минут



Дискуссия

Что выдает в
человеке гопника?

Практика



Объединитесь в группы по 4-5 человек.

Запишите:

1. Темы и приемы, которые ок и не ок на разных уровнях общения. И что нигде не ок.
2. Как вы понимаете, что пора перейти на следующий уровень? Типы и признаки людей, с которым вы готовы пойти дальше, а с которыми нет (красные и зеленые флаги)



15 минут

Контакт с собой и другими

Договоримся о понятиях

ІТМО

Ассертивность — поведение, сочетающее внутреннюю силу и вежливость к окружающим.

Это способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не ущемляя права окружающих.



Ассертивный человек умеет

ІІТМО

- Выражать свои желания, позицию
- Говорить Нет
- Говорить комплименты
- Принимать похвалу
- Вести переговоры
- Постоять за себя



Правила ассертивного поведения (по Мануэлю Смиту)

ІІТМО

- Я имею право прямо, честно и открыто выражать свои чувства
- Я имею право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия.
- Я имею право не извиняться и не объяснять свое поведение.
- Я имею право самостоятельно решить, отвечаю ли я вообще или до какой-то степени за решение проблем других людей.
- Я имею право изменить свое мнение.
- Я имею право ошибаться и отвечать за свои ошибки.
- Я имею право сказать: «Я не знаю».
- Я имею право не зависеть от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения ко мне.
Я имею право принимать нелогичные решения.
- Я имею право сказать: «Я тебя не понимаю».
- Я имею право сказать: «Меня это не интересует».

Практика



Объединитесь в пары. Прочитайте вслух, медленно и вдумчиво, правила асертивного поведения: один раз с формулировкой «Я», во второй раз с формулировкой «Другие люди».

Обратите внимание на то, где возникает сопротивление



10 минут

Контакт с собой и другими

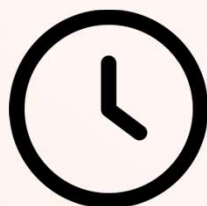
Практика. Вариант 1



Объединитесь в группы по 3-4 человека.

Вы семья. Вы все старше 18 лет.

1. Договоритесь о том, кто какую роль выполняет в семье, создайте мини-образ.
2. Вы попадаете в определенную ситуацию.
3. Договоритесь, как вы это будете реализовывать: кто и за что будет платить, чем будет заниматься тот, кто не работает, и т.д.



10 минут

Контакт с собой и другими

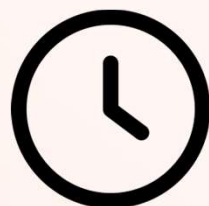
Практика. Вариант 2



Объединитесь в группы по 3-4 человека.

Вы коллеги. Вам дали одну путевку на стажировку.

1. Создайте классный образ стажировки.
2. Сначала каждый участник объясняет другим, почему он не должен ехать.
3. Затем двое участников объясняют друг другу, почему ехать должен именно третий. Третий за кругом и слушает



15 минут

Контакт с собой и другими

Рефлексия

ИТМО

2-минутное эссе в личку преподавателю.

Ответ на два вопроса:

1. Что я сегодня узнал про свои границы?
2. Что для меня самое сложное в диалоге?

Домашнее задание

ІІТМО

Выберите одну установку, которую вы выявили сегодня.

Разберите ее по алгоритму STOP

Марина Казанцева

@themarinakazantseva