# *Домашнее задание:*

### *Самостоятельно заполнить опросники и отправить результаты куратору* ***(обязательный минимум):***

### *Опросник коммуникативных умений:* [*https://psytests.org/ipl/okum.html*](https://psytests.org/ipl/okum.html) *.*

### *Диагностика тревожности:* [*https://psytests.org/anxiety/ltuA.html*](https://psytests.org/anxiety/ltuA.html) *.*

### ***Далее – при желании:***

### *Применить навыки активного слушания в повседневной жизни, рассказать об этом опыте на следующей встрече.*

1. *Написать письмо другу (подруге), в котором нужно постараться объяснить мотивы своего поведения, за которое стыдно, попытаться рассказать, почему поступил (поступила) таким образом с применением “я-высказываний”.*

## *Составьте фидбек человеку из ваших знакомых (любому), которому вы бы хотели его дать (если была выбрана предложенная тренером ситуация во время ролевой игры).*