SЕвстигнеев ДмитрийOCRATIC SEMINAR

Описание методики



**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

**КОММУНИКАЦИЯ И**

**КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ**

Студент Евстигнеев Дмитрий

№ группы R3242 КиК 8.1

# Шаг 1 “Коммуникативная компетентность”

## Исследование собственного невербального поведения

**Цель:** определение индивидуальных особенностей невербального поведения в зависимости от психического состояния.

**Инструкция:** попробуйте, смотря на себя в зеркало, говорить себе слово

“Привет” с разными “сообщениями”, фиксируйте, как проявляется это сообщение в вашем невербальном поведении. Начните упражнение с того, что сделаете несколько шагов к зеркалу в этой роли и обратите внимание на походку. Можете добавить свои “сообщения”, которые вы транслируете людям.

|  |  |
| --- | --- |
| **Сообщение** | **Проявление** |
| ***Пример:***  Я уверенный в себе человек | ***Пример:***  Походка уверенная, с пятки на носок, плечи расправлены, подбородок смотрит немного вверх, смелый взгляд, улыбка, расслабленные движения, голос громкий, четкий. |
| Я очень стесняюсь | Подбородок опущен, глаза отведены вниз, напряженность, плечи сжаты, похода неуверенная. |
| Мне не комфортно | На лице отвращение, напряженность, глаза отведены, плечи сжаты. |
| Я раздражен | Импульсивная жестикуляция, злые глаза, агрессивное выражение лица, напряженность, плечи расправлены. |
| Я тут самый главный | Голос громкий, претенциозное выражение лица, смелый взгляд, ухмылка, расслабленные движения, надменная походка, поднятый подбородок. |
| Я хочу вам понравиться | Милая ухмылка, не сильно громкий голос, опущенные брови, доброжелательное выражение лица |
| Вы мне нравитесь | Расслабленное лицо, милая улыбка, широко открытые глаза, покраснение ушей, расслабленные плечи, обычная походка |

|  |  |
| --- | --- |
| **Сообщение** | **Проявление** |
| Я не уверен в себе | Походка неуверенная, плечи сжаты, подбородок смотрит вниз, пустой взгляд, напряжение, голос тихий. |
| Как вы мне все надоели! | Голос громкий, злое выражение лица, оскал, импульсивная жестикуляция |
| Я хочу помочь | Напуганное выражение лица, голос громкий с быстрый, быстрая жестикуляция, быстрая походка |
| Пожалей меня | Глаза опущены, тихий голос, слезы выступают, но без плача, все тело дрожит |
| Я очень интересный человек | Походка уверенная, плечи расправлены, подбородок смотрит немного вверх, смелый взгляд, улыбка, расслабленные движения, голос громкий, четкий. |
| Мне все равно | Равнодушное выражение лица, никакой мимики на лице, голо громкий, но без эмоциональный |
| У меня все отлично! | Плечи расправлены, радостный взгляд, улыбка, расслабленные движения, голос громкий, четкий. |
| Обратите на меня внимание | Походка уверенная, плечи расправлены, подбородок смотрит вверх, смелый взгляд, голос громкий |
| Ваше сообщение: Я знаю то, что ты скажешь | Уверенность в глазах и на лице, маленькая ухмылка, плечи расправлены, голос спокойный |
| Ваше сообщение: Я что-то скрываю | Глаза вниз, неуверенный и дрожащий голос, плечи сжаты, напряжение |

## Управление собственным невербальным поведением

**Цель:** контроль и целенаправленное изменение привычного невербального поведения на желаемое.

**Инструкция:** в течение 7 дней обращайте внимание на собственные невербальные проявления. В случае, если вы придете к решению о необходимости изменения некоторых проявлений (позы, жесты, походка), попробуйте целенаправленно их изменить, вспоминая желаемое поведение. Опишите две ситуации за эту неделю, когда вы обратили внимание на свое невербальное поведение и, если это было нужно, исправили ее.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ситуация** | **Сообщение** | **Невербальное поведение** | **Исправленное невербальное**  **поведение** |
| ***Пример:***  Я говорил с другом о музыке, он начал со мной спорить и говорить, что то, что слушаю я “старье”. | ***Пример:***  “Я с тобой не согласен и мне обидно!” | ***Пример:***  Я почувствовал напряжение в челюсти, в руках, скрестил руки на груди, отодвинулся от друга, отвернулся от него. | ***Пример:***  Когда заметил это, руки раскрыл, вдохнул ртом глубоко,  повернулся к нему и более спокойно продолжил диалог. |
| Продавщица сказала, что без маски не продаст продукты, но при этом сама была без маски | «Это несправедливо» | Напряжение в руках и груди, импульсивная жестикуляция, агрессия в голосе | Спокойная жестикуляция, спокойный голос, продолжаю диалог, возможно в поиске компромисса |
| Преподаватель не захотел помогать с материалом | «Но ведь без вашей помощи я не справлюсь» | Скованность, дрожь в голосе, пустота в глазах | Спокойное поведение, ровный голос, адекватная жестикуляция, продолжаю диалог более уверенным |
| Сосед отказался убираться в комнате, но была его очередь | «Справедливо будет соблюдать условия, оговоренные ранее» | Импульсивная жестикуляция, агрессия в голосе, злость на лице | Показать недовольство, но не агрессивно, спокойное выражение лица, минимум жестикуляции, продолжить диалог |

## Рефлексия по теме “Коммуникативная компетентность”

**Цель:** осмысление и применение полученных знаний в различных сферах жизни.

**Инструкция:** подумайте и запишите значимые для вас выводы по результатам данной темы. В первой колонке - знаю - опишите теоретические тезисы, которые стали для вас новыми и важными; во второй колонке - умею - опишите умения, которые вы приобрели и готовы применять в жизни; в третьей колонке хочу - поставьте цели по освоению новых знаний и отработке умений, связанных с данной темой.

|  |  |
| --- | --- |
| **Знаю**  (что я узнал?) | Вербальное общение, невербальное общение, коммуникации, реципиент, агент. |
| **Умею**  (чему я научился?) | Правильной коммуникации в бытовой жизни |
| **Хочу**  (что я хочу освоить еще?) | Работать в команде |
| **Применю**  (где я эти знания применю?) | На работе, дома, с незнакомыми людьми |

# Шаг 2 “Основы командной работы”

## Анализ видео: “Том Вуйец: Построишь башню – создашь команду”

**Цель:** выявить эффективные способы работы в команде.

**Инструкция:** [посмотритевидеои](https://www.youtube.com/watch?v=H0_yKBitO8M&t=2s)ответьтенавопросы.

1. Почему у детей башня получилась выше, чем у большинства взрослых?

Потому что дети учились на ошибках, создавая прототипы, а взрослые пытались придумать план и отталкиваться от него

1. Что мешало выпускникам бизнес-школ в строительстве башни?

Они легко отвлекаются и пытаются обмануть систему. Разработка единственно верного плана.

1. Почему при добавлении к руководителям одного администратора их результативность увеличилась?

Разработка плана стала более детальной и построенной на нескольких опорах.

1. Почему стимул выиграть программное обеспечение не сработал?

Стимул+неумение=неудача

## Бланк результатов по методике М. Белбина “Командные роли”

**Цель:** диагностика своих командных ролей.

**Инструкция:** пройдите тест М. Белбина и зафиксируйте результаты теста в таблице. Проанализируйте, в каких ситуациях та или иная командная роль будет наиболее эффективной.

## Пример

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Командная роль** | **Баллы** | **Жизненные ситуации, в которых проявляется сильная сторона роли** | **Жизненные ситуации, в которых проявляется ограничение роли** |
| Формирователь | 11 | Когда возникает ситуация неопределенности и мои друзья не могут решить как действовать, я быстро определяю цель, показывают ее преимущества и определяю что именно нужно делать, для того, чтобы эту цель достичь. | С одной стороны, здорово, что я умею ставить цель и мотивировать друзей на ее достижение, но часто бывает, что ребята таким образом “снимают” с себя ответственность за цель, а если что-то не получается, бывает, говорят “Ты же так сказал!”. |

**Результаты вашего тестирования и анализа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Командная роль** | **Баллы** | **Жизненные ситуации, в которых проявляется сильная сторона роли** | **Жизненные ситуации, в которых проявляется ограничение роли** |
| **Координатор** | 22 | Когда команда не может собраться для выполнения задачи, я определяю задачи и эффективно направляю их | К сожалению, в случае неудачи, весь удар и ответственность пойдет на меня |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Командная роль** | **Баллы** | **Жизненные ситуации, в которых проявляется сильная сторона роли** | **Жизненные ситуации, в которых проявляется ограничение роли** |
| **Дипломат** | 8 | В конфликтной ситуации решу проблему и приду к компромиссу | Нерешителен по отношению к новым идеям |
| **Исследователь** | 2 | Помогу найти материалы для реализации бизнес-идеи, договорюсь с людьми | Не всегда внимателен к мелочам |
| **Генератор идей** | 22 | Всегда являюсь главный вдохновителем команды, подсказывая проекты | Многие меня не любят за равнодушность к их мыслям |
| **Аналитик** | 7 | Больше всех способен объективно оценить ситуацию и дать совет | Не интересуют чужие чувства, не видит рамок дозволенного |
| **Реализатор** | 2 | Помогу команде воплотить идею в жизнь любыми доступными способами | Не слушаю идеи, которые хотят уйти от «стандарта» |
| **Формирователь** | 7 | Согласен с примером | |
| **Завершитель** | 0 | По завершению работы над проектом, точно знаю, как его подать и какие детали должны быть у готового продукта | Не могу довести до идеала продукт и поэтому раздражаюсь |

## Рефлексия по теме “Основы командной работы”

**Цель:** осмысление и применение полученных знаний в различных сферах жизни.

**Инструкция:** подумайте и запишите значимые для вас выводы по результатам данной темы. В первой колонке - знаю - опишите теоретические тезисы, которые стали для вас новыми и важными; во второй колонке - умею - опишите умения, которые вы приобрели и готовы применять в жизни; в третьей колонке хочу - поставьте цели по освоению новых знаний и отработке умений, связанных с данной темой.

|  |  |
| --- | --- |
| **Знаю**  (что я узнал?) | Тест Белбина, роли в команде |
| **Умею**  (чему я научился?) | Организовывать командную работу, работать с людьми |
| **Хочу**  (что я хочу освоить еще?) | Формировать команды |
| **Применю**  (где я эти знания применю?) | В жизни, на работе |

# Шаг 3 “Формирование эффективной команды и командная динамика”

## Групповые эффекты

**Цель:** понимание и оценка выявленных эффектов во взаимодействии в группе.

**Инструкция:** вспоминая опыт работы в команде напишите характерные для вас особенности поведения - групповые эффекты - и подумайте над собственными способами их преодоления.

## Пример

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Групповой эффект и особенности его проявления** | **Способ преодоления** | |
| Огруппление мышления - когда я  начинаю работать в группе, мне хочется разделить точку зрения с тем, членом группы, который говорит убедительно и уверенно. | После объединения в группу, предложить участникам сначала подумать несколько минут самостоятельно, а потом предложить каждому высказать свое мнение. Таким образом, у меня будет время, чтобы сформулировать собственную точку зрения, а не сразу присоединяться. | |
| **Групповой эффект и особенности его проявления** |  | **Способ преодоления** |
| Творческое разногласия без эффективных альтернатив. Когда каждый вариант не нравится кому-то из группы. | . | Договориться не отвергать идеи без предложения альтернатив |
| Есть участник команды, который всегда не работает |  | Предложить участнику переосмыслить свою роль в команде, сделать реформу группы |
| Постоянный поток идей, не можем сконцентрировать групповое внимание |  | Записать все идеи, и дать каждому время выбрать что-то одно и высказаться по этому поводу с аргументами |

## Анализ командных ролей и командного взаимодействия

**Цель:** понимание и анализ собственных индивидуальных особенностей работы в команде.

**Инструкция:** подумайте и запишите наблюдения и размышления о себе по результатам работы в команде.

|  |  |
| --- | --- |
| **Утверждение** | **Личное наблюдение** |
| Мои сильные черты: | Координирующие способности, групповое мировоззрение, генератор идей |
| Черты, требующие развития: | Командная работа, прислушиваемость к остальным |
| Я думаю, что на основе анализа "сильных" и "слабых" черт моей основной командной ролью по  типологии М. Белбина является | Координатор |
| Команда определила мою роль по типологии М. Белбина | Координатор |
| Результаты теста “Командные роли” М. Белбина выявил мою основную роль | Координатор |
| Результаты теста “Командные роли” М. Белбина выявил мою дополняющую роль | Генератор Идей |
| Я думаю, что различия между командными ролями как я вижу себя сам (а), как меня видят другие и как показал тест обусловлены. | Нет различий. Минимальные различия обусловлены неточностью теста |

## Рефлексия по теме “Формирование эффективной команды и командная динамика”

**Цель:** осмысление и применение полученных знаний в различных сферах жизни.

**Инструкция:** подумайте и запишите значимые для вас выводы по результатам данной темы. В первой колонке - знаю - опишите теоретические тезисы, которые стали для вас новыми и важными; во второй колонке - умею опишите умения, которые вы приобрели и готовы применять в жизни; в третьей колонке - хочу - поставьте цели по освоению новых знаний и отработке умений, связанных с данной темой.

|  |  |
| --- | --- |
| **Знаю**  (что я узнал?) | Свою командную роль, групповые эффекты, командное взаимодействие |
| **Умею**  (чему я научился?) | Средства командного взаимодействия, преодоления групповых эффектов |
| **Хочу**  (что я хочу освоить еще?) | Осмыслять свои ценности и желания |
| **Применю**  (где я эти знания применю?) | В командной работе, в быту и в чрезвычайных ситуациях |

# Шаг 4 “Желания, цели, ценности, мотивация”

## Мои желания

**Цель:** акцентировать внимание на своих желаниях, чтобы в дальнейшем их реализовывать.

**Инструкция:** начните составлять список своих желаний и постепенно доведите их список, как минимум, до 33; возвращайтесь к ним время от времени

-

добавляйте,

меняйте,

корректируйте

.

## Рефрейминг

**Цель:** научиться получать психологический ресурс от выполнения ежедневных задач через изменение отношения к ним.

**Инструкция:**

**1. В колонку “Я должен”:**

* Запишите 5 дел, которые Вы должны выполнять ежедневно или однократно, также опишите почему вы должны это делать; используйте формулировку, представленную в примере;
* После того, как вы составили список того, что Вы должны выполнять, запишите ниже в графу “Мои эмоции” - какие у Вас возникли эмоции когда вы вспоминали и записывали то, то вы сделать должны.

**2. В колонку “Я хочу:**

* Перепишите все Ваши дела, которые Вы должны выполнять, меняя глагол “должен” на “хочу” и подумайте, что может вас мотивировать это делать и дополните почему вы хотите это делать, руководствуясь представленным примером.
* Подумайте и запишите - какие эмоции у Вас возникли в результате того, что вы поменяли глагол “должен” на “хочу”.

**3. Ответьте на вопросы после выполнения упражнения.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Я должен** | **Я хочу** |
| Я **должен** мыть посуду, потому что в моей квартире **должно** быть чисто. | Я **хочу** мыть посуду, потому что я **хочу**, чтобы в моей квартире было чисто. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Мои эмоции** | **Мои эмоции** |
|  |  |
| **Рефлексия:**   1. Как меняются мои эмоции когда я меняю глагол “должен” на “хочу” и что мне это даёт? 2. Помимо изменения эмоционального состояния, что мне ещё даёт изменение формулировки с “должен” на “хочу”? 3. В течение какого времени я готов(а) тренировать изменение своего отношения к выполняемым делам через контроль и постановку задачи себе не через “должен”, а через “хочу”? | |

## Самоотчет о возможностях и ограничениях реализации желания

**Цель:** объективно оценить возможности и ограничения реализации значимых желаний, а также выявить дополнительные ресурсы и поставить цели преодоления препятствий для реализации своих желаний.

**Инструкция:**

1. Выберите из списка своих желаний 5 наиболее для Вас актуальных;
2. Проанализируйте реализацию этих желаний через призму ограничивающих и способствующих факторов, используя представленную ниже таблицу; 3. Заполняйте таблицу согласно нумерации, представленной в первой строчке; 4. Руководствуйтесь представленным примером.

## Пример

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Желание**  (сформулировать конкретной целью) | **Мешает**  (мысли, чувства, физические  состояния, внешние  обстоятельства, люди  и т.д.) | **Способствует**  (мысли, чувства, физические  состояния, внешние  обстоятельства, люди  и т.д.) |
| Я хочу научиться танцевать линди-хоп. | Я еще не начал танцевать, но чувствую себя зажатым и думаю, что у меня не получится. | Я очень люблю джаз и с друзьями хожу на социальные танцы, там весело. |
| **Желание** | **Мешает** | **Способствует** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Цели и ценности

**Цель:** осознать взаимосвязь своих ценностей со своими целями и скоординировать свои цели согласно истинным ценностям.

**Инструкция:**

1. Подумайте над своими целями, сформулируйте 5 целей и запишите их в каждой из ячейке с номером (1 ячейка = 1 цель) в колонке “Мои цели” (вертикальный столбик). Не задумывайтесь о последовательности.
2. Подумайте над своими ценностями и запишите 5 из них в каждой ячейке с номером (1 ячейка = 1 цель) в колонке “Мои ценности” (горизонтальная строка); Не задумывайтесь о последовательности.
3. Сопоставьте цели с ценностями, соединяя соответствующие друг другу ценности и цели линиями; одна цель может иметь связи с разными ценностями, так же одна цель может иметь связи с разными целями; может получиться что какие-то цели и ценности не будут иметь связей.
4. Проанализируйте полученный результат, используя форму ниже.

Поразмыслите над этими результатами.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мои ключевые ценности** | **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** |
| **Мои цели** |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |
| 4, |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |

**Анализ результатов соотношения ключевых целей и ценностей:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос для анализа** | **Ответ** |
| 1. Какие ценности получили наибольшее количество связей с целями? |  |
| 2. Какие цели получили наибольшее количество связей с ценностями? |  |
| 3. Какие цели не имеют (или имеют минимальное количество) связей с ценностями? |  |
| 4. Какие ценности не имеют (или имеют минимальное количество) связей с целями? |  |

## Упражнения “Поток”

**Цель:** научиться достигать концентрации внимания, а также повышать мотивацию через получение удовольствия от процесса деятельности.

**Инструкция:**

1. Выберите одно действие, которое Вам необходимо выполнять достаточно часто, но которое Вы выполняете с трудом или нехотя;
2. Проработайте это действие, используя следующий алгоритм - ниже.
3. Изменение отношения к вашей деятельности, следовательно и работа с алгоритмом, растянуты во времени и требуют постоянного возвращения к нему и преобразование деятельности.

Любое действие может приносить удовольствие если концентрироваться на процессе деятельности, используя следующий алгоритм:

1. Поставить главную цель и сформулировать промежуточные к ней;
2. Найти способ измерения собственного прогресса в рамках выбранной системы целей;
3. Сохранять предельную концентрацию на происходящем и более тонко дифференцировать требования к деятельности;
4. Совершенствовать умения, необходимые для взаимодействия с расширяющимися возможностями;
5. Повышать сложность задачи по мере того, как деятельность становится скучно

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Алгоритм потока** | **Пример потока** | **Мой поток** |
| Главная цель | Пробежать марафон  через год |  |
| 1.Промежуточные цели | 1. Изучить теоретические основы бега 2. Научиться бегать в правильной технике 10 минут с чередованием   1 минута бег и 2 ходьбы   1. Через месяц научиться бегать в правильной технике 10 минут без остановки 2. Каждый месяц увеличивать время бега на 5 минут |  |
| 2. Как я измерю прогресс? | 1. Придерживаюсь сроков 2. Соблюдаю время бега 3. Бегаю каждый день 4. Слежу за техникой 5. Прислушиваюсь к своему здоровью и   самочувствию |  |
| 3. Что мне помогает концентрироваться на задаче? | 1. Использовать таймер для контроля времени 2. Следить за дыханием 3. Получать   удовольствие от  процесса бега |  |
| 4. Какие умения я совершенствую для расширяющихся возможностей? | 1. С наступлением холодов, научиться дышать носом, а не   ртом   1. Комфортно увеличивать темп бега |  |
| 5. Как я могу усложнить задачу, если она перестанет меня мотивировать? | 1. Бегать по пересечённой   местности   1. Выбирать красивые и новые для себя маршруты 2. Увеличить дистанцию или поучаствовать в   триатлоне |  |

## Рефлексия по теме “Желания, цели, ценности, мотивация”

**Цель:** осмысление и применение полученных знаний в различных сферах жизни.

**Инструкция:** подумайте и запишите значимые для вас выводы по результатам данной темы. В первой колонке - знаю - опишите теоретические тезисы, которые стали для вас новыми и важными; во второй колонке - умею опишите умения, которые вы приобрели и готовы применять в жизни; в третьей колонке - хочу - поставьте цели по освоению новых знаний и отработке умений, связанных с данной темой.

|  |  |
| --- | --- |
| **Знаю**  (что я узнал?) |  |
| **Умею**  (чему я научился?) |  |
| **Хочу**  (что я хочу освоить еще?) |  |
| **Применю**  (где я эти знания применю?) |  |

# Шаг 5 “Эмоции в коммуникации”

**Исследование собственного эмоционального интеллекта**

**Цель:** изучитьособенностисвоегоэмоциональногоинтеллекта.

**Инструкция:** выполните самодиагностику составляющих эмоционального интеллектаизапишитебаллывтаблицу (10 баллов - удаетсявсегда/этотнавык уменяразвитотлично, 0 баллов - совсемнеполучается/этотнавыкнеразвит), затемпройдитетестД.В. Люсина“ЭмИн”ивнеситеполученныерезультаты также в таблицу. Сравните, проанализируйте полученные результаты и запишитеобобщенныевыводы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Самодиагностика** | | | **Результаты тестирования Д.В. Люсина “ЭмИн”** | | | |
| Понимание чужих  эмоций | Управление  чужими  эмоциями | Понимание  своих эмоций | Управление  своими  эмоциями | Межличностный  ЭИ | Внутриличностн  ый ЭИ | Понимание  эмоций | Межличностный  ЭИ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Опишите как вы будете улучшать каждую составляющую своего эмоциональногоинтеллекта:

|  |  |
| --- | --- |
| Понимание собственных эмоций |  |
| Понимание эмоций других людей |  |
| Регулирование собственных эмоций |  |
| Регулирование эмоций других людей |  |

22

## Ненасильственное общение

**Цель:** понимание и применение техники “Ненасильственное общение” М.

Розенберга (далее - ННО).

**Инструкция:**

1. Выберите ситуацию, в которой вы регулярно срываетесь на неприятный для самого себя способ общения (обвиняете друга, раздраженно разговариваете с родителями, выговариваете свои обиды любимому и т. д.) - запишите ситуацию в месте для записи.
2. Проанализируйте эту ситуацию, используя правила ненасильственной коммуникации, последовательно обдумывая и заполняя таблицу наблюдение, чувства другого, чувства мои, потребности и просьба.
3. Попробуйте технику ненасильственной коммуникации в общении с близкими, наблюдайте за собой и за тем, какое усилие дается вам сложнее всего.

## Пример

|  |  |
| --- | --- |
| **Ситуация** | Ваш друг периодически дает вам непрошенные советы. И вот снова он начал вам рассказывать, чем вы должны питаться и какие книги читать. |
| **Наблюдение** (опишите ситуацию безоценочно) | Саша, ты мне говоришь о том, как я должен питаться и что читать. |
| **Чувства другого**  (опишите возможные чувства партнера по общению) | Я понимаю, что ты хочешь, чтобы я был здоровым и мог с тобой обсудить важные для тебя темы. |
| **Чувства мои** (опишите свои чувства и эмоции) | Я злюсь и испытываю раздражение. |
| **Потребности** (опишите потребность, которая стоит за этими чувствами) | Я злюсь, потому что мне хочется принимать решения в своей жизни самостоятельно и не чувствовать давления от близких. |
| **Просьба** (сформулируйте конкретную просьбу) | Пожалуйста, если ты хочешь мне что-то предложить, формулируй это в качестве вопросов или предложений. |

**Ваша ситуация:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ситуация** |  |
| **Наблюдение** |  |
| **Чувства другого** |  |
| **Чувства мои** |  |
| **Потребности** |  |
| **Просьба** |  |

Применяя технику в реальной ситуации, запишите, что из приведенных этапов получается сложнее всего, подумайте, как можно преодолеть эту трудность.

.

## Обратная связь

**Цель:** получение обратной связи о себе и ее анализ.

**Инструкция:** запишите полученную обратную связь от членов своей команды по результатам вашей командной работы на занятии.

У меня получилось хорошо по мнению членов моей команды...

Мне нужно улучшить по мнению членов моей команды…

Я узнал о себе хорошее...

## Хорошее за день

**Цель:** акцентирование внимания на позитивных моментах жизни.

**Инструкция:** постарайтесь в течение 7 дней находить что-то, что вас порадовало, вызвало улыбку или любые другие приятные эмоции и запишите это в таблицу.

## Пример

|  |  |
| --- | --- |
| **День недели** | **Что было хорошего** |
| Понедельник | Погулял с другом и провел время с удовольствием, успел сделать все дела. |
| **День недели** | **Что было хорошего** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## Рефлексия по теме “Эмоции в коммуникации”

**Цель:** осмысление и применение полученных знаний в различных сферах жизни.

**Инструкция:** подумайте и запишите значимые для вас выводы по результатам данной темы. В первой колонке - знаю - опишите теоретические тезисы, которые стали для вас новыми и важными; во второй колонке - умею опишите умения, которые вы приобрели и готовы применять в жизни; в третьей колонке - хочу - поставьте цели по освоению новых знаний и отработке умений, связанных с данной темой.

|  |  |
| --- | --- |
| **Знаю**  (что я узнал?) |  |
| **Умею**  (чему я научился?) |  |
| **Хочу**  (что я хочу освоить еще?) |  |
| **Применю**  (где я эти знания применю?) |  |

# Шаг №6. Преодоление токсичного общения и конфликтов в команде

## Бланк результатов по методике Томаса - Килмана “Стратегии поведения в конфликте”

**Цель:** диагностика поведения в конфликтных ситуациях.

**Инструкция:** пройдите тест К. Томаса и Р. Килмана и зафиксируйте результаты теста в таблице. Проанализируйте, в каких ситуациях та или иная стратегия будет наиболее эффективной.

## Пример

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Стратегии** | | **Баллы** | | **В каких ситуациях она уместна** | | **Как бы вы хотели, чтобы стратегия была представлена** | |
| Приспособление | | 5 | | Когда человек, с которым столкнулись ваши интересы тебе мало знаком и ты не планируешь с ним иметь дальнейшие отношения. | | Мне бы хотелось, чтобы эта стратегия была выражена у меня меньше, я часто корю себя за то, что уступил в конфликте. | |
| **Стратегии** | | **Баллы** | | **В каких ситуациях она уместна** | | **Как бы вы хотели, чтобы стратегия была представлена** | |
| Приспособление | |  | |  | |  | |
| Избегание | |  | |  | |  | |
| Соперничество | |  | |  | |  | |
| **Стратегии** | | **Баллы** | | **В каких ситуациях она уместна** | | **Как бы вы хотели, чтобы стратегия была представлена** | |
| Компромисс | |  | |  | |  | |
| Сотрудничество | |  | |  | |  | |

## Качества, которые я хочу развить

**Цель:** определение качеств, необходимых для преодоления конфликтных ситуаций.

**Инструкция: п**о результатам практики напишите 3 качества, которые помогают Вам эффективно справляться с конфликтами, и 3 качества, которые Вы хотели бы развить/приобрести и пришлите заполненную таблицу преподавателю.

## Пример

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Качества, которые**  **помогают**  **справляться с конфликтами** | **Качества, которые хотелось бы**  **развить/приобрести** | **Задачи, которые желаемые качества могли бы помочь реализовать** |
| Гибкость | Сдержанность | Прочитать книги и статьи про саморегуляцию, тренировать дыхательные и релаксационные техники. |

**Ваши три качества:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Качества, которые**  **помогают**  **справляться с конфликтами** | **Качества, которые хотелось бы**  **развить/приобрести** | **Задачи, которые желаемые качества могли бы помочь реализовать** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Эссе

**Инструкция:** Напишите эссе по результатам вашей активности на тему

“Преодоление конфликтов в моей команде” на 200-400 слов. Опирайтесь на следующие вопросы:

* Соответствуют ли результаты теста Томаса-Килмана моему поведению на практике и в жизненных конфликтных ситуациях?0
* Смог ли я отстоять свою точку зрения в ходе упражнений? Что мне помогло? Что помешало?
* Опишите конфликтные ситуации, которые были в вашей команде. Что помогало с ними справиться?
* Что у вас получалось хорошо на этой практике?
* Что вы бы сделали иначе, если снова участвовали в этой практике?

## Рефлексия по теме “Преодоление токсичного общения и конфликтов в команде”

**Цель:** осмысление и применение полученных знаний в различных сферах жизни.

**Инструкция:** подумайте и запишите значимые для вас выводы по результатам данной темы. В первой колонке - знаю - опишите теоретические тезисы, которые стали для вас новыми и важными; во второй колонке - умею опишите умения, которые вы приобрели и готовы применять в жизни; в третьей колонке - хочу - поставьте цели по освоению новых знаний и отработке умений, связанных с данной темой.

|  |  |
| --- | --- |
| **Знаю**  (что я узнал?) |  |
| **Умею**  (чему я научился?) |  |
| **Хочу**  (что я хочу освоить еще?) |  |
| **Применю**  (где я эти знания применю?) |  |

# Шаг №7. Ведение переговоров в команде

## Анализ видео

**Цель:** научиться определять методы эффективных переговоры на каждом этапе их проведения.

**Инструкция:** проанализируйте видео по этапам переговоров. Какие инструменты были использованы? Оцените их эффективность.

## Пример

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап переговоров** | **Конкретные примеры из видео** | **Были ли приемы эффективны? Почему?** |
| Установление контакта | Зрительный контакт,  уверенное рукопожатие | Да, это было эффективно, потому что зрительный контакт, уверенная поза и равноправное рукопожатие помогают выстроить партнерские отношения. |

**Ваш анализ видео переговоров:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап переговоров** | | **Конкретные примеры из видео** | | **Были ли приемы эффективны? Почему?** | |
| Установление контакта | |  | |  | |
| Выявление потребностей | |  | |  | |
| Предъявление позиций | |  | |  | |
| **Этап переговоров** | | **Конкретные примеры из видео** | | **Были ли приемы эффективны? Почему?** | |
| Работа с возражениями | |  | |  | |
| Завершение переговоров | |  | |  | |
| Выход из контакта | |  | |  | |

**7.3. Подготовка к защите проекта.**

Подготовьте три вопроса, которые вам могут задать во время защиты проекта и напишите ответы на них. Используйте знания об отработке возражений и предъявлении своей позиции.

**1**

**. Вопрос**

**Ответ**

**2**

**.**

**Вопрос**

**Ответ**

**3**

**.**

**Вопрос**

**Ответ**

## Рефлексия по теме “Ведение переговоров в команде”

**Цель:** осмысление и применение полученных знаний в различных сферах жизни.

**Инструкция:** подумайте и запишите значимые для вас выводы по результатам данной темы. В первой колонке - знаю - опишите теоретические тезисы, которые стали для вас новыми и важными; во второй колонке - умею опишите умения, которые вы приобрели и готовы применять в жизни; в третьей колонке - хочу - поставьте цели по освоению новых знаний и отработке умений, связанных с данной темой.

|  |  |
| --- | --- |
| **Знаю**  (что я узнал?) |  |
| **Умею**  (чему я научился?) |  |
| **Хочу**  (что я хочу освоить еще?) |  |
| **Применю**  (где я эти знания применю?) |  |

## Подведем итоги

5 изменений, которые произошли со мной на курсе

3 вещи, которые я могу делать сейчас, но не мог делать раньше

Что показалось трудным в курсе?

Что удивило меня (во мне) за время курса?

Что из полученных знаний и навыков я буду применять в будущем?