



УНИВЕРСИТЕТ ИТМО

Курс «Коммуникации и командообразование»

Рабочая тетрадь

ФИО

Назирджанов Некруз Фарходович

№ потока КиК

1.16

стр.
3**ШАГ 1. НАВЫКИ РАБОТЫ В КОМАНДЕ**

Самодиагностика: Какой я командный игрок?

стр.
5**ШАГ 2. РОЛИ В КОМАНДЕ**

Командные роли

Рефлексия по теме "Основы командной работы"

стр.
8**ШАГИ 3 И 4. КОММУНИКАЦИИ В КОМАНДЕ**

Исследование собственного невербального поведения

Управление собственным невербальным поведением

Постановка открытых вопросов

Рефлексия по теме "Коммуникации в команде"

стр.
16**ШАГ 5. ИНСТРУМЕНТЫ КОМАНДНОЙ РАБОТЫ**

Целеполагание по методике SMART

Обратная связь

стр.
18**ШАГ 6. НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ**

Техника «ННО»

стр.
20**ШАГ 7. ВЕДЕНИЕ ПЕРЕГОВОРОВ**

Упражнение «Факты и Интерпретации»

Эссе

стр.
26**ШАГ 8. СЕМИНАР СОКРАТА**

Самодиагностика участника семинара Сократа

стр.
28**ПОДВЕДЁМ ИТОГИ**

ШАГ 1. НАВЫКИ РАБОТЫ В КОМАНДЕ



Самодиагностика: Какой я командный игрок?

Задание:

- Оцените ваш уровень владения навыком / развития компетенции по 4-х балльной шкале, где 1 — навык совсем не развит, 2 — навык развит, но недостаточно, 3 — неплохо владею навыком, 4 — владею навыком очень хорошо.
- Расставьте приоритет между теми компетенциями, которые вы бы хотели развить, отображая это буквами ABC, где А — наивысший приоритет, В — средний, С — низкий приоритет.

Навык	Мой уровень владения (1– совсем не владею, 4 – владею очень хорошо)	Мои приоритеты по развитию навыков (А – наивысший приоритет, В – средний, С – низкий приоритет)
Понимаю свои сильные и слабые стороны	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/> А <input checked="" type="radio"/> В <input type="radio"/> С
Умею контролировать свои эмоции во время работы с людьми	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> А <input type="radio"/> В <input type="radio"/> С
Умею справляться с неудачами	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> А <input type="radio"/> В <input type="radio"/> С
Умею признавать свои ошибки и предлагать решения	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> А <input type="radio"/> В <input type="radio"/> С
Уверенно обозначаю свои личные границы	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> А <input checked="" type="radio"/> В <input type="radio"/> С
Обладаю лидерскими качествами	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> А <input type="radio"/> В <input type="radio"/> С
Умею ставить цели и достигать их	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> А <input type="radio"/> В <input type="radio"/> С
Умею брать на себя ответственность	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/> А <input checked="" type="radio"/> В <input type="radio"/> С
Умею планировать свою работу	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> А <input type="radio"/> В <input type="radio"/> С

Навык	Мой уровень владения (1 – совсем не владею, 4 – владею очень хорошо)	Мои приоритеты по развитию навыков (А – наивысший приоритет, В – средний, С – низкий приоритет)
Умею распределять работу внутри команды		
Умею устанавливать доверительные отношения в команде		
Умею слушать собеседника		
Умею сопереживать другим людям		
Умею воодушевлять других людей на работу		
Умею преобразовывать критические замечания в форму конструктивной обратной связи		
Знаю, как разрешать конфликтные ситуации конструктивно		
Умею вести переговоры		

Развитие каких трех навыков является для вас наиболее приоритетным и почему?

Навык: умение ставить цели и достигать их.

Благодаря целям жизнь человека становится интересной и плодотворной. Без цели мы не можем добиться успехов в жизни. Если у нас не стоит цель, мы не будем знать к чему стремиться и погубим себя. Как говорится, идея в голове-это мечта, а в бумаге-это цель.

Навык: умение справляться с неудачами

Неудачи всегда причиняют нам боль и вызывают разочарование, но они также могут снабжать нас ценной информацией, учить полезным вещам, помогать расти и развиваться. Благодаря им в следующий раз мы, скорее всего, избежим ошибки и

Например: умение планировать свою работу

Планирование помогает более ясно и четко формулировать предстоящие дела, что помогает более быстро реализовать поставленную цель. Умение постоянно планировать свое время дает возможность определять тот вид деятельности, который обладает более

ШАГ 2. РОЛИ В КОМАНДЕ



Задания:

1. Пройдите тест Р. Белбина (в [Moodle](#) в теме 2) на определение ваших командных ролей и запишите свои результаты с баллами.

Реализатор	21
Координатор	8
Формирователь	17
Генератор идей	0
Исследователь ресурсов	10
Аналитик	8
Дипломат	4
Завершитель	2



2. Какие ваши две ключевые роли?

Реализатор

Формирователь

3. Какие сильные качества ролей у вас присутствуют?

консервативный, исполнительный, практичный, дисциплинированный, хорошо планирует деятельность, системный в работе, энергичный, динамичный, ведет команду к результатам, мотивирует, генерирует действие.

4. Какие допустимые слабые качества можете у себя отметить?

не склонен к гибкости, может быть медлительным и сопротивляться изменениям, не склонен к гибкости, может быть медлительным и сопротивляться изменениям.

5. Какую работу вы выполняете лучше всего?

Придать действиям команды упорядоченную форму, направляя внимание членов команды на стоящие перед ними задачи и обозначать приоритеты, упорядочивать групповые обсуждения. Нравится вести команду за собой.

6. Какая работа не подходит вам, исходя из ваших командных ролей?

Улучшать взаимоотношения между коллегами и стимулировать подъем командного настроя.

7. В каких жизненных ситуациях проявляются сильные и слабые стороны ваших ключевых ролей?

Сильные стороны

Формирователь: внутренний импульс и готовность бороться с инертностью, бездействием.
Стремление к достижению успеха, адаптивность.
Реализатор: дисциплинированный, надежный, предусмотрительный и

Слабые стороны

Формирователь: склонность к недовольству, критике, раздражительности и нетерпению. Может быть резким в других людях, задевать их чувства.
Реализатор: приверженность к традиционным и проверенным

Командная роль	Жизненные ситуации, в которых проявляется сильная сторона роли	Жизненные ситуации, в которых проявляется ограничение роли
Формирователь	при командной работе; при резкой изменении ситуации; работа под давлением ;	в общении с другими людьми
Реализатор	при выполнении тяжелых работ; взаимодействие со многими типами людей; системный режим;	при внесении изменений; новые возможности;

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 строке - знаю - опишите теоретические тезисы, которые стали для вас новыми и важными; во второй строке - умею - опишите умения, которые вы приобрели и готовы применять в жизни; в третьей строке - хочу - поставьте цели по освоению новых знаний и отработке умений, связанных с данной темой.

<p>Знаю (что я узнал?)</p>	<p>В первую очередь, я узнал мои две ключевые командные роли. Я узнал свои слабые и сильные стороны в соответствии с командными ролями. Анализировал, в каких жизненных ситуациях мои сильные и слабые стороны могут проявляться.</p>
<p>Умею (чему я научился?)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностировать свои сильные и слабые стороны как командного игрока, понимать свою роль. • Понимать свою роль в команде, определять для себя подходящую деятельность, обсуждать это с командой
<p>Хочу (что еще я хочу освоить?)</p>	<p>Естественно, хочу освоить как побороть свои слабые стороны и стать более эффективным в плане командной работы.</p>
<p>Применю (где я применю эти знания?)</p>	<p>Я могу применить эти знания во время работы с командой. Например, в университете нам нередко дают работы, которые можно выполнять командно. Я уверен, что могу использовать данные навыки и в будущем, во время работы.</p>



ШАГИ 3 И 4. КОММУНИКАЦИИ В КОМАНДЕ



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 сделайте несколько шагов к зеркалу в этой роли и обратите внимание на походку. Можете добавить свои “сообщения”, которые вы транслируете людям.

Сообщение	Описание невербального поведения
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	Тихий голос, невнятная речь, бегающий по сторонам взгляд, закрытая поза
Мне не комфортно	Хмурый взгляд, перетаптывания с ноги на ногу, нервные подергивания руками
Я раздражен	Громкий голос, напряженное лицо, резкие движения, сжатые в кулаки руки

Сообщение	Описание невербального поведения
Я тут самый главный	Уверенный, слегка надменный взгляд, прямая, гордая походка, подбородок приподнят, плечи расправлены, четкий, уверенный голос
Я хочу вам понравиться	Доброжелательная улыбка, открытая поза, уверенный, заинтересованный взгляд, мягкие интонации
Вы мне нравитесь	Скромная улыбка, заинтересованный взгляд, мягкие интонации,
Я не уверен в себе	Сжатая поза, плечи втянуты, голос тихий, невнятный, взгляд вниз
Как вы мне все надоели!	Агрессивный взгляд, руки сжаты, прямая, твердая походка, громкий голос
Я хочу помочь	Доброжелательная улыбка, уверенный взгляд, открытая поза, голос четкий, дружелюбный,
Пожалей меня	Опущенный взгляд и руки, тихий голос

Сообщение	Описание невербального поведения
Я очень интересный человек	Уверенный взгляд, сдержанные, но уверенные движения, четкий голос, улыбка
Мне все равно	Равнодушный взгляд, частое оглядывание по сторонам, вздохи
У меня все отлично!	Улыбка, яркий голос, приподнятый подбородок, уверенный взгляд
Обратите на меня внимание	Громкий голос, открытая поза, доброжелательная улыбка, уверенный взгляд
Ваше сообщение:	
Ваше сообщение:	



Управление собственным невербальным поведением

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

Инструкция: в течение 7 дней обращайтесь 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 его.

Ситуация	Сообщение	Невербальное поведение	Измененное 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.
Я разговаривал с другом, но он часто отвлекался и поглядывал в телефон	"Мне неприятно, что ты мысленно находишься не здесь"	Мой взгляд был напряженный и немного хмурый, я заметил, что невольно встал в закрытую позу	Я улыбнулся, встал в открытую позу, стал говорить медленнее и делать паузы, задавать вопросы
Я разговаривал с другом, он активно вел беседу, но у меня было плохое настроение, из-за чего часто упускал нить беседы	"Я тебя слушаю и слышу"	Я кивал и поддакивал, но взгляд был направлен в сторону от друга	Я постарался избавиться от других мыслей, после чего, встав в открытой позе, смотрел на друга

Ситуация	Сообщение	Невербальное поведение	Измененное невербальное поведение



Постановка открытых вопросов

Перед выполнением задания вернитесь к теоретическому материалу о правилах постановки открытых вопросов. Учитывая рекомендации, составьте свои вопросы другому человеку по вашему личному кейсу.

Задание: вспомните и кратко опишите ситуацию, где вы были не совсем довольны поведением другого человека, или ситуацию, в которой у вас возникают разногласия с другим человеком. Составьте от 5 до 10 вопросов этому человеку по данной ситуации. Проверьте вопросы с помощью чек-листа:

Критерий	Присутствие критерия
Мой вопрос является открытым, на него нельзя ответить односложно “да / нет”	<input checked="" type="checkbox"/>
В моем вопросе отсутствует намерение критиковать или осуждать другого человека	<input checked="" type="checkbox"/>
Если бы я отвечал на этот вопрос, у меня бы возникло желание ответить на него развернуто	<input checked="" type="checkbox"/>
Мой вопрос отражает мое желание узнать точку зрения другого человека	<input checked="" type="checkbox"/>
Мой вопрос не является риторическим	<input checked="" type="checkbox"/>
В мой вопрос не заложен ответ на него, в нем нет моей оценки ситуации	<input checked="" type="checkbox"/>



Ситуация:

Мы с другом обсуждали идеи для совместного проекта. Я предложил идею, которая показалась мне достойной, но друг не был согласен. Причем он не высказал конструктивной критики

Вопросы:

1. Почему ты не хочешь рассмотреть этот вариант?
2. Как ты думаешь, мы сможем доработать эту идею, так чтобы устранить ее явные
3. Какие ты видишь минусы в данной идее?
4. Какие ты видишь плюсы в данной идее?
5. Как ты думаешь, может нам стоит спросить совета у опытного в этой сфере
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Рефлексия по теме “Коммуникации 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 строке - знаю - опишите теоретические тезисы, которые стали для вас новыми и важными; во второй строке - умею - опишите умения, которые вы приобрели и готовы применять в жизни; в третьей строке - хочу - поставьте цели по освоению новых знаний и отработке умений, связанных с данной темой






<p>Знаю (что я узнал?)</p>	<p>Правила конструктивной обратной связи, правила постановки открытых вопросов, в чем преимущество открытых вопросов перед закрытыми</p>
<p>Умею (чему я научился?)</p>	<p>Задавать открытые вопросы, давать конструктивную обратную связь, замечать вербальные и невербальные сигналы при общении</p>
<p>Хочу (что еще я хочу освоить?)</p>	<p>С легкостью давать конструктивную обратную связь</p>
<p>Применю (где я применю эти знания?)</p>	<p>В повседневной жизни, при работе в команде, при участии в командных конкурсах</p>



ШАГ 5. ИНСТРУМЕНТЫ КОМАНДНОЙ РАБОТЫ

Целеполагание по методике SMART

Сформулируйте три индивидуальные цели по технике SMART.
Проверьте ваши цели по чек-листу:

S	Моя цель конкретна. Я четко описал, чего хочу достигнуть, в моей формулировке нет абстрактных слов. Моя цель написана про меня и мои действия.	
M	Я могу измерить достижение моей цели с помощью конкретных критериев. В цели прописан качественный и количественный показатель цели.	
A	Цель достижима за тот срок, который я обозначил.	
R	Цель для меня актуальна и значима. Цель соотносится с другими моими целями.	
T	Цель ограничена по времени.	

Цель №1:

Прочитать 5 книг, взятых из библиотеки, в течении 35 дней.

Цель №2:

Закрыть второй семестр без троек и долгов.

Цель №3:

Увеличить свою мышечную массу на 10% к сентябрю.

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.

По мнению членов моей команды, у меня хорошо получилось...

Генерировать идеи, предлагать идеи и обдумывать решения, активно участвовать в обсуждениях.

По мнению членов моей команды, мне нужно улучшить...

интернет-связь))

А двое других участников написали, что затрудняются ответить, но я думаю, что мне стоило бы быть чуть смелее при предъявлении идей и брать на себя ответственность.

Положительные моменты, которые я узнал о себе

неконфликтный, хорошая коммуникабельность, полезность, взаимопонимание.



