



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Московский государственный технический университет имени
Н. Э. Баумана
(национальный исследовательский университет)»
(МГТУ им. Н. Э. Баумана)

ФАКУЛЬТЕТ «Информатика и системы управления»

КАФЕДРА «Программное обеспечение ЭВМ и информационные технологии»

Домашнее задание по "Основам межличностных отношений"

Тема Тренинг межличностного общения

Студент Светличная А.А.

Группа ИУ7-63Б

Преподаватель Чернышева А. В.

Москва — 2023 г.

Введение

Цель тренинга: способствовать снижению количества проблем в межличностных отношениях участников какого-либо коллектива.

Задачи тренинга:

- предоставление участникам возможности лучше узнать друг друга;
- формирование умения слушать и давать обратную связь;
- развитие эмпатии у участников;
- развитие групповой сплочённости.

Время проведения: 85 минут.

Количество участников: до 20 человек.

Необходимые материалы на каждого участника:

- листы бумаги;
- бланки (Приложение 1);
- бланки (Приложение 2);
- пишущие принадлежности.

Упражнение №1

Время проведения: 10-15 минут.

Участники сидят по кругу. Ведущий (без стула, в центре круга) предлагает поменяться местами участникам, имеющим что-либо одинаковое (характеристики стоит подстроить под возраст участников и специфику коллектива). Примеры, возможных характеристик:

- кто любит читать книги;

- у кого есть домашнее животное;
- у кого любимое время года — зима;
- кто предпочитает острую еду.

После упражнения возможно обсудить следующие вопросы:

- Ожидали ли вы что выши товарищи имеют так много общего с вами?
- Представлялось ли вам, что вы имеете гораздо меньше общего со своими партнерами?
- Узнали ли вы что-то новое в ходе игры об участниках?

Упражнение №2

Время проведения: 20-25 минут.

Материалы: листы и пишущие принадлежности для каждого участника.

Участникам тренинга раздаются листы бумаги и предлагается написать 3 качества, которые делают их уникальными в коллективе. После ответов ведущий зачитывает написанное, участники пытаются угадать о ком идет речь.

После упражнения обсуждаются следующие вопросы:

- Было ли вам легко угадать каждого участника?
- Что вы вкладываете в понятие «индивидуальности»?
- Почему о себе вы написали именно это?
- Узнали ли вы что-то новое в ходе игры об участниках?

Упражнение №3

Время проведения: 30 минут.

Материалы: бланки №1 и пишущие принадлежности на каждого участника.

Участникам занятия предлагают распределить слова в две колонки, где в первой колонке — черты, способствующие общению, во второй колонке — черты, мешающие возможному общению.

Черты для распределения: терпение, чувство юмора, непонимание, уважение мнения других, игнорирование, эгоизм, доброжелательность, умение владеть собой, нетерпимость, выражение пренебрежения, раздражительность, умение слушать собеседника, равнодушие, понимание и принятие, чуткость, любознательность, гуманизм, немотивированная агрессивность.

На заполнение опросника дается 3—5 минут.

Затем ведущий заполняет заранее подготовленный бланк опросника, прикрепленный на доску. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в первой колонке первое качество. Число ответивших подсчитывается и заносится в колонку бланка. Таким же образом подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются самыми полезными для эффективного общения (с точки зрения данной группы).

После упражнения можно обсудить следующие вопросы:

- Есть ли выигравшие качества у вас?
- Смогли ли вы заранее угадать какое-то качество из топа?
- Согласны ли вы с результатом?

Упражнение №4

Время проведения: 20 минут. Материалы: бланки №2 и пишущие принадлежности для каждого участника.

Участники занятия получают бланки с вопросами теста. На прохождение дается 10 минут. Затем все самостоятельно подсчитывают сумму баллов по всем вопросам, зачитывают свой результат. Можно провести опрос, кто попал в какую группу.

Возможные вопросы для обсуждения:

- Согласны ли вы с результатом?
- А с результатом партнеров?
- Поставили ли вас какие-то вопросы в тупик?

Приложение №1

Черты, помогающие общению	1	2
терпение		
чувство юмора		
непонимание		
уважение мнения других		
игнорирование		
эгоизм		
доброжелательность		
умение владеть собой		
нетерпимость		
выражение пренебрежения		
раздражительность		
умение слушать собеседника		
равнодушие		
чуткость		
гуманизм		
агрессивность		

Приложение №2

Данный тест помогает определить уровень вашей коммуникабельности, общительности. Прочитайте вопросы и ответьте на них с предельной

искренностью и откровенностью. При этом следует отвечать «ДА», «И ДА, И НЕТ», «НЕТ».

Вопросы:

1. Много ли у тебя друзей?
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснение в общении с людьми?
4. Бывает ли тебе скучно наедине с собой?
5. Можешь ли ты скрыть своё раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?
6. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?
7. Умеешь ли ты сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?
8. Можешь ли сдержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?
9. Способен ли ты идти в общении на компромисс?
10. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?
11. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?
12. Если узнал о чём-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

Обработка результатов:

За каждый ответ «ДА» поставьте себе 3 очка. За каждый ответ «И ДА, И НЕТ» - 2 очка. За каждый ответ «НЕТ» поставьте себе 1 очко. А теперь суммируйте свои очки.

Интерпретация результатов:

- 30 - 39 очков: Ты — человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты — «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять и дать совет. Но не переоценивай своих возможностей — иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.
- 20 - 29 очков: Ты — человек в меру общительный, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.
- До 20 очков: Ты — человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Ну, а если тебе хочется свободно высказать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, навыкам.