



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 Винокуршин В. С.

Группа ИУ7-63Б

Преподаватель Чернышева А. В.

Москва — 2023 г.

# Введение

**Цель тренинга:** содействовать уменьшению проблем в межличностных взаимоотношениях участников группы.

**Время проведения:** 1 час.

**Количество участников:** 10 – 15 человек.

**Дополнительные материалы:** нет.

## Упражнение «Эмпатия»

Одни из членов группы выходит из комнаты. Остальные участники характеризуют его, называя черты, свойства, привычки, какие-то проявления, т.е. высказывают свое мнение о вышедшем, причем только в положительном ключе. Кто-то из группы ведет «протокол», записывая содержание высказывания и автора.

Затем приглашается ушедший, и ему зачитывается перечень мнений, но без указания авторов. Главная задача вошедшего определить, кто мог о нем такое сказать. Выслушав высказывание, он пытается понять чье это мнение, и называет кого-то из группы. И так отрабатываются все высказывания (но не более 10).

В заключение упражнения «секретарь», который вел протокол, зачитывает снова весь перечень, но уже с указанием авторов.

Выходит следующий желающий, и процедура повторяется.

**Обсуждение:**

- Было ли легко угадать авторов высказывания?
- Было ли легко описывать каждого желающего в положительном ключе?
- Услышали ли вы что-то неожиданное о себе?

## Упражнение «Без маски»

Все участники по очереди берут карточки, которые лежат стопкой в центре круга, и сразу без подготовки продолжают высказывание, которое начато в карточке. Высказывание должно быть искренним, даже откровенным. Группа прислушивается к интонации, голосу говорящего и т.д., оценивая степень искренности. Если признается, что высказывание было неискренним, то свою карточку берет сидящий слева и также без подготовки продолжает начатое предложение. Если же группа признала, что высказывание было «зажатым», «шаблонным», то у участника есть еще одна попытка, но уже после всех.

Примерное содержание незаконченных предложений для этого упражнения:

- «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»
- «Особенно мне не нравится, когда...»
- «Мне знакомо острое чувство одиночества. Помню...»
- «Мне очень хочется забыть, что...»
- «Бывало, что близкие люди вызывали у меня почти ненависть. Однажды, когда...»
- «Однажды меня очень напугало то, что...»
- «В незнакомом обществе я, как правило, чувствую...»
- «У меня немало недостатков. Например...»
- «Даже близкие люди иногда не понимают меня. Однажды...»
- «В обществе лиц противоположного пола я обычно чувствую себя...»
- «Помню случай, когда мне стало невыносимо стыдно. Я...»
- «Мне случалось проявить трусость. Однажды, помню...»
- «Особенно меня раздражает то, что...»

### **Обсуждение:**

- Было ли трудно рассказать такие откровенные вещи о себе?
- Ожидали ли вы такое от участников группы?
- Почему вы сказали что-то неискреннее?

## **Упражнение «Созвучно»**

Двое членов группы, встав спиной друг к другу, по сигналу руководителя начинают удаляться друг от друга в разные стороны. Они должны одновременно оглянуться, причем без какого-то сигнала со стороны группы или друг друга, т.е. они должны почувствовать тот момент, когда партнер хочет оглянуться, и сделать это. Затем они обмениваются своими ощущениями.

### **Обсуждение:**

- Как вы ощущали момент, когда партнер хотел оглянуться?
- Как важно было иметь доверие партнера, чтобы почувствовать нужный момент?
- Почему получилось/не получилось выбрать один и тот же момент?