

Тренинг коммуникативных невербальных навыков

Цель: обучение невербальному общению

Форма занятия: групповая

Аудитория: обучающиеся с сохранным интеллектом 15+

Ход проведения занятия:

Выделяют:

1. Движения экспрессивно-выразительные (*поза тела, мимика, жесты, походка*).
2. Тактильные движения (*рукопожатие, похлопывание по спине или плечу, прикосновения, поцелуи*).
3. Взгляд визуально-контактный (*направление взгляда, его длительность, частота контакта*).
4. Пространственные движения (*ориентация, дистанция, размещение за столом*).

1. Упражнение «Приветствие»

Поприветствовать словом «Здравствуйте!» с 10 оттенками:

1. страха
2. удовольствия
3. дисциплинированности
4. удивления
5. упрека
6. радости
7. неудовольствия
8. достоинства
9. иронии
10. безразличия

Вокруг каждого из нас существует пространство, которое мы стремимся держать в неприкосновенности. Возникающее напряжение в процессе общения может быть индикатором нарушения пространства.

2. Упражнение «Взгляд»

Продемонстрируйте ваш взгляд:

1. с укоризной
2. с настойчивым запретом
3. с безмерным удивлением
4. с гневом
5. с ожиданием дальнейших действий

Обсуждается значение взгляда в технике общения.

Дается рекомендация: во время выступления найдите тех, кто внимательно слушает и выказывает невербальную поддержку. Обращайтесь чаще взглядом к ним. Это позволит чувствовать себя увереннее и сосредоточиться.

3. Интонация

Упражнение «Передать одним словом» (20 минут)

Упражнение помогает подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации. Оно особенно полезно в тренинге телефонного общения, также может применяться в любых коммуникативных тренингах.

Необходимые материалы: карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций.

Описание:

Психолог раздает группе карточки, на которых написаны названия эмоций, и просит не показывать их другим участникам.

Далее психолог просит произнести «Здравствуйте!», «Ага» или «Алло» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке участника.

Вся группа отгадывает, какую эмоцию пытался изобразить участник.

А теперь я перемешиваю карточки и еще раз вам раздам их.

Предлагаю рассказать короткий стишок типа «Уронили мишку на пол».

Список эмоций:

1. радость
2. удивление
3. сожаление
4. разочарование
5. подозрительность
6. грусть
7. веселье
8. холодное равнодушие
9. спокойствие
10. заинтересованность
11. уверенность
12. желание помочь
13. усталость
14. волнение
15. энтузиазм

Вопросы для обсуждения:

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

Все мы общаемся по телефону. В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете в каком настроении находится ваш собеседник?

Было ли так, что, позвонив в организацию, вы по интонации первых слов понимали, что вам здесь не рады?

4. Упражнение «Произнесите текст: К нам едет ревизор...»

Шепотом

С максимальной громкостью

Волнообразно

Как будто вы страшно замерзли

Как будто у вас во рту горячая картошка
Как маленькая девочка/мальчик
Обсуждается значение голоса в общении, важность умения управлять своим голосом.

5. Мимика

Упражнение «Изучи свое лицо»

Примите удобное положение, закройте глаза. С закрытыми глазами попробуйте почувствовать свое лицо «изнутри», ощутить напряжения, возникающие в тех или иных мышцах, но не расслабляйте их, а просто отметьте про себя. Обратите внимание на лоб, веки, мышцы глаз, щеки, рот, подбородок – что вы чувствуете?

Теперь попробуйте усилить напряжение в тех мышцах, которые напряжены: сожмите губы, нахмурьте брови или улыбнитесь шире – что произошло?

И, наконец, абсолютно расслабьте свое лицо, начиная со лба... Что вы чувствуете теперь?

Рассматривая свое лицо «изнутри», вы, вероятно, осознали, заметили такие переживания, о которых не подозревали, привыкнув к ним, как к фону. Кто-то заметил у себя улыбку – его можно поздравить; кто-то напряжение в мышцах глаз, кто-то ощутил сдерживаемое раздражение и сопротивление в крепко стиснутых зубах.

Вы можете не только осознавать, но и влиять на свое состояние, просто меняя выражение лица.

6 Упражнение «Поза»

Встаньте в следующие позы:

1. Человек, контролирующий ситуацию и говорящий то, что думает, без скрытых намерений.

2. Человек, который стремится добиться от других подчинения и дать нравоучительные указания.

3. Человек оборонительной позиции.

Примеры двойственных поз:

1. Флиртующий, кокетничающий человек или смущенный и неуверенный в себе.

2. Поза человека, который хочет продемонстрировать, что за телесным контактом ничего, кроме дружбы, не кроется, или стремится показать преувеличенную почтительность.

3. Характерную для людей, стесняющихся своего роста и (или) стремящихся быть незаметным для других.

4. Человек маленького роста и (или) стремящийся убедить других людей, что они важны.

7. Невербальные знаки Упражнение «Всеобщее внимание»

(10 минут)

Всем участники игры выполняют одну и ту же простую задачу любыми средствами, не прибегая к физическим действиям и не разговаривая, нужно

привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет, каких средств?

8. Упражнение «Три закона общения» (10-20 минут)

В ходе этого упражнения участники тренинга развивают навыки невербального общения, групповой дискуссии, логического мышления, способности к обобщению и систематизации информации. А также происходит выявление принципов внутрикомандного взаимодействия.

Группа делится на 2 равные части (земляне и инопланетяне). Земляне выходят за пределы аудитории. Ведущий предлагает оставшимся инопланетянам инструкцию: «На вашу планету прилетел корабль Землян. Их задача любым способом выяснить те правила, по которым вы общаетесь с гостями планеты».

Эти правила таковы:

1. Землянам мужского пола могут отвечать только особи женского пола вашей планеты, и на все вопросы только «да»

2. Землянам женского пола на все их вопросы отвечают только инопланетяне мужского пола, и всегда «нет»

3. Контакты между особями одного пола с разных планет невозможны (отказ демонстрируется невербально, без слов, но выразительно).

Для Землян инструкция звучит следующим образом:

Вы прилетаете на планету инопланетян, на которой действуют 3 закона общения. Вы можете, каким угодно способом вступать в контакт с Инопланетянами. Ваша задача – понять эти 3 закона. У вас есть для этого максимум 25 минут, но вы можете остановить игру, если будете готовы дать ответ раньше.

Вопросы:

Как вы себя чувствуете?

Что сейчас происходило?

Вопросы к «Землянам»:

Что помогло группе прийти к решению?

Вы удовлетворены работой команды?

Что понравилось в работе?

Чтобы вы сделали по другому если бы вам пришлось снова выполнять подобное упражнение?

Вопрос ко всем какие выводы можно сделать из этой работы?

Подведение итогов:

Психолог предлагает желающим поделиться своими мыслями, ощущениями, чувствами.