

УПРАЖНЕНИЯ НА КОММУНИКАЦИЮ (возраст 16+)

Упражнение «Разговор начистоту»

Цель: Упражнение позволяет участникам объективно оценить свои коммуникативные навыки, получить масштабную обратную связь от группы, лучше узнать друг друга.

Время: 15–20 минут

Размер группы: 8–30 человек

Ход упражнения:

«Мы вместе уже довольно длительный срок, и это дало нам возможность узнать друг друга и проявить свои коммуникативные навыки. Для человека, на мой взгляд, характерно любопытство: «А как меня воспринимают другие?» Так как все мы участники тренинга и разбираем мы блок коммуникации, то и вопрос который мы обсудим: „Каков я в отношении с другими?“

Этап № 1:

На листе формата А4 каждый пишет свои положительные и отрицательные, качества, которые у него проявляются в коммуникациях.

3 минуты на выполнение.

Итак, перед каждым — его видение самого себя. Скажем так: коммуникативный автопортрет. Второй этап упражнения позволит сравнить собственное представление о себе с тем, как мы выглядим в глазах других.

Этап № 2:

Возьмите каждый, еще по одному чистому листу. Его вы прикрепите с помощью булавки на спине. Этот лист будут заполнять ваши товарищи.

Если вы хотите, чтобы вам писали только комплименты — рисуйте в углу листа солнышко.

Если хотите услышать критику — рисуйте молнию и тучу.

Если вам интересно узнать о себе и то, и другое — рисуйте вопросительные знаки.

Теперь попросите товарищей закрепить на спине чистые листы, а на груди листы самооценки.

Готово? Мы начинаем! Можете свободно передвигаться по аудитории, читать листы самооценки, реагировать, писать комментарии.

Заканчивайте тогда, когда вы увидите, что большинство встреч уже произошло и упражнение теряет ритм.

Подведение итогов: сесть в круг;

теперь все могут прочесть материал, накопившийся на их «записных» листах; далее, тренер предлагает желающим поделиться своими наблюдениями.

Упражнение хорошо тем, что активно вовлекает всех участников тренинга, поднимает энергетику группы, создает открытую и доверительную обстановку в группе. Для более глубокой работы это упражнение лучше давать, когда участники тренинга уже достаточно хорошо знают друг друга.

Если это регулярный тренинг, то оптимально дать это упражнение на 3–4-м занятии. Если вы проводите 2-х дневный интенсив, то самым подходящим моментом для данного упражнения будет конец первого дня.

Чтобы упражнение не превратилось просто в «веселые встречи», а шла действительно серьезная работа и давалась объективная обратная связь, тренеру важно серьезно настроить группу перед вторым этапом упражнения. Если вы хотите, чтобы упражнение прошло глубже и выводы из упражнения работали на участников, то после упражнения я рекомендую вам объединить участников в пары и предложить каждому поделиться с партнерами своими выводами, возникшими при сравнении двух своих листков. А также проговорить партнеру, какие задачи по совершенствованию своих коммуникативных навыков ставит каждый участник.

Упражнение «Вертушка жалобщиков»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга.

Время: 25–30 мин.

Количество участников: любое

Из стульев составляется два круга: внешний и внутренний. Один стул внешнего круга должен находиться напротив одного стула внутреннего круга. Общее количество стульев должно соответствовать количеству участников. Если их число нечетное, добавляется ведущий.

Тем или иным способом участники разбиваются на две группы (если нечетное количество, то включается сам ведущий). Одной группе уделяется роль «экспертов», они занимают места во внутреннем круге. Вторая группа получает роль «жалобщиков», они занимают места во внешнем круге. Ведущий сообщает, что каждый «жалобщик» должен будет пожаловаться нескольким «экспертам». Для этого через каждую минуту все «жалобщики» дружно поднимаются и пересаживаются на соседнее место (по часовой стрелке). «Жалобщик» должен очень быстро и точно изложить суть своей жалобы. Желательно, чтобы жалоба была реальная, но можно использовать и вымышленную. Жалоба может касаться совершенно любой стороны жизни. У одного «жалобщика» жалоба одна для всех «экспертов». «Эксперт», быстро выслушав «жалобщика» так же быстро выдает свою рекомендацию по этой жалобе.

Когда «жалобщики» пообщаются с 5–6 разными «экспертами» начинается следующий этап.

Теперь «жалобщик» рассказывает про советы других «экспертов», которые успел услышать. Задача «эксперта» на этом этапе — согласиться или опровергнуть рекомендации других экспертов. На это отводится тоже одна минута и также проводится 5–6 смен.

После второго круга «жалобщики» и «эксперты» меняются ролями.

В конце происходит обсуждение:

Какие индивидуальные различия в манере разговаривать, слушать, в невербальном поведении участники успели заметить друг у друга?

Много ли можно успеть сказать и услышать за одну минуту?

Упражнение «Завершение предложения»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников.

Время: 15–20 мин.

Количество участников: любое

Ведущий вызывает четырех добровольцев. Они отсаживаются несколько в стороне от основной группы.

Одному из добровольцев ведущий предлагает сделать рассказ о чем-то, что произошло как-то с ним в реальной жизни. При этом существует одно условие: каждое свое предложение рассказчик не заканчивает. Вместо него это делают трое других участников (по очереди).

Интрига состоит в том, что в конце рассказа рассказчик выбирает из трех того, кто, на его взгляд, был ближе всего к тому, что хотел сказать он сам.

Примерно выглядит это так:

Как-то раз шел я по улице и...

поскользнулся

встретил знакомого

тут у меня зазвонил телефон

На самом деле я шел по улице и увидел бездомную собаку. Я зашел в магазин рядом, чтобы купить там...

хлеб

колбасу

сосиску

Да я зашел, чтобы купить колбасу. Но выхожу я из магазина, а...

Затем проводится обсуждение:

Каким образом можно догадаться о том, что не договорил собеседник?

Как вы думаете, почему кому то удается чаще угадывать ход мысли собеседника, а кому то реже?

Упражнение хорошо тем, что учит участников быть внимательнее к словам собеседника, переносит акцент на внимательное слушание, наблюдение за собеседником.

Чтобы каждый участник тренинга потренировался, я рекомендую затем разделить всю группу на четверки и запустить упражнение уже для всех. Если время позволяет, хорошо бы дать возможность каждому по очереди побыть рассказчиком.

Упражнение может быть использовано не только в коммуникативных тренингах, но и в тренингах продаж, т. к. научит участников быть внимательнее к своим клиентам, к тому, что они хотят сказать.

Упражнение «Да, и ещё...»

Цель: Тренировка умения одобрять партнера, демонстрировать ему свое уважение и готовность к сотрудничеству.

Время: 20–25 минут

Размер группы: 6–30 человек

Инструкция:

Эффективно работающие команды отличаются тем, что обращают внимание на идеи и предложения, высказываемые различными членами группы. Это внимание означает, что команда признает ценность любой идеи и любого человека. В командах, в которых слишком быстро, даже не выслушав, реагируют отказом на высказываемые рядовыми участниками предложения, парализуется творческая энергия и процветают соперничество и конфликты.

Демонстрация

Для демонстрации того как будет проходить упражнение мне нужны два добровольца.

Упражнение будет проходить так: два участника разговаривают между собой, каждый из них должен соглашаться со всем, что говорит ему собеседник, что бы тот ни сказал.

Игрок 1 начинает беседу, игрок 2 одобряет это высказывание, начиная свое предложение словами: «Да, и еще...». Первый игрок тоже соглашается со вторым и добавляет что-то свое: «Да, и еще...».

Если первый игрок, например, говорит: «Пойдем в кино», второй игрок может, к примеру, сказать: «Да, и возьмем большую плитку шоколада с начинкой». Игрок 1 продолжает: «Да, и помимо того, бутылку шампанского». Игрок 2 отвечает: «Да, и еще я хочу, чтобы пробка выстрелила».

Таким образом, идет некое нарастание, поскольку каждое предложение подхватывается и продвигается дальше. Как правило, такой диалог неизбежно заканчивается комической ситуацией.

Продолжение

1. Разделите группу на пары.

2. Предложите группе несколько ситуаций, которые именно таким образом должны быть обсуждены участниками в парах:

Сотрудник и шеф застряли вместе в лифте.

Отец и сын на пикнике.

Два друга по пути на футбольный матч.

Муж и жена строят планы на празднование первой годовщины их свадьбы.

Недавно прооперированный пациент разговаривает с медсестрой.

3. Через 2–3 минуты участники должны образовать новые пары так, чтобы у каждого из них была возможность поговорить с разными партнерами.

Подведение итогов:

Какие чувства вы испытываете после этого упражнения?

Какими интересными наблюдениями вы готовы поделиться?

Что вам легко удавалось? Что давалось труднее?

Как вы думаете, где, в каких жизненных ситуациях это может быть полезным?

Упражнение «Уникальные слова»

Цель: развитие навыков коммуникации, обогащение словарного запаса и внимания при беседе.

Время: 15–20 мин.

Количество участников: любое

Ведущий тренинга рассаживает участников в круг. Выбирается какое-то художественное произведение (фильм), которое все участники читали (смотрели), ну или хотя бы имеют представление о его содержании. Перед участниками ставится задача: рассказать содержание этого произведения, но рассказать в определенном порядке. По очереди (по кругу) каждый участник вносит свою лепту: говорит одну фразу, раскрывающую содержание произведения. Эта фраза не должна быть короче трех слов, и все слова в этой фразе должны быть уникальными, то есть не повторяться на протяжении всего упражнения. Это условие касается вообще всех слов, в том числе местоимений, предлогов и имен собственных.

Если кто-то нарушил правила (произнес слишком короткую фразу или повторно использовал слово) или просто сдается, то он выбывает из игры. Последний оставшийся объявляется победителем.

Упражнение можно повторить несколько раз, перед началом каждого список задействованных слов обнуляется.

Иногда могут возникать спорные ситуации. Считать ли, например, слова «красивый» и «некрасивый» за одно и то же. Ведущий в таких случаях берет на себя роль арбитра. Можно обговорить заранее тонкости: например, что изменение окончания не меняет слова, а изменение суффикса и/или приставки — меняет. Поэтому «красивый» и «некрасивый» — разные слова, «красивый» и «красивенький» — тоже, «красивый» и «красивое» — одно и то же.

Затем проводится обсуждение:

Было ли сложно выполнять данное упражнение?

Что вам помогло в этом упражнении?

Упражнение наверняка вовлечет участников, будет для них интересным, и при этом незаметно для участников потренирует и их умение формулировать, и умение внимательно слушать и следить за ходом беседы, и расширит активный словарный запас.

Это упражнение стоит использовать преимущественно на молодежных группах, на тренингах личностного роста.