

ГРУППОВОЙ
ТРЕНИНГ
«Я И ТЫ»



Правила тренинга:

- ▶ **Общение по принципу «здесь и теперь».** Участники обсуждают только то, что волнует именно сейчас, и то, что происходит в группе.
 - ▶ **Конфиденциальность всего происходящего.** Всё, что происходит во время тренинга, не разглашается и не обсуждается вне тренинга.
 - ▶ **Высказывания от своего имени.** Например, «Я считаю» вместо «мы считаем».
 - ▶ **Искренность в общении.** Говорить только то, что думаешь и чувствуешь.
 - ▶ **Уважение.** Не перебивать говорящего участника.
 - ▶ **Активность.** Все участники принимают активное участие в обсуждениях и выполнении заданий.
- 

Упражнение 1. Мое настроение сейчас

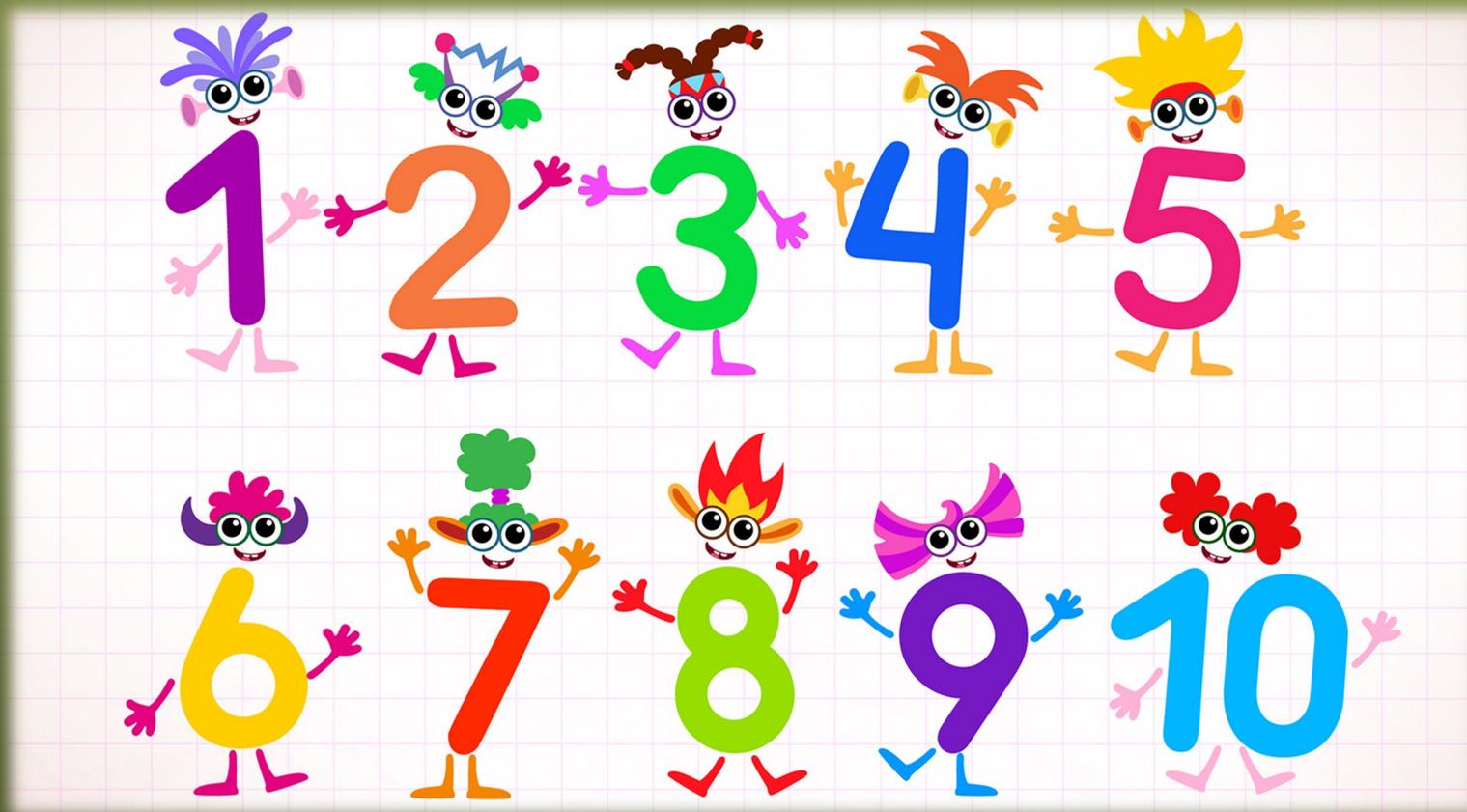


Упражнение 2. Имя-комплимент

Мария —————> милая, мечтательная, мудрая, ...



Упражнение 3. Считаем до 10



Упражнение 4. Сосед-сосед



Упражнение 5. Передай другому

Передай
ДРУГОМУ!

Упражнение 7. Реши конфликт

- ▶ Мне не нравится, как ты выглядишь! →
 - ▶ Ты совсем с ума сошел/сошла! →
 - ▶ Ты ведешь себя как ребенок →
 - ▶ Прекрати разговаривать со мной в таком тоне →
 - ▶ На уроках работаю только я! →
 - ▶ Ты должен принести мне книгу →
 - ▶ Меня обидели →
- 

Правила математики в жизни!

$$1 \times 1 = 1$$

$$1 \times 2 = 2$$

$$1 \times 0 = 0$$



Пути решения конфликтов

Прежде чем реагировать на действие другого лица необходимо выяснить:

- ▶ Почему данный человек поступил так, а не иначе.
- ▶ Побудить участников конфликта на установление прямого контакта друг с другом, на открытое обсуждение конфликтной ситуации.
- ▶ Создать условия для работы конфликтующим людям, чтобы они длительное время не контактировали друг с другом.
- ▶ Не злоупотреблять официальной властью.
- ▶ Предупреждать и устранять межличностные конфликты (многие конфликты можно избежать, если вовремя остановить, лучший вариант это извиниться).
- ▶ Уметь учитывать интересы друг друга.
- ▶ Воспринимать критику своих коллег.
- ▶ Проявлять вежливость, тактичность, уважение по отношению друг к другу.
- ▶ Дисциплинированность в работе.

Поведение между мужским и женским полом

- ▶ Существует целый ряд правил, которые определяют поведение и отношение лиц разного пола по отношению друг к другу
- ▶ Парни должны быть внимательны и предусмотрительны по отношению к девушкам: должны уметь подать пальто, пропустить вперед себя в дверях, уступить место в общественном транспорте.
- ▶ Парни должны помогать девушкам в затруднительных ситуациях: например, помочь перейти скользкое место на улице, помочь нести тяжелые вещи, и т.д. Предлагать помощь в таких случаях следует не дожидаясь просьбы. В этом и проявляется внимательность и предусмотрительность парней.
- ▶ Девушки должны уметь принять эти услуги и поблагодарить за них или вежливо отказаться, сказав «спасибо».

Упражнение 8. Пожелание



Как часто добрая,
искренняя
улыбка и
ласковое слово,
подаренные тебе,
могут изменить
самый неудачный
день

