**Тренинг-общение для педагогов на развитие коммуникативных умений**

***Актуальность тренинга:***

**Цель тренинга:** Развитие коммуникативных навыков.

**Задачи:**

• отработать навыки убеждения

• отработать умение найти аргументы в пользу своей позиции

• развить умение находить подход к людям

• подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

• развитие умения невербального средства общения.

• обучить эффективным способам общения.

**Ход тренинга:**

 (1 слайд) Приветствие **«Давайте поздороваемся»**

– Здравствуйте те, у кого в этом месяце день рождения!

– Здравствуйте те, кто не хотел утром вставать с постели!

– Здравствуйте те, кто ждёт повышение зарплаты!

– Здравствуйте те, кто тоскует по морю и песку!

– Здравствуйте те, кто готов общаться!

Поздороваемся друг с другом определенным образом. Сидя в кругу с соседом справа и слева:

• 1 хлопок — здороваемся как мужчины;

• 2 хлопка — здороваемся как близкие люди;

• 3 хлопка — здороваемся как женщины.

 – Такой способ здороваться способствует снятию мышечного напряжения и переключения внимания.

– Добрый день, уважаемые коллеги!

(2 слайд) Общение всегда было значимым в жизни человека и его личностном развитии.

Проблема общения традиционно находится в центре внимания отечественных социальных психологов в связи с ее значимостью во всех сферах жизнедеятельности человека и социальных групп. Человек без общения не может жить среди людей, развиваться и творить.

В структуре межличностного общения выделяют основное содержание общения, а именно: передачу информации, взаимодействие, познание людьми друг друга. Передача информации рассматривается как коммуникативный аспект общения; взаимодействие как интерактивный аспект общения; понимание и познание людьми друг друга. Поэтому важно уметь общаться, грамотно доносить свои мысли, что бы тебя могли понять.

– Общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность, как вода и пища. Человек без общения не может жить среди людей, развиваться и творить. Работа педагога, подразумевает постоянное налаживание контактов с родителями , детьми и коллегами, успешность педагога зависит от умения общаться .

 (3 слайд) **– Я предлагаю вам вспомнить восточную притчу:**

– Жил-был юноша, который не умел ладить с людьми. Отец дал ему полный мешок гвоздей и наказал, забивать один гвоздь в ворота сада каждый раз, когда тот потеряет терпение или поругается с кем-нибудь.

В первый день он забил 37 гвоздей в ворота сада. В последующие недели научился контролировать количество забитых гвоздей, уменьшая его изо дня в день. Он понял, что проще контролировать себя, чем забивать гвозди.

Наконец, наступил тот день, когда юноша не забил ни одного гвоздя в ворота сада. Он пришел к отцу и сказал ему эту новость. Тогда отец предложил юноше, вынимать один гвоздь из ворот, каждый раз, когда он не потеряет терпение. Наконец наступил тот день, когда юноша смог сказать отцу, что вытащил все гвозди.

(4 слайд) Отец подвел сына к садовым воротам: "Сын, ты прекрасно себя вел, но посмотри, сколько дырок осталось на воротах. Никогда они уже не будут такими как раньше. Когда ты с кем-то ругаешься и говоришь ему неприятные вещи, ты оставляешь ему раны как те, что на воротах".

Говорят, что «слово лечит», но оно может и «ранить».

– Общение – важная составляющая жизни каждого человека, а общение в профессии педагога – его главный инструмент.

Упражнение «Комплимент» в кругу

Цель: отработка навыков эмпатии и новых способов поведения; формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Ведущий: Умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и, главное, найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом, — вот что необходимо для приятного и продуктивного общения.

Давайте попробуем проверить, насколько мы доброжелательны друг к другу, умеем видеть хорошее в другом и говорить об этом».

Для этого каждый должен внимательно посмотреть на партнера, сидящего слева, и подумать о том, какая черта характера, какая привычка этого человека ему нравится и он хочет сказать об этом, т.е. сделать комплимент.

Начинает любой из членов группы, который готов сказать приятные слова своему партнеру, сидящему слева от него. Во время высказывания все остальные участники должны внимательно слушать выступающего.

Тот участник, которому сделан комплимент, должен, как минимум, поблагодарить, а затем, установив контакт с партнером, сидящим слева от него, сделать свой комплимент и т.д. по кругу, до тех пор, пока все участники тренинга не сделают комплимент партнеру.

Ведущий: Что было легче: делать комплимент или отвечать на него? (5 слайд)

Упражнение «Ассоциации».

Цель: побудить педагогов к ассоциативному мышлению. Предложите им несколько слов и общими усилиями постарайтесь зафиксировать все ассоциации, которые придут им на ум при чтении этих слов

Ведущий: Так как наш тренинг это тренинг общения, то давайте для себя выясним, что же для каждого означает слово «общение». Высказывание участников. Затем все варианты зачитываются.(6 слайд)

1.Контакт

2.Беседа

3.Встреча

4.Разговор

5.Переговоры

6.Обмен информацией

7.Процесс восприятия и познания друг друга

8.Прием информации

9.Передача информации

10.Самовыражение

11.Поддержка

12.Взаимопонимание

13.Сплочение

Метафора общения.

Один человек заблудился в лесу, и хотя он направлялся по нескольким тропинкам, каждый раз надеясь, что они выведут его из леса, все они приводили его обратно в то же место, откуда он начинал.

Еще оставалось несколько тропинок, по которым можно было попробовать пойти, и человек, усталый и голодный, присел, чтобы обдумать, какую из тропинок теперь выбрать. Когда он размышлял над своим решением, он увидел, как к нему идет другой путешественник. Он крикнул ему: «Вы можете мне помочь? Я заблудился». Тот вздохнул с облегчением: «Я тоже заблудился». Когда они рассказали друг другу о том, что с ними случилось, им стало ясно, что они уже прошли по многим тропинкам. Они могли помочь друг другу избежать неверных тропинок, которыми кто-то из них уже прошел. Скоро они смеялись над своими злоключениями и, забыв об усталости и голоде, вместе шли по лесу.

**Ведущий: Жизнь похожа на лес; иногда мы теряемся и не знаем, что делать, но если мы будем делиться своими переживаниями и опытом, путешествие станет не таким уж плохим и мы будем иногда находить лучшие тропинки, лучшие пути**.

Упражнение «Парное рисование»

Цели: развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия. Техника проводится в парах.

Инструкция: «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Начинаем по сигналу».

# Игра «Самолетик»( 5 минут)

# 4 пары: от каждой группы по паре участников – остальные поддерживают. Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик.

*«Толстое стекло»*
***Цель:*** Отработка навыков выразительного использования мимики и жестов, необходимых педагогам в их повседневной работе.

Участники делятся на подгруппы по 3-5 человек. Затем тренер знакомит всех с содержанием упражнения. Участникам предлагается представить, что они общаются друг с другом через толстое стекло, то есть они прекрасно видят друг друга, но не слышат. Используя невербальные средства общения, каждой подгруппе необходимо донести некую информацию до всех участников. Каждая подгруппа получает от одной до трех карточек (по усмотрению тренера) с различными ситуациями (образцы карточек даны в приложении №1 ). На подготовку пантомимы уходит обычно от 3 до 10 минут, Участники сами распределяют роли.
**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**
Приходи ко мне завтра со своей соседкой и собакой на чашечку чая.

Концерт вчера был замечательным, я сидела в первом ряду.

Мой сын принес из магазина только банку зеленого горошка.

Я скоро поеду в Париж. Что тебе купить?

У меня под окном расцвела сирень.

Больше всего на свете люблю пить шампанское, сидя в ванне.

Я мечтаю сниматься в кино.

У меня уже болит голова от постоянных телефонных звонков.

Вчера опоздала на электричку, пришлось идти пешком.

У меня в квартире такой беспорядок, что ничего не могу найти.

Полей, пожалуйста, цветы и поставь их на подоконник.

Давай отметим Новый год в китайском ресторане?

Твой друг написал мне любовное письмо.

Вчера прыгала с парашютом, думала, умру от страха

Ты пойдешь на дискотеку в субботу?

У меня такое хорошее настроение, что душа поет.

Вчера посадила на даче картошку, а сегодня георгины.

Мороженое такое холодное, что зубы ломит.

Вчера заплатила штраф за превышение скорости.

Тебе звонила какая-то женщина и сердитым голосом сказала, что перезвонит позже.

Объелась клубники, не могу пошевелиться.

Наши соседи всю ночь ругались, а я подслушивала.

Я влюбилась в нашего завхоза. Помогите, он женат!

Обожаю кататься на каруселях! А вы?
**вывод: Вы попытались договориться друг с другом, распределить, кто, что будет делать и выполнить сообща задание.**

 (7 слайд) Вы заходите в магазин и покупаете булочки с повидлом. Но когда вы приходите домой и кушаете, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованные булочки назад в магазин и требуете взамен другие.

2. Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пончик. Или съедаете что-то другое.

3. Съедаете что-то другое.

4. Намазываете булочку вареньем или маслом, чтобы было вкуснее.

Если Вы выбрали первый вариант, значит это человек, не поддающийся панике, знающий, что к его советам чаще всего прислушиваются. Такой сотрудник оценивает себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда такой сотрудник относится к коллегам с некоторым превосходством – уж он-то не позволит застать себя врасплох.

Если кто-то выбирает второй вариант действий, это мягкий, терпимый и гибкий человек. С ним легко наладить отношения и коллеги могут найти у него утешение и поддержку. Такой сотрудник не любит шума и суеты, готов уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Всегда оказывается в нужное время в нужном месте. Иногда кажется нерешительным, но способен отстаивать убеждения, в которых уверен.

Выбор третьего варианта свидетельствует об умении данного сотрудника быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать.

Готов принять на себя главную роль в любом деле, авторитарен. В отношениях с коллегами может быть настойчив и резок, требуя чёткости и ответственности. Поручая такому сотруднику подготовку и проведение серьезных мероприятий, нужно проследить, чтобы не было конфликтов.

Выбор четвертого варианта ответа говорит о способности данного сотрудника к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам такой сотрудник относится как к партнерам по игре и может обижаться, если играют не по его правилам. Всегда готов предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Зная об особенностях сотрудников, можно грамотно использовать их сильные стороны и не дать проявиться слабым.

Рефлексивно-оценочная игра «Найди плюсы и минусы».

Из прочитанной фразы нужно найти положительные и отрицательные моменты для себя как педагога (раздаются листочки с фразами) :

- Коллеги отозвались не лестно о вас…

- Родители воспринимают вас как не опытного педагога…

- Вы сегодня поздно встали и не успели накраситься и попить кофе.

- Администрация предложила участвовать в районном конкурсе другому педагогу…

**(8 слайд)Признаки людей с высокой коммуникативной компетентностью:**

**Музыкальная релаксация «Зимняя дорога» (автор В.В.Ткачева)**
Ведущий под тихую, мелодичную музыку проводит упражнение на расслабление: «Закройте глаза… Расслабьтесь… Перед вами дальняя дорога. Морозное утро. На солнце серебрится снег.
По широкому белоснежному полю бежит тройка. Под полозьями саней скрипит снег. Легкий морозец румянит ваши щеки. Сани подпрыгивают на ухабах. Вам легко и привольно. Вдали темнее лес. Вам свободно дышится. Родная природа радует глаз и душу. Душа как тройка становится крылатой: летит и летит вперед по блестящему серебристому ковру. Где-то выси голубизна неба. Привольно, спокойно, просторно. Только снег скрипит под полозьями саней. Позади остались только тревоги и заботы. не будем думать о том, что осталось позади… Главное что теперь и что будет… Теперь вам очень хорошо, хорошо, хорошо. А тройка мчится вперед… Глубоко вздохнули…открыли глаза…»

По окончанию занятия ведущий раздает педагогам памятки «Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня»» (по В.В.Ткачевой), советуя проговаривать ее текст каждое утро, стимулировать себя к действию и с уверенностью смотреть в завтрашний день.

**Памятка «Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня»» (по В.В.Ткачевой)**

***Именно сегодня:***
• У меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье- это внутренне состояние каждого человека, оно не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.
• Я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться ее приспособить к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.
• Позабочусь о своем здоровье. Сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.
• Уделю внимание своему общему развитию. Займусь полезным делом. Не буду лениться и заставлю работать свой ум.
• Я продолжу свое нравственное самосовершенствование. Буду стараться принести пользу своему ребенку, семье, себе.
• Буду доброжелательной ко всем. Постараюсь выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Не буду придираться к людям и пытаться их исправить.
• Я намечу программу дел, которые мне давно хотелось осуществить. Она избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.
• Проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабляясь.
• Не буду бояться жизни и собственного счастья. Буду любить и верить в ответную любовь.

Закончить наше занятие я хотела бы следующими словами:
Учитесь управлять собой.
Во всём ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала,
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору
При быстром продвиженье в гору
Друзей в пути не растерять…
Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.
Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!

 Заключение

• Какие трудности возникли у вас в ходе тренинга? Что понравилось? Что хотите предложить?

Ведущий: Спасибо всем за участие, искренность. Желаю вам всегда понимать себя и других. Удачи!