

Тренинг «Уверенное поведение»

1. Упражнение «Мое имя»

Участники по кругу называют свое имя, показывают простое движение и называют качество, которое отличает каждого из них. Например, «Меня зовут Анна. Я отзывчивая».

2. Упражнение «Фотография»

Цель - развитие навыка анализа и самоанализа.

Участникам выдаем фотографии незнакомых людей. Дети всматриваются в эти лица, обращая внимание на взгляд, позу, одежду. Задание: попробуйте определить уровень уверенности в себе данных людей на фотографиях. Опишите их характер, настроение, род занятий, привычки, стиль жизни и др. Постарайтесь понять и объяснить, кто из представленных на фотографиях - люди имеющие уверенное выражение лица. Почему вы так считаете?

3. Упражнение «Лестница достижений»

Оборудование: листы А4, фломастеры, маркеры.

Все мы стремимся к успеху, хотим быть успешными, но не всегда это у нас получается. Я сейчас открою вам очень важный секрет: наши мысли определяют особенности нашей личности. То, о чем мы думаем - определяет нашу судьбу. Поэтому мы должны выстраивать свои мысли и делать себе правильные внушения. Нарисуйте на листе лестницу и напишите, каких же успехов вы сможете достичь через определенный промежуток времени – например, через 5 лет.

4. Упражнение «Уверенный – неуверенный»

От имени двух персонажей «уверенный», «неуверенный» участникам группы предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях.

Ситуация № 1. Тебе приходится проводить фрагмент занятия вместо заболевшего товарища, но у тебя нет конспекта. Тогда ты идёшь к методисту и говоришь ... (уверенно).

Ситуация № 2. Твой приятель не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, и вот ты ему говоришь ... (неуверенно).

Обсуждение: Можно ли уверенное поведение отработать? Если человек не уверен в себе, как это может проявляться в его поведении? (*в защитных позах и жестах – скрещенные на груди руки, руки в карманах, скрещенные ноги, сутулость, взгляд исподлобья*).

5. Упражнение «Успешный профессионал»

Работа в группах в течение 10 минут. Оборудование: листы А4, ручки.

Задания:

- Каким вы представляете себе успешного профессионала? (Группа создает образ - рисунок, успешной современной леди).

- Почему одни люди становятся успешными, а другие нет? (составить перечень качеств успешных людей).

- Может ли неудачник стать успешным человеком? Что для этого нужно?

6. Упражнение «Подиум»

Цель - развитие поведенческой (жесты, голос) пластичности, анализ и обсуждение своих достоинств и недостатков. Развитие умения с достоинством принимать критические замечания.

Составьте текст объявления для поиска друга, в котором нужно указать свои основные достоинства. Не стоит уделять много внимания своим физическим данным. Обратите внимание на характер, привычки, особенности общения с людьми и отношение к ним. Опишите свои любимые занятия, которыми вы можете заинтересовать другого человека. Главное условие – показать свою привлекательность, свой богатый внутренний мир (5 предложений).

Затем на отведенном пространстве - «подиуме» необходимо каждому участнику пройти, продемонстрировать уверенное поведение и завершить движение рассказом о себе.

Обсуждение:

- Как со стороны выглядел уверенный в себе человек?

- Какие собственные речевые успехи при обращении к аудитории вы заметили? А что вызвало напряжение при выполнении данного упражнения?

7. *Рефлексия занятия*

- 1) Что нового вы сегодня узнали?
- 2) Всем ли удалось найти в себе качества успешного профессионала? С чем это связано?
- 3) О чем сегодняшнее занятие заставило вас призадуматься? Попытались ли вы глубже взглянуть внутрь себя?
- 4) Закончите предложение «Чтобы стать успешным профессионалом надо...»

Ситуация № 1. Тебе приходится проводить фрагмент занятия вместо заболевшего товарища, но у тебя нет конспекта. Тогда ты идёшь к методисту и говоришь ... (уверенно).

Ситуация № 2. Твой приятель не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, и вот ты ему говоришь ... (неуверенно).

Ситуация № 1. Тебе приходится проводить фрагмент занятия вместо заболевшего товарища, но у тебя нет конспекта. Тогда ты идёшь к методисту и говоришь ... (уверенно).

Ситуация № 2. Твой приятель не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, и вот ты ему говоришь ... (неуверенно).

Ситуация № 1. Тебе приходится проводить фрагмент занятия вместо заболевшего товарища, но у тебя нет конспекта. Тогда ты идёшь к методисту и говоришь ... (уверенно).

Ситуация № 2. Твой приятель не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, и вот ты ему говоришь ... (неуверенно).