**Тренинг общения**

**Занятие 5**

**Цель**: развитие навыков эмпатического восприятия другого человека, умения слушать и давать обратную связь, отработка навыков выражения позитивной оценки окружающим.

1. Рефлексия предыдущего занятия

2. Упражнение «Волшебное слово»

*Цель*: пополнение словарного запаса вежливых слов, осознание необходимости позитивного восприятия другого человека

Одним из важных умений, которым должен обладать каждый общительный человек, является умение говорить «волшебные слова». Такие слова (слова вежливости) помогают установить теплые и приятельские отношения, открывают часто даже «наглухо закрытую дверь».  
Делимся на две команды. Каждой дается задание за 1 минуту вспомнить и записать как можно больше вежливых слов и выражений.

Резюме:упражнение помогло вам обогатить свой словарный запас. Постарайтесь запомнить эти слова и употреблять их в ходе взаимных приветствий и контактов.

3. Упражнение «Комплимент»

*Цель*: развитие умения позитивного восприятия другого человека

Каждый участник тренинга по кругу завершает фразу «Мне в тебе нравится такая черта, как...» по отношению к своему соседу.

4*.* Упражнение «Подчеркивание сходства»

Цель: снятия ощущения уникальности своей проблемы, развитие умения чувствовать настроение другого человека.

Каждый участник тренинга по кругу завершает фразу: «Я думаю, Олег (Миша,...) такой же жизнерадостный, как и я» и т.д.

5. Игра «Ярлыки»

*Цель*: развитие способности к позитивному восприятию другого человека

Каждый пишет на листке слова, которые не нравятся людям, когда их так называют. Листки собираются, перемешиваются и наклеиваются по одному каждому участнику на спину.  
– Что чувствуют люди, когда их так называют?  
Затем ярлыки рвутся и выбрасываются.

Обсуждение: – Почему мы навешиваем ярлыки на людей?  
– Осложняют ли ярлыки решение конфликта?  
– Легко ли изменить ярлык?

6. Упражнение «Чемодан»

*Цель*: формирование позитивного самовосприятия, стремления к самосовершенствованию, осознание своих сильных и слабых сторон в общении

Сегодня мы заканчиваем тренинговые занятия. Чему-то за эти 5 занятий вы научились, чему-то еще предстоит научиться.  
Представьте себе, что вы уезжаете в дальнюю дорогу под названием «Общение». Вам необходимо собрать чемодан, но это будет необычный чемодан. В него будут «складываться» те качества, которые помогут данному человеку в общении с людьми, и те, которые могут ему помешать в дороге, над которыми ему предстоит поработать, чтобы его жизнь была более приятной и продуктивной.  
Собирать «чемодан» будем всей группой каждому по очереди.  
Кто первый? (по 2 минуты на каждого).

7. Рефлексии тренинга

**Литература**

1. Степанов С. Язык внешности. – «Эксмо-пресс». Москва. 2001.  
2. Дерманова И.Б., Сидоренко Е.В. Психологический практикум. Межличностные отношения. – «Речь». Санкт-Петербург. 2003.  
3. Колодич Е.Н. Коррекция эмоциональных нарушений у детей и подростков. – Минск. 1999.  
4. Томсон П. Самоучитель общения. – «Питер» Санкт-Петербург. – 2002.