Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение высшего

профессионального образования

# КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра психологии личности и общей психологии

Программа тренинга

Работу выполнила студентка 5 курса

Факультет управления и психологии

Специальность «психология»

О.А. Маркина

Работу проверила Киреева О.В

Краснодар 2011г.

Содержание

Программа тренинга

1. Теоретический аспект программы

2. Практический аспект программы

Программа тренинга

1. Теоретический аспект программы

Проблемная ситуация:

В современном мире наблюдается тенденция разобщенности сотрудников, работающих в одной компании, особенно если они проживают в разных городах (филиалы компании), что может обусловить их обособленность, в то время когда необходимо взаимодействие работников разных регионов и головного офиса при решении общих вопросов, при обмене информацией для достижения максимально эффективного результата деятельности.

Проблема: обособленность работников филиалов компании.

Объект – работники компании N разных филиалов, проживающие в разных регионах России.

Предмет – взаимоотношения между работниками компании N разных филиалов.

Основное содержание программы составляет развитие способностей:

* понимать психологические нюансы и тонкости общения;
* эффективно вступать в контакт и взаимодействовать на различных уровнях - от формальной коммуникации до глубинного общения;
* создавать психологические условия для проявления и разрешения экзистенциальных внутриличностных проблем.

Главная цель программы – способствовать улучшению взаимоотношений участников, их личностному росту через повышение их коммуникативной компетентности и более полное освоение мира человеческих отношений.

Продолжительность - 5 часов (1 час - перерыв).

Оптимальное число участников - 14 человек.

Эта программа стремится к тому, чтобы развивать искусство глубинного общения, опираясь на науку о таком общении. Поэтому базовыми методами здесь являются, с одной стороны, импровизационный и максимально естественный метод решения и анализа конкретных ситуаций, а с другой стороны, - достаточно формализованный метод упражнений, тренировки отдельный умений и способностей.

«Конкретные ситуации» - это отдельные эпизоды межличностного взаимодействия. По своему "происхождению" эти ситуации могут быть весьма различными: от спонтанных бесед до материалов телевидения.

Во всех этих формах метод конкретных ситуаций дает возможность решать две важнейшие задачи:

1. получить опыт участия и проживания реального глубинного общения (эта задача, конечно, по-настоящему может быть решена только непосредственными активными участниками ситуации и лишь отчасти - наблюдателями; поэтому так важно дать возможность выступить в активной роли каждому);
2. развить способность чувствовать и понимать глубинную динамику межличностного общения.

Упражнения в данной программе используются самые разнообразные и выполняют разные функции. Их можно условно разделить на две группы:

1. Специфические - предназначенные для отработки конкретных вопросов и непосредственно связанные с рассматриваемой темой; эти упражнения, как правило, более формализованные, требуют точного исполнения и напоминают "разучивание гамм";
2. Неспецифические - упражнения более общего характера, не привязанные однозначно к конкретной теме и более "мягкие" и гибкие по форме проведения; в эту группу входят также те упражнения, которые выполняют вспомогательную роль (в качестве "настроя", разминки и т.п.).

Социально-психологический тренинг направлен на формирование навыков общения, на развитие способностей устанавливать контакт с окружающими, помогает снять внутренние барьеры, мешающие эффективному взаимодействию, способствует сознанию своих личностных качеств.

В основе тренинга лежит принцип развития группы и постепенности понимания себя каждым членом группы. Занятие начинается с упражнения, которое способствует установлению доверительной атмосферы в группе. По итогам встречи проводится обсуждение участниками тренинга полученной информации и приобретенных навыков.

2. Практический аспект программы

социальный психологический тренинг общение

1. «Знакомство» (19 мин.)

Участники группы описывают себя для незнакомого человека, которого предстоит встретить впервые в людном месте. Описать нужно свое поведение, местоположение, жесты, мимику.

Цель: осознание своего внутреннего состояния через внешние признаки, развитие навыка «чтения» другого человека по внешним признакам.

2. «Первое впечатление» (19 мин.)

Группа обсуждает предыдущее упражнение и делится первыми впечатлениями друг о друге.

Цель: установление обратной связи между участниками тренинга, осознание своей способности узнавать характер человека при первом знакомстве.

3. «Глаза в глаза» (25 мин.)

Участники разбиваются на пары и в течение 3 – 5 минут внимательно смотрят в глаза друг другу, пытаясь представить, каким этот человек был в детстве. Затем все делятся впечатлениями и проверяют свои догадки.

Цель: Установление межличностного контакта участников тренинга, получение обратной связи, возвращение к детским воспоминаниям, некоторые из которых могли стать причиной затруднений в настоящий момент.

4. «Автопилот» (35 мин.)

Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Цель: осознание своих устремлений, повышение уверенности в своих силах.

5. «Экскурсия» (30 мин.)

Участникам предлагается разделиться на пары. Одному из членов пары завязываются глаза. Задача второго участника: провести своего партнера по комнате, по возможности можно вывести его из комнаты и провести внутри или вокруг здания, описывая при этом все встречающиеся достопримечательности. При встрече с другой парой «экскурсовод» представляет их своему партнеру, который, в свою очередь, здороваясь, пожимает им руки. Задача «слепого»: прочувствовать все происходящее: звуки, запахи, прикосновения и пр.

Через 10 минут участники меняются ролями.

После окончания упражнения во время обсуждения каждый участник описывает, что он чувствовал с завязанными глазами и где проходил. При этом «экскурсовод» может его поправлять и добавлять рассказ.

Цель: установление доверительных отношений.

6. «Формирование компании и ее филиалов» (45 мин.)

Участники разбиваются на 2 группы. В каждой группе формируется образ обладания продуктом, который в последующем будет необходимо раздробленно или полностью продавать. Каждая группа должна создать программы формирования компании, открытия ее филиалов (всё необходимое для этого), рекламы ее продукта.

Через 30 минут осуществляется информирование о созданных программах, их обсуждение.

Цель: выявление общих идей, общих взглядов.

7. «Сказка наоборот» (17 мин.)

Участники сидят в кругу. Один из них начинает рассказывать придуманную сказку, но с конца (например: «И жили они долго и счастливо»). Сидящий рядом придумывает то, что было до этого, повторяя финал. Следующий – то, что было перед этим, повторяя сказанное ранее, и так до начала. Последний рассказывает всю сказку целиком от начала до конца.

Цель: развитие слуховой памяти, внимательного слушания партнера по общению.

8. «Кто есть кто?» (30 мин.)

Участники письменно отвечают на вопросы ведущего. Листочки с записями ведущий собирает, а затем читает написанное вслух. Участники пытаются угадать, кто дал себе такую характеристику. Предлагаемые вопросы:

* + - Твоя любимая пословица или высказывание?
    - Продолжи фразу: «Когда на меня кричат…»
    - Чем бы ты занимался охотнее всего?
    - На что тебе приятнее всего смотреть?
    - Что бы ты охотнее всего слушал?
    - Какое чувство ты бы переживал охотнее всего?

Цель: осознание своих качеств и пристрастий, развитие навыка анализа качеств окружающих через их поступки и привычки.