

2



МИХАИЛ
КИПНИС

Апельсиновым
ТРЕНИНГ
Orange 18
TRAINING
MICHAEL
KIPNIS

Михаил Кипнис

**Апельсиновый тренинг 18 – 2.
Образ «Я». 18 игр, упражнений,
заданий на самопознание**

«Издательские решения»

Кипнис М.

Апельсиновый тренинг 18 – 2. Образ «Я». 18 игр, упражнений, заданий на самопознание / М. Кипнис — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-837345-9

«Апельсиновый тренинг 18» — это новая авторская серия сборников психологических игр, упражнений и актуальных текстов, которые помогут ведущим групп, педагогам, психологам, социальным работникам, специалистам в области неформального образования, фасилитаторам, тренерам, коучам... выстроить эффективную и увлекательную групповую работу.

ISBN 978-5-44-837345-9

© Кипнис М.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
1.«Прошу любить и жаловать!»	7
2.«Рождение танца»	9
3.«Я – это я, и я – это другой!»	11
4.«Матрешка»	15
5.«Энергия воли»	17
6. «ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Апельсиновый тренинг 18 – 2 Образ «Я». 18 игр, упражнений, заданий на самопознание

Михаил Кипнис

Иллюстратор Мария Пуцкова

© Михаил Кипнис, 2017

© Мария Пуцкова, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4483-7345-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От издателя

Книга из новой серии «Апельсиновый тренинг – 18» представляет собой сборник заданий и упражнений, игр и творческих этюдов, которые успешно применялись автором на протяжении его более чем тридцатилетней театральной и тренинговой практики.

По сути, она продолжает цикл авторских работ, которые, начиная с 2000 года выходили в российских издательствах «Ось-89», «АСТ», «Прайм», «Еврознак», «Лань», «Планета музыки», а в Израиле (на иврите) в издательствах «Массада» и «АХ». За эти годы более двух десятков книг были опубликованы в популярных и престижных издательских сериях: «Действенный тренинг», «Лучшие тренинги мира», «Лучшие психотехнологии мира», «Золотой фонд актерского мастерства», «Психология. Высший курс»...

Созданные Михаилом Кипнисом, адаптированные, собранные и апробированные в ходе практической групповой работы, – все они смогут сделать Ваш тренинг, групповую встречу, семинар, «мастер-класс»... по-настоящему живыми, эффективными и интересными.

МИХАИЛ КИПНИС (PhD) профессионально занят разработкой проектов в сфере формального и неформального образования, театрального творчества, исследования детско-родительских и семейных отношений, коммуникации и лидерства. Автор более двадцати книг, методических сборников, изданных в СНГ и в Израиле. Автор методики интерактивного театра «Драма. Импровизация. Дилемма». Занимается разработкой и внедрением интерактивных методов в образовании, просвещении и в групповой работе.»

От автора

Сборник из серии «АПЕЛЬСИНОВЫЙ ТРЕНИНГ» продолжает цикл авторских работ, в которых представлен мой многолетний опыт в организации и проведении международных семинаров, лагерей, групповых тренингов и творческих мастерских в России, Белоруссии, Украине, Молдавии, Израиле, Чехии, Болгарии, Венгрии, США.

«Апельсиновый тренинг» – это новый проект, в котором каждая из книг (их планируется целая серия!) посвящена определенной теме в групповой работе. В каждом сборнике читатель найдет ровно восемнадцать игр, упражнений, заданий... Почему именно восемнадцать, а не двадцать пять, сорок, сто?! Во-первых, в моей личной жизни у числа восемнадцать есть свое и очень почетное место – в этот день возникла моя семья.

Продолжим... Апельсин – фрукт будоражащий, живительный, «витальный»... В гематрии, нумерологии у числа восемнадцать – отличный смысл – «живой», «жизнь». И мне хочется верить, что каждый из сборников этой серии сможет стать полезным, ярким, эффективным инструментом. Надеюсь, материалы этих книжек оживят ваш тренинг, подкинут ведущим групп новые идеи, дадут вашим встречам живые и творческие импульсы, энергии, открытия!

«Апельсиновый тренинг» перед Вами – сборник психологических игр, упражнений, актуальных текстов, которые помогут ведущим групп, педагогам, психологам, социальным работникам, специалистам в области неформального образования, фасилитаторам, тренерам, коучам... выстроить эффективную и увлекательную групповую работу.

Почему «Апельсиновый...»? Для меня «апельсиновый» – синоним, метафора, образ, в котором объединяются новизна и яркость, кисло-сладкий (а не приторный!) вкус, упругость формы, структура, в которой отдельные дольки составляют вместе такой особенный плод. Плод апельсина имеет цвет теплый, «активный», запоминающийся, бросающийся в глаза, особенный...

Кто-то сказал, что «оранжевый цвет на кухне возбуждает аппетит»...

Мы не на кухне, но без аппетита, без желания тренинг – не тренинг, а одно мучение!

Так что приступим к работе и... приятного Вам аппетита!!!

1.«Прошу любить и жаловать!»

Главная жизненная задача человека – дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий – его собственная личность.

Эрих Фромм

Цели

- развить у участников навыки самоанализа, помочь преодолеть внутренние барьеры, страх и неуверенность перед другими людьми;
- осмысление различий между реальным и желаемым «Я»;
- дать возможность членам команды провести диагностику своих индивидуальных особенностей;
- проявить неосознанных представлений о себе и получить обратную связь.

Размер группы: в принципе, не важен, но упражнение предполагает камерную ситуацию, а потому предпочтительна группа до 12—15 человек.

Ресурсы: листы бумаги размера А 4, мелки, краски, цветные карандаши, фломастеры...

Время: в зависимости от количества участников и уровня самораскрытия.

Ход игры:

Порой в своей жизни я сталкивался с необходимостью подать в какую-нибудь фирму, организацию... мою личную служебную характеристику. Приходилось обращаться к руководству с просьбой написать документ. И несколько раз я слышал следующее предложение:

– Слушай, напиши сам. Никто ведь не знает тебя лучше, чем ты сам! Напиши, пришли, я прочитаю, проверю, дополню, подпишу... Договорились?

Честно говоря, при всем своем рациональном подходе, мне это предложение никогда не нравилось. Был тут элемент манипуляции, да и хотелось (пользуясь случаем) узнать, что же думают о тебе твои руководители, коллеги...

Я вспомнил этот случай, чтобы предложить каждому из вас... самостоятельно написать свою личную характеристику. Кому вы ее должны будете предъявлять? Ответ очевиден – себе!

Надеюсь, что это задание поможет каждому провести осознанную, сфокусированную, адекватную ревизию того, кто же вы есть. Каковы вы не с точки зрения внешнего облика – мы ведь не пишем автопортрет! – а с точки зрения человеческих качеств, свойств характера, того, что мы любим в жизни, чем отличаемся от других, что представляем собой как личность, как часть семьи, команды, как профессионалы, как любимые, товарищи, коллеги...

В течение десяти минут каждый из вас должен будет сосредоточенно записать на листе 12—15 своих качеств. Так как мы с вами только в начале нашего тренинга, то давайте сосредоточимся на том подходе, который предлагает известная русская поговорка – «ПРОШУ ЛЮБИТЬ И ЖАЛОВАТЬ!». Пусть в наших характеристиках преобладают положительные самооценки, признание собственных успехов, подчеркивание того, чем мы гордимся. При этом следите, пожалуйста, за тем, чтобы никакие внешние признаки не вмешались в ваше описание. Потому что на втором этапе работы мы перемешаем все ваши «само-характеристики» и попытаемся отгадать, кто являлся их автором!

Если вопросов нет, приступаем к работе! (...)

Ведущий поддерживает участников, которым что-то не ясно или которые затрудняются в плане самооценки. Поощряем и следим за тем, чтобы работа шла в позитивном ключе, ведь именно такого плана мы ожидаем характеристику!

Затем собираем все работы, перемешиваем их и раздаем снова. Каждому предстоит:

- прочесть характеристику
- определить свое отношение к прочитанному (насколько этот человек интересен вам как личность, что из его особенностей вам особенно близко, что удивляет, что могло бы стать для вас моделью...)

попытаться назвать того участника группы, кто является автором этой характеристики, кого она представляет и описывает.

Обсуждение:

Предлагаю обсудить следующие вопросы:

- Какие чувства вызвала у вас необходимость составления авто-характеристики? Что показалось наиболее сложным? Насколько вы довольны результатом своей работы? Что не удалось?

- Что вы чувствовали во время представления характеристик?

- Что вас удивило в услышанных описаниях?

- Какие различия вы увидели между разными подходами к описаниям человеческой личности?

- С кем из участников тренинга вам, после того, что вы слышали о нем, захотелось установить более дружеские, глубокие отношения?

«ЕСТЬ ВОПРОС!?!»



В этой книге в рубрике «ЕСТЬ ВОПРОС» я использую материал, который был опубликован на сайте <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/50-voprosov-kotorye-osvobodyat-vash-um-1019010/>. В полном тексте предлагаются 50 вопросов. Это пятьдесят вопросов, которые должен задать себе каждый человек. На эти вопросы нет правильных или не правильных ответов. Но ведь иногда правильно заданный вопрос – уже и есть ответ. Порой я использую часть из предложенных вопросов, объединяя их в блоки и предлагая участникам во время тренинга. Порой – «выдергиваю» из списка 1–2 вопроса для переключения внимания группы...

- **Насколько Вы контролируете то, что происходит в Вашей жизни?**

- **О чем Вы больше беспокоитесь: сделать вещи правильно или сделать правильные вещи?**

2.«Рождение танца»

Цель:

- «подключить» участников к пониманию и приятию языка собственного тела;
- проработка элементов, формирующих «Я-образ»;
- стимулирование рефлексии по поводу того, как я отношусь к своим физическим возможностям, принятие себя.

Размер группы: не важен.

Ресурсы: стулья, звуковоспроизводящая аппаратура и звукозаписи.

Время: приблизительно 45 минут

Ход упражнения:

На сцену (в зависимости от кол-ва предполагаемых тренером участников) выставляют 4—6 стульев. Приглашаются соответствующее количество добровольцев, которые рассаживаются на стульях.

Ведущий просит всех остальных участников группы принять какую-то свойственную. Им позу. Они могут принять такую позу сидя, стоя... После того, как просьба ведущего выполнена и все «в зале» приняли соответствующие позы, ведущий смотрит на них, выбирая наиболее выразительные позы. Именно этих людей он будет по ходу упражнения приглашать «на сцену».

– Как вас зовут?

– Игорь...

– (Добровольцам, которые находятся «на сцене») Запомните эту позу! Повторите её. (Все участники на сцене принимают соответствующую позу). Запомните, что это – ПОЗА №1.

Так же выбираются и остальные позы, количество которых равно количеству участников на сцене.

Ведущий проводит с участниками «репетицию», повторив все позы от первой до последней. ВСЕ СЦЕНЫ ПОВТОРЯЮТСЯ ГРУППОЙ ПО ПОРЯДКУ. Затем каждый из добровольцев может добавить СВОЮ позу. Это будет его поза №6 (предположим, что было 5 участников).

Включив спокойную музыку, ведущий просит всю группу СИНХРОННО пройти все сцены с 1 по 6. Вспомнить их. Следом за этим здание усложняется – под ту же музыку участникам, находящимся на сцене нужно попробовать «станцевать» все позы, как танец, как историю, в которой есть сюжет, взаимоотношения. Работа эта на всем ее протяжении остается исключительно спонтанной, рождающейся «здесь и сейчас».

То же задание, но музыка ритмичная. Кроме того, по ходу танца ведущий убирает 1—3 стула, создавая новые условия для спонтанного преодоления возникших препятствий.

«Зрители» благодарят «танцовщиков» за представление.

Обсуждение можно организовать, основываясь на разговоре о том, как возникает творчество, как поза человека диктует ему его эмоциональное состояние. Как правило, этот разговор приводит ведущего и участников тренинга к вопросам о том, как мы воспринимаем свое физическое тело? Довольны ли мы им? Стесняемся ли его? Делаем что-то, чтобы выглядеть лучше, либо воспринимаем тело, свою фигуру «как окончательную и бесповоротную данность»...

Интересно способствовать возникновению диалога между «танцорами» и теми «зрителями», чьи позы были взяты в работу. Так можно с одной стороны прояснить, как другой

человек воспринимает мою привычную позу, как чувствует себя «в ней», а с другой – услышать от первоисточника, почему ему эта поза приятна и близка.

«ЗАПИСКИ НА ПОЛЯХ»



Когда мы говорим об «Образе Я» то, пользуясь исследованиями современной психологии, рассматриваем разные модели. Сегодня стандартом является так называемый «метод океана» (по буквам OCEAN, анаграмму пяти измерений на английском языке). В 1980-е годы два психолога доказали, что каждая черта характера может быть измерена при помощи пяти измерений. Это так называемая «большая пятерка»: открытость (насколько вы готовы к новому?), добросовестность (насколько вы перфекционист?), экстраверсия (как вы относитесь к социуму?), доброжелательность (насколько вы дружелюбны и готовы к сотрудничеству?) и нейротизм (насколько легко вас вывести из себя?) На основе этих измерений можно точно понимать, с каким человеком имеешь дело, в чем его желания и страхи, наконец, как он себя может вести.

3.«Я – это я, и я – это другой!»

Цель:

- размышление о личностных качествах, определяющих ценность индивидуума;
- проработка элементов, формирующих «Я-образ»;
- стимулирование рефлексии по поводу того, как я отношусь к своим личностным психолого-физиологическим особенностям, принятие себя.

Размер группы: не важен.

Ресурсы: листы бумаги размера А4, фломастеры, ручки...

Время: приблизительно 45 минут

Ход упражнения:

Каждый из вас в ходе жизни создал себе какие-то представления о собственной индивидуальности. Говоря, что каждый человек неповторим, уникален, какие составляющие личности мы имеем ввиду? Ведь у большинства из нас один нос, две руки, две ноги, глаза, волосы, лицо, губы... Каждый умеет радоваться, нам знаком страх и гнев, мы когда-то не умели ходить, читать, писать... Сейчас каждый научился этому. Мы пользуемся более или менее сходными благами цивилизации. Среди нас нет крепостников и крепостных, королей и пажей. Каждый стремится найти себе применение в жизни, мы озабочены поиском спутника, созданием семьи, вопросами работы, карьеры, здоровья, жилья...

В чем же уникальность?

Однажды в Иерусалимском Музее науки я попал на потрясающую интерактивную выставку. В середине зала стояла огромная электронно-вычислительная машина с кучей всякого рода сканеров. Когда я зашел в кабинку, началось жужжание, вспыхивали лампочки индикаторов... Через минуту все закончилось. Я вышел из «чрева» машины в зал и в окошке получил листок с распечатанными данными.

Там говорилось о том, что со времени открытия экспозиции на ней побывали столько-то мужчин, среди них было столько-то Михайлов, такое-то количество из них было моего возраста, веса и роста. У определенного числа были волосы моего цвета, похожие на мои глаза...

Список компонентов сравнения и измерений занимал целый лист, НО! Важнейшей была последняя строка:

– Тем не менее, за это время не было ни одного человека **В ТОЧНОСТИ ПОХОЖЕГО НА ВАС, ПОВТОРЯЮЩЕГО ВАС**. Поздравляем, Вы – **УНИКАЛЬНЫ!**

Наше упражнение поможет каждому сформулировать компоненты, которые делают Вашу личность уникальной, неповторимой, особенной, единственной во всем мире! Интересно? Готовы?

Тогда положите перед собой первый лист. В верху листа крупно напишите свое имя и фамилию.

А теперь в течение 30 секунд, стараясь не очень задумываться, сохраняя спонтанность, напишите десять ответов на вопрос «КТО Я?»

- Кто я?
- Кто я?
- Кто я?
- Кто я?
- Кто я?
- Кто я?
- Кто я?
- Кто я?

– Кто я?

– Кто я?

Справились? Замечательно. Вы выполнили первый этап упражнения. Теперь подумайте о самом авторитетном для вас, самом любимом и важном именно для вас человеке в вашей семье! Нашли такого? То, что я попрошу вас сделать – взять новый лист и написать десять ответов на вопрос «Кто вы?» так, чтобы записанные предложения являлись предполагаемыми ответами вашего любимого и уважаемого человека о вас. О том, как ОН ВАС ВОСПРИНИМАЕТ.

(...) Сейчас найдите в памяти человека, который авторитетен в сфере вашей учебы, работы, профессиональной деятельности. Задайте ему вопрос «Кто я?» и запишите десять ответов, в которых он даст оценку тому, кто вы в его представлении. Его ответы запишите, пожалуйста, на листе под номером три.

Ну и последний этап. Наверняка, у вас есть лучший друг или подруга. Любимый человек. Дорогой и надежный товарищ. Представьте, что теперь к нему вы обращаетесь с вопросом: «Кто Я?». Что он отвечает вам? Запишите десять его ответов на ваш вопрос! У вас должен быть заполнен лист номер четыре.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

(...) Посмотрите на четыре листа, которые вы заполнили!

Какие мысли и чувства посещают вас в конце упражнения? Что вы думаете о задании, о себе, о людях, к которым решили обратиться?

Найдите в четырех листах те ответы, которые повторяются. Посмотрите, ведь перед вами – основополагающие элементы конструктора вашего «Я», вашей личности!

Попробуйте сгруппировать ответы в четыре категории:

- то, что касается моего внешнего вида;
- то, что касается моего здоровья, физического развития;
- то, что касается моей психо-эмоциональной сферы;
- то, что характеризует меня как часть социума (пары, компании, семьи, общества, места учебы или работы).

Вы готовы принять себя таким, как видят вас другие люди? Насколько их взгляд совпадает с вашим? С чем вы хотели бы поспорить с ними?

«ЗАПИСКИ НА ПОЛЯХ...»



«...Спросите себя: «Кто я?» Наверняка вам в голову придут такие ответы: я – менеджер, я – руководитель, я – директор, я – муж, я – сын, я – друг, я – успешный, состоявшийся человек и т. д. Запишите на листе бумаги, кто вы, и давайте разберем эти ответы по порядку.

Я – менеджер. Но ведь когда-то вы не будете менеджером. Значит ли это, что в этом случае ваше Я перестанет существовать? Нет. Получается, что вы – не менеджер. Это просто ваша роль.

Я – руководитель. Аналогично. Когда-то вы не были руководителем и когда-то им не будете. Вы же не перестанете из-за этого существовать. Ваше Я останется с вами и в дальнейшем. Значит, руководитель – это тоже ваша роль.

Я – муж (жена). Но ведь раньше вы не были мужем и, возможно, когда-то им не будете. Если вы утверждаете, что вы – муж, значит, ваше Я не могло существовать, пока вы не женились, и не будет существовать после того как вы перестанете быть чьим-то мужем.

Я – человек. Казалось бы, с таким заявлением поспорить сложно, но оно тоже неверное. Нельзя утверждать, что вы – человек. На латыни это звучит как *homo sapiens*, на английском языке – *man*, а на русском – человек. Так кто же вы: человек, *man* или *homo sapiens*? «Это одно и то же», – скажете вы. Нет, это разные слова. Они по-разному звучат и по-разному пишутся. Представьте, что вы не знаете ни одного языка, как ребенок, выросший в джунглях. Миру известно несколько реальных случаев существования таких Маугли. Эти дети не знают ни одного языка и с трудом поддаются обучению. Но ведь и у них есть свое Я. Они не мертвые и не животные, хотя сказать про себя: «Я – человек» тоже не могут. Получается, что, даже если вам неизвестно, что вы – человек, ваше Я все равно существует.

Я – сын. Предположим, вы не знаете этого слова, как дети-Маугли, которые тоже были кем-то рождены, хотя понятия не имеют, что они чьи-то сыновья или дочери и что их Я существует. Однако эти одичавшие дети осознают себя и способны к сложному мышлению.

Возможно, на ваш взгляд, вы – успешная, состоявшаяся женщина, но это субъективная оценка, которую я тоже могу легко опровергнуть. Сейчас некоторые люди делают операции по смене пола. Но меняются ли в связи с этим их ощущения, мировоззрение, жизненные приоритеты? Нет. Я человека остается прежним, перекраивается только его тело. Так можно опровергнуть практически любое утверждение относительно того, кем вы являетесь или кем себя считаете.

Представьте, что в один прекрасный день вас поразила страшная болезнь – полная амнезия. Вы не помните прошлого, не знаете ни одного слова, не можете ничего сказать и ни о чем подумать. Вы смотрите на себя в зеркало, осознаете, что существуете (а значит, существует и ваше Я), но у вас нет ни единого ответа на вопрос «Кто я?»

Если вы задумаетесь над этим прямо сейчас, то вряд ли сможете дать ответ. Он будет связан либо с вашей социальной ролью, либо с субъективной оценкой, либо с принадлежностью к биологическому виду, либо с какой-то комбинацией этих определений.

Так кто же вы? Почему вам так сложно ответить на такой простой вопрос? Если вы когда-то хотели увидеть чудо, то вот оно: вы знаете себя с самого рождения и не можете ответить, кто вы есть и что является вашей сущью.

Это связано с тем, что вы всегда считали, что у вас только одно Я. Когда вы говорите о себе, то подразумеваете единственное число. Вы – это что-то одно, представляющее собой единое целое, что-то уникальное и неповторимое. Спешу вас удивить: у вас много Я, и все они разные. Это не значит, что у этих Я разные воспоминания или они отражают разные личности. Нет. Личность у вас одна, воспоминания и ощущения тоже те же самые, а вот Я – разные. Я менеджер на работе – это один человек. Я муж дома – совершенно другой.

Представьте, что ваш мозг – это компьютер, для работы которого нужны различные программы, сформированные вашим воспитанием, окружением и личным опытом. Каждая программа является вашим мини-Я, которое управляет вами в конкретный момент времени...»

(Сергей Филиппов. «Состояние эффективности: Необычные методы самосовершенствования»)

4.«Матрешка»

Для того чтобы эмоция, желание могло приобрести полную живость, нужно только, чтобы предмет желания сделался вполне ясен уму, так, чтобы все его приятные, соблазнительные или просто полезные стороны выступили в сознании выпукло и ярко...

Ж. Пэйо

*Человек – это то, о чём он думает
целый день...*

Р. Ф. Эмерсон

Цели:

- развить у участников навыки самоанализа, помочь преодолеть внутренние барьеры, страх и неуверенность перед другими людьми;
- дать возможность членам команды проанализировать качества, помогающие и мешающие им быть эффективными в групповой коммуникации;
- прояснение своих характерологических индивидуальных особенностей каждым участником.

Размер группы: в принципе, не важен, но упражнение предполагает камерную ситуацию, а потому предпочтительна группа до 12—15 человек.

Ресурсы: большая матрёшка.

Время: в зависимости от количества участников и уровня самораскрытия.

Ход игры:

«Матрёшка» – это одна из психодраматических техник, способствующая самораскрытию и самопознанию членов группы. Как всегда при использовании методов психодрамы, успех упражнения во многом зависит от тренера. Успех этот сопряжён с созданием доверительной и поддерживающей личность атмосферы. Участники должны быть сосредоточены на высказываниях и эмоциях товарищей, избегать всяческих комментариев, насмешек, реакций, которое могут «спугнуть» открытое самовыражение, обидеть.

Добровольцу, вышедшему на площадку, даётся в руки матрёшка. Тренер предлагает открывать её, добываясь постепенно от внешней оболочки к сердцевине – наименьшей куколке. Каждый слой обозначает для нашего героя его сущность, так что под внешней оболочкой – каким видят его окружающие – скрываются более глубокие и тайные уровни.

Игра начинается словами:

– Это я (фамилия и имя участника), каким меня видят окружающие...

Продолжение может быть таким:

– Это я – такой, каким меня знают сослуживцы/друзья/семья/любимая/, каким я являюсь на самом деле...

Можно направить разговор в определённое русло и просить высказываться лишь о качествах, которые определяют меня как культурного человека, как представителя определённой культуры/субкультуры, можно говорить о личном потенциале, удачах и просчётах, страхах и ожиданиях... А можно оставить всё, как есть, дать рассказу разворачиваться в соответствии с уровнем открытости и рефлексии каждого из игроков, выходящих представлять свою «Матрёшку».

Другой опцией упражнения может стать упражнение «Слоеный пирог»

В ряд выстроено 6—7 стульев спинкой к сиденью. Стулья изображают различные «пласты личности». Стул с левого края – внешний пласт, видимый миру и всем известный. Стул

с правого края – самый глубинный пласт, сердцевина личности. Остальные стулья – это промежуточные слои.

Каждый участник по очереди выходит, садится на крайний стул и описывает себя таким, каким он внешне представляется людям. Затем садится на следующий стул и описывает себя уже в соответствии со следующим слоем. Не обязательно пройти все пласты. Можно остановиться на любом этапе, как только возникнет чувство неловкости.

Эта техника облегчает само представление, а также раскрывает «Я» человека.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали во время представления?
- Что вас удивило?

- Какие различия вы увидели между разными пластами человеческой личности?

«ЕСТЬ ВОПРОС!?!»



- *Вы держитесь за что-то, что Вам давно пора отпустить?*
- *Кем бы Вы хотели быть: нервным гением или счастливым дурачком?*
- *Почему Вы – это Вы?*
- *Если бы Вы смогли стать самому себе другом, хотели ли бы Вы себе такого друга?*

5.«Энергия воли»

Хочешь в ад – плыви по течению, хочешь в рай – гребви!
Бернард Шоу

Цели:

- тренировка целеполагания и действий в соответствие с поставленной задачей
- проверка способности преодолеть психологические трудности, связанные с распылением внимания, развитие умений волевого контроля
- тренировка в определении чётких и ясных признаков лидерского поведения, осознании лидерских качеств;

Размер группы: какой угодно большой.

Ресурсы: не требуются

Время: 20—30 минут

Ход упражнения.

Участники стоят или сидят в полной тишине. Настройка на волю и концентрированное внимание. Всё упражнение не должно занимать больше 5—7 минут и может открывать каждое занятие группы, как своеобразная разминка-настройка на работу.

Со времени начала упражнения только сам его участник решает, как и что он делает, сопровождая свои действия ПРОИЗНЕСЕНИЕМ КОМАНД (вслух или про себя!)

Например:

– Я хочу сейчас сесть (садиться).

– Я сейчас встану и сделаю 4 шага прямо! (встаёт, но замечает, что одергивает брюки – то есть делает НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ действие.) Тогда останавливает себя, произнеся вслух/про себя: Это не входило в мои планы! Я опять должен сесть. Затем встать и сделать 4 шага прямо!

То есть любое НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ действие должно быть сопровождено остановкой + оценкой + самоповтором задания и последующим ЧИСТЫМ его выполнением. Затем происходит следующее действие, предваряемое словесной установкой.

6. «ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ»

У вас не будет второй возможности произвести первое впечатление!

Французская поговорка

Цели:

- развить проницательность, внимательность и гибкость восприятия по отношению «к другому», без стереотипов и предубеждений;
- поощрить внимание к личностному многообразию, представленному в группе;
- формировать навыки анализа личности и коммуникативных умений, необходимых для успешной коммуникации и сотрудничества.

Ресурсы: бланк для работы и ручка для каждого участника.

Размеры группы: не играют роли.

Время: 15 минут на упражнение и около получаса на обсуждение результатов.

Способность «настроиться» на человека, на обстоятельства, место собирает нам, как правило, много сил и эмоциональной энергии в период первого знакомства с человеком, событиями дня, страной...

Наш опыт помогает «читать» знаки, перекодировать их на основе прошлых встреч, впечатлений, ожиданий и... подкладывает услужливо представления о ком-либо или о чем-либо. А за нашими представлениями неизбежно последуют ожидания. Вот тут-то стереотипность мышления, столь выручавшая нас при создании первого впечатления, может сыграть с нами дурную шутку.

Простак окажется погруженным в себя и не обращающим внимания на условности интеллектуалом, в то время, как роскошная светская львица, с «признаками породы» и «потомственной интеллигентностью во взоре», убьет наповал, как только откроет рот для «глубокомысленной чуши». Провинциальный городок вдруг покорит тихой прелестью, очарованием, а ожидаемая глубина и концептуальность музейного собрания не выдержат никакой конкуренции с действительностью: в формы современной музейной архитектуры будет упаковано примитивное содержание...

Да, первые впечатления впечатываются в мозг надолго. Возьмём бумагу и ручку и запишем свои первые впечатления от ведущего и 2—3 участников тренинга. Отметим вещи объективно видимые глазами: рост, цвет волос, телосложение, особые приметы. А затем – субъективные впечатления (возраст, штрихи биографии, семейное положение, возможные увлечения...)

Прочтя записи на форуме, не будем говорить о том, кто герой наших зарисовок. Пусть группа сама попробует определить, о ком мы составляли своё первое впечатление. Будет здорово, если отгаданный участник скорректирует догадки по поводу своей биографии и дру-

гих свойств и качеств личности. Тогда же «исследователь» может задать своему герою тот самый не заданный вопрос (задание №7 из рабочего бланка)...

Смысл этого упражнения в умении не поддаваться первому порыву и не оценивать человека, намертво приклеивая ярлык. «Всё было и всё может быть!» Готовность проявить гибкость и отказаться от стереотипа и предубеждения – замечательные качества, свойственные поистине интеллигентному, плюралистическому восприятию иного. Данное упражнение – один из способов тренировки толерантности по отношению к другому и инструмент, который помогает лучше понять себя.

БЛАНК РАБОТЫ

Все люди в чем-то похожи друг на друга. И это позволяет говорить о человеке вообще, рассуждать о его чертах, особенностях поведения и так далее. Однако ни один конкретный человек не является обезличенным «человеком вообще». Каждый несет в себе что-то, что делает его уникальным, исключительным, то есть – человеком, обладающим индивидуальностью.

Индивидуальность человека складывается из трех начал.

- каждый человек в чем-то идентичен со всеми остальными;*
- каждый человек в чем-то одинаков с некоторыми другими индивидами;*
- каждый человек в чем-то не похож ни на кого.*

В зависимости от того, как сочетаются эти начала, формируется индивидуальность каждого конкретного человека. При этом, как бы ни строилось это сочетание, нужно всегда помнить, что человек одновременно имеет что-то общее с остальными и в то же время не похож на остальных. Каждый человек обладает устойчивым набором черт и характеристик, определяющих его действия и поведение. Эти черты проявляют себя в достаточно длительном промежутке времени. И именно благодаря этому можно зафиксировать и почувствовать индивидуальность человека.

...При всей глубине индивидуальности человека и ее разнообразии можно выделить некоторые направления, по которым ее можно описывать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.