

### 1. Упражнение «Комиссионный магазин» (40 мин)

*Цели:*

- Выявление значимых личностных качеств для совместной работы;
- Углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Участникам предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец, это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость.

Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

### 1. Обучение навыкам вступления в разговор (20 мин)

- Участники разбиваются на пары, каждая пара по очереди в течение трех минут завязывает между собой разговор.
- Коллективное обсуждение результатов.
- Ведущий обобщает тему и вносит свои предложения по тому, как лучше всего вступить в разговор.

### 2. Повышение роли невербальных методов общения (30 мин)

- Ведущий рассказывает о невербальных методах общения: языке телодвижений, мимике и т.д.
- Участники разбиваются на пары; опять происходит обмен комплиментами, но на этот раз комплименты говорит "немой": жестами и мимикой он должен объяснить, какое качество он восхваляет; партнер "немого" благодарит его за комплимент и говорит, что он именно понял.

### 1. Упражнение «Сначала восхитись собой – потом другими» (40 мин)

- *Цель:* Глубокое осознание личностного существования.

Поставьте сверху листа цифру 1 и напишите: «Я – хороший человек».

Пусть это станет для вас аксиомой. почаще повторяйте себе эту фразу вслух и мысленно.

Затем вам нужно записать ещё девять пунктов (как минимум, можно больше), где вы сформулируете фразы, в которых отражено ваше хорошее отношение к самому себе. Это могут быть как чисто эмоциональные высказывания (например, «Я настоящее чудо»), так и перечисление тех положительных качеств, которыми вы гордитесь в себе. Записывайте всё положительное, что вспомните о себе, в любой удобной для вас формулировке.

Можете, к примеру, написать: «Я добрый», а можно прибегнуть к более развернутой формулировке: «Я умею сочувствовать людям, понимать их, проявлять сострадание», и т.д.

Возможно, поначалу вам будет непросто сходу выразить хорошее отношение к себе в десяти фразах. Не торопитесь. Отгоняйте сомнения и плохие мысли о себе. Хотя бы на время забудьте о своих недостатках. Ваша задача – сосредоточиться на положительных качествах. Необязательно, чтобы это было что-то значительное. Вспомните свое поведение в каких-то жизненных ситуациях, когда вы проявили себя с хорошей стороны – помогли другу, совершили какой-то смелый поступок, приняли правильное решение, достигли своей цели.

Когда у вас получится десять пунктов (это минимум, но можно и больше), перечитайте их про себя, один за другим, после каждого пункта добавляя: «Я достоин восхищения!»

### 2. Упражнение «Я дарю тебе»

*Цели:*

- Углубление знаний друг о друге;
- Сплочение членов группы.

Участники дарят друг другу подарки. Однако соблюдается следующее условие: в начале реплики обязательно звучит благодарность «Спасибо за подарок, Катя...» После завершения упражнения задаются вопросы: что было приятнее: дарить подарки, или получать их? Какие чувства вы испытывали, когда дарили подарки и получали их?

### 1. Упражнение «Хвастовство» (20 мин)

*Цели:*

- Создание условий и формирование навыков самораскрытия;
- Совершенствование навыков группового выступления.

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо качеством, умением, способностью своего соседа, рассказать о его сильных сторонах, о том, что он любит и ценит в себе. На выступление отводится 1 минута. По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

### 2. Упражнение «Без маски» (30 мин)

*Цели:*

- Снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности;
- Формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности своего «Я».

Каждому участнику предлагается фраза, не имеющая окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним:

- Особенно мне нравится, когда люди окружающие меня ...
- Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...
- Иногда люди не понимают меня, потому что Я...
- Верю, что Я...
- Мне бывает стыдно, когда Я ...
- Особенно меня раздражает, что Я...

### 1. Рефлексия (10 мин)

- Как вы себя чувствуете?
- Какие чувства возникли у вас при выполнении задания?
- Что вам понравилось в этом упражнении?