

## Тренинг уверенности в себе

*Соколкова Любовь Сергеевна, социальный педагог*

(3 часа)

**Цель:** понять суть уверенности в себе и научиться различать неуверенное, уверенное и агрессивное поведение; изучить и отработать навыки уверенного поведения.

1. Взаимное приветствие, представление новых участников и знакомство с тренером и командой. Напоминание правил работы в группе (35мин)

### **2. Упражнение "Хвастовство"**

Назначение:

- 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 своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих 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 (30 минут).

### **3. Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»**

Назначение:

- формирование адекватных реакций в различных ситуациях;
- "трансактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристраек.

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.

- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.

- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.

- Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.

- Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.

- Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника (40-50 минут).

#### **4. Упражнение «Карусель»**

Назначение:

- формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты;

- развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

Примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

- После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику. После проведения упражнения обсуждают поведение участников в конкретной ситуации и их ощущения (40-50 минут).

2. Обсуждение, прощание. 20 мин