

ТРЕНИНГ «РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА »



Цель и задачи

- ЦЕЛЬ: Развитие навыка эмпатии

- ЗАДАЧИ:
 - Раскрыть совместно с группой понятие «эмпатия»;
 - Отработать навык распознавания невербальных показателей эмоционального состояния;
 - Отработать навык адекватного проявления эмоций;
 - Отработать навык конструктивного реагирования на различные эмоции.

- ВРЕМЯ занятия 1,5 часа

Упражнение 1

- Цель:
 - Актуализировать у участников знания об эмпатии и о эмоциях;
 - «Настроить» группу на работу.

В режиме мозгового штурма ответить с участниками на вопросы:

- Что такое эмпатия?
- Что такое эмоция?
- Какие Вы знаете эмоции?
- На что влияют эмоции в нашей жизни?

Интегрировать полученные результаты в обсуждении.

- Работа в группе
- Инструментарий: флип-чарт, маркеры

Упражнение 2

- Цель:

- Формирование умения давать обратную связь;
- Отработка навыков считывания невербальных показателей.

«Сейчас Вам в течении 3-4 минут предстоит в устной форме описать состояние Вашего партнёра, его настроение, чувства и желания в данный момент. Тот человек, чьё состояние описывают, должен подтвердить или опровергнуть предположения.»

Обсуждения

- Работа в парах

Упражнение 3

- Цель:
- Развитие умения определять чувства другого человека.

«Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из Вас и «говорить» по воображаемому телефону. Но, Ваша цель – не произнести ни одного слова в слух. На карточках написан человек, или даже роль человека, с которым Вам предстоит разговаривать. Задача группы – отгадать, с кем общается говорящий.»

Обсуждения

- Работа в группе
- Инструменты: карточки, с написанными ролями

Упражнение 4

- Цель:
- Отработка навыка распознавания эмоций, посредством невербальных показателей речи.

«Сейчас Вам предстоит разбиться на пары. Один из участников получит карточку, на которой описана ситуация, которую нужно обсудить со своим партнёром. Вам нужно встать спинами друг к другу и промычать эту ситуацию, соответственно человек, который не видел, что написано на карточке, должен реагировать так, как считает нужным, но тоже мыча.»

Обсуждения

- Работа в парах
- Инструментарий: карточки, с описанными ситуациями

Упражнение 5

- Цель:
- Диагностика своего эмоционального состояния и удовлетворённости им.

«Сейчас Вы получили два листа, я хочу попросить Вас изобразить на одном то состояние, которое Вы испытываете на данном этапе своей жизни, а на втором – то, как бы Вам хотелось себя ощущать. Если эти состояния похожи, подумайте, может Вам хотелось бы что-нибудь добавить?»

Обсуждения

- Индивидуальная работа
- Инструментарий: по два листа А3 на участника, мелки

Подведение итогов.



- Спасибо за внимание.