

ТРЕНИНГ НА ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ

ТЕМА: «Повышение самооценки»

Цель: способствовать развитию повышения самооценки, отработки навыка уверенного поведения, самопознания, а также приобретению опыта выступления перед аудиторией.

Необходимое время: 1 ч 40 м.

Задачи тренинга:

- с абсолютной уверенностью чувствовать себя в любых ситуациях;
- понять, как можно справиться с застенчивостью и беспокойством;
- узнать свою настоящую сущность;
- научиться открывать и осознавать свои привычки и взгляды на жизнь;
- уверенно поддерживать беседу и деловые переговоры;
- легко проводить выступления перед большим скоплением людей;
- не бояться идти на риск.

Вводная часть – 25 минут.

(Перед началом тренинга ведущий предлагает участникам жетоны разного цвета. Для того, чтобы в дальнейшем можно было разделить на подгруппы.)

- Добрый день! Я очень рада видеть каждого из вас!
 - Сегодня я приглашаю Вас принять участие в тренинге на повышение уверенности в себе.
 - Во время тренинга мы с вами постараемся научиться повышать самооценку и отработаем навыки уверенного поведения.
 - Но прежде чем начать, я познакомлю вас с правилами тренинга:
 1. обращаться только по имени
 2. даём возможность высказаться каждому, не перебивая
 3. отказаться от выполнения упражнения можно лишь один раз во время тренинга
 4. правило «Активности» -высказываемся все
- А теперь мы познакомимся поближе.

Упражнение №1 «Настроение»: каждый участник называет свое имя и придумывает прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и его имя. Очень важно сказать тот эпитет, который подчеркивает индивидуальность участника. Необходимо, следить за тем, чтобы определения не повторялись. Участник сначала называет имя и прилагательное того участника, который представился перед ним, затем свое.... и т.д.

- А сейчас мне бы хотелось послушать с каким настроением, чувствами вы пришли и что ожидаете от сегодняшнего тренинга?

(Шеренг по кругу).

Информационный блок (теория)- 5 мин.

Вступительное слово.

-Часто можно услышать: «Зазвездился! Самооценка у него завышенная!».

Или наоборот, застенчивому, стеснительному человеку приписывают заниженную самооценку. Да и у кого из нас нет комплексов, идущих за нами из детства? А все они так или иначе связаны с нашей самооценкой.

-Так что же такое самооценка?

-Может кто-нибудь попробует ответить на этот вопрос? (желающие отвечают)

-Самооценка – это Уверенность в себе – переживание человеком своих возможностей как адекватных задач, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место, когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (ниже) реальных возможностей, имеет место соответственно самоуверенность (неуверенность в себе). Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности. Неуверенность в себе и самоуверенность часто связаны с отрицательными эмоциональными переживаниями, нарушающими ход психического развития человека.

-Во всём должна быть «золотая середина».

Упражнение №2: «Вот какой Я»

Участники тренинга получают от ведущего салфетки (можно разного цвета).

Ведущий:

-У каждого из вас в руках салфетка.

-Разорвите салфетку на столько частей, на сколько посчитаете необходимым.

-Закончили? Спасибо.

-А теперь послушайте правила игры: каждый участник должен рассказать о

себе столько качеств личности, сколько у него оторванных клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная. Но только та, которую вы посчитаете нужным говорить.

Вопросы:

- Сложно ли вам было говорить о себе?
- Что было сложнее говорить, хорошее или плохое?
- Спасибо.

-Конечно говорить о себе всегда сложнее, чем о других. Поэтому, чтобы уметь о себе рассказать, мы должны уметь адекватно себя оценивать.

- Я предлагаю продолжить наш тренинг, который может быть поможет вам уверенно поддерживать беседы и легко проводить выступления перед большим скоплением людей.

Упражнение №3 «РЕКЛАМА - ДВИГАТЕЛЬ ТРЕНИНГА»

Ведущий:

- Я предлагаю вам разделиться на группы по цвету жетона, который вы выбрали в начале нашего тренинга.

-Спасибо.

-Каждая группа должна сейчас выбрать листок, на обратной стороне листа изображён рисунок предмета. (конфета, шапка, сумка). Не показывать и не называть предмет другой группе!

Ваша задача- как можно ярче «отрекламировать» его, по цепочке каждому участнику.

- Подумайте, что можно сказать о данном предмете. На подготовку 2-3 минуты.

-Участники других групп, постарайтесь догадаться, о чём шла речь.

После того как все участники готовы к рекламе, группа образует зрительный зал, расставив стулья в ряд или полукругом, и каждая подгруппа по очереди выходит и разыгрывает свое представление.

-Я считаю, группа неплохо справилась с заданием. Давайте поаплодируем участникам. (Аналогично выполняют задание оставшиеся 2 группы).

(Шеренг по кругу).

-Понравилось ли вам упражнение? Почему?

-В чём возникали трудности?

- С чем вы справлялись легче?

-Как вы считаете, какой группе удалось более ярко «отрекламировать» свой предмет?

-Я думаю каждый по-своему справился с заданием. Давайте поаплодируем себе и друг

другу.

-Переходим дальше.

-Через следующее упражнение, мы с вами поможем друг другу отличить уверенное поведение от неуверенного и способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Упражнение №4 «Я сильный – Я слабый»

-А сейчас каждый участник возьмёт за руку соседа справа.

- Мы разбились по парам.

-Встаньте в круг каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку (можно обе руки). Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху.

Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: **«Я сильный»**. Теперь повторяем тоже самое, но первый участник в паре говорит: **«Я слабый»**, произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Вопросы:

-Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?

-Почему, как вы думаете?

-Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?

-Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

-Спасибо.

-Переходим дальше.

Упражнение №5 «Плохое, хорошее».

-Перед вами листы бумаги (по числу участников), столько же ручек, можно разноцветных.

Каждый из участников подписывает свой лист. И ниже пишет на нём один какой-то свой недостаток.

Затем передает свой лист участникам, сидящим слева.

Каждый по кругу пишет на его листе «но ты...» или «но у тебя...» далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты и т.д.).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Затем участники зачитывают написанное о себе.

(Шеренг по кругу).

- Что вы чувствуете сейчас?
- Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения?
- Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?

Упражнение №6 «Я лучезарный»

Участники тренинга по очереди поднимаются на стол (стул), так чтобы оказаться намного выше группы.

Все участники, стоящие внизу, поднимают руки вверх и восклицают, как можно эмоциональнее «О, лучезарный!!!».

Далее ведущий спрашивает у стоящего на столе: «Хотите ли вы услышать ещё что-либо о себе?» Следующее что должны крикнуть участники тренинга, то что предложит участник на столе.

Участники по очереди меняются местами. Упражнение повторяется, пока вся группа не примет участие.

(Шеренг по кругу).

Вопросы:

- Что вы чувствуете сейчас? Поделись впечатлениями.
- Изменилось ли ваше представление о себе?

-А сейчас, я предлагаю просто расслабиться и поиграть, тем самым подводя к завершению нашего тренинга. (игра)

Рефлексия:

- Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?
- Что нового вы узнали о себе?
- Какие выводы вы сделали для себя?