

**Игровой тренинг для педагогов  
«Понимаем без слов» (Невербальное общение)**

**Цель тренинга:** развитие способности эффективного общения посредством невербальной коммуникации, а также умения улавливать и анализировать невербальные сигналы других людей.

**Задачи тренинга:**

- определение особенностей невербального общения в переговорах;
- развитие навыков невербального общения;
- построение доверительных отношений средствами невербальной коммуникации;
- распознавание и обозначение вербально внутреннего состояния;
- осознание своей позы и собственных жестов;
- определение по бессознательным признакам внутреннего состояния собеседника;
- эффективные невербальные приемы, воздействующие на бессознательном уровне;
- умение контролировать речь в стрессовых ситуациях (раздражение, гнев, обида и т.д.).

**Результат тренинга:** умелое и грамотное использование навыков эффективной невербальной коммуникации как в профессиональной деятельности, так в семье и в кругу друзей.

**Специфика аудитории:** 8-10 человек, педагоги дошкольного образования (воспитатели, музыкальные работники, физ. инструкторы, художественные руководители), стажем работы в данном учебном заведении от 2 до 30 лет.

**Оборудование:** картонные карточки, спокойная музыка, аромосвечи, бумага, карандаши, карточки для упражнений.

## **Ход тренинга:**

### ***Упражнение «Давайте поздороваемся»***

*Цель:* снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Участники по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся как мужчины;
- 2 хлопка — здороваемся как близкие люди;
- 3 хлопка — здороваемся как женщины.

### ***Упражнение «Поиск средств передачи информации»***

*Цель:* проигрывание обеих ролей (передающего и получающего информацию), тренировка в поиске средств передачи информации партнеру.

*Продолжительность:* 15-20 минут

*Подготовка:* Предварительно, проводящим заготавливаются карточки с названиями предметов, состояний, понятий и бейджи, для их закрепления на одежде участников; участники садятся по кругу.

*Ведущий:* У меня в руках несколько карточек. На них написаны названия различных предметов, состояний, понятий. Например, лампа, сон, свет, веселье и т.д. Я приколю карточку на спину одному из вас, допустим, Ольге, но сделаю это так, чтобы она не видела, что на ней написано. Затем Ольга будет подходить к разным участникам группы (по своему выбору), и те, к кому она подошла, невербально будут показывать ей, что написано у нее на карточке. Задача Ольги – понять, что написано на карточке».

В ходе упражнения тренер побуждает участников к его продолжению до того момента, пока участник точно не установит, что же написано на карточке, после чего карточку получает следующий участник.

### ***Релаксация и обратная связь.***

*Цель:* расслабление, снятие мышечных зажимов.

*Продолжительность:* 5-10 минут

*Подготовка:* Предварительно подготавливается устройство, воспроизводящее музыку (магнитофон, компьютер, ноутбук) и подбирается спокойная и медленная инструментальная мелодия. Участники садятся на ковер (коврики для йоги).

*Инструкция тренера :* «Расслабьтесь и представьте себе что-то приятное». Когда музыка затихает, участники не торопясь открывают глаза и занимают свои места.

Тренер просит участников тренинга провести обратную связь:

- Что понравилось? Что не понравилось?
- Что получилось? Что не получилось?
- Какие эмоции и чувства вызвала у вас встреча?
- Что бы вы добавили? Что убрали?
- Какое упражнение больше всего понравилось?
- и т.д.

### **Список источников:**

1. Trepsy.net – психологические упражнения для тренингов  
<http://www.trepsy.net/>