

Тренінг розвитку лідерських якостей "Я доб'юся успіху!"

Мета: виховати в учнів впевненість у собі та лідерські якості; розвинути комунікативні здібності; покращити вміння задавати питання та вміння відповідати на питання; покращити вміння висловлювати свою думку.

Заняття 1

Мета: здолаття невпевненості і тривоги; розвиток комунікативних здібностей.

План заняття

Вступне слово

1. Вправа з м'ячем „Снігова куля” (7 хв.)
2. Вправа „Правила тренінгу” (15 хв.)
3. Вправа „Розкажи про себе” (10 хв.)
4. Гра „Австралійський дощ” (15 хв.)
5. Інформаційне повідомлення (10 хв.)
6. Домашнє завдання

Хід тренінгу

Вступне слово

На першому занятті нашого тренінгу ми з вами познайомимось, а також визначимось якими ми станемо після нього.

Цей тренінг спрямовано на досягнення успіху, виховання в собі лідера, та лідерських якостей, вміння опановувати себе у складних, стресових ситуаціях, також вміння виступати без хвилювань перед великою аудиторією.

1. Вправа з м'ячем "Снігова куля"

Учасники тренінгу сідають у коло і за допомогою м'яча знайомляться один з одним. Кожний наступний учасник повинен повторити ім'я всіх попередніх учасників, останній учасник повинен повторити всі імена.

2. Вправа "Правила тренінгу"

Учасники об'єднуються у три команди за допомогою жетонів і отримують завдання.

Завдання

"Вам потрібно розробити такі правила існування в групі цього тренінгу, за виконанням яких Ви будите почуватися комфортно".

Після 10 хвилин роботи учні презентують свої напрацювання.

Заслухав презентації учнів, група повинна розробити загальні правила тренінгу.

3. Вправа "Розкажи про себе"

Кожному учаснику групи пропонується розказати про себе, про свої захоплення та інтереси, про свою роботу і чому саме ця тема викликала інтерес.

4. Гра "Австралійський дощ"

Учасники сідають у коло.

Інструкція: „Чи знаєте Ви що таке австралійський дощ? Давайте разом послухаємо який він. Зараз по колу ланцюжком ви будите передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно! ”

- В Австралії здійсмається вітер (*ведучій тре долоні*)

- Починає крапати дощ (*Клацання пальцями*)
- Дощ посилюється (*почергове плескання долонями по грудях*)
- Починається справжня злива (*плескання по стегнах*)
- А ось град – справжня буря! (*тупіт ногами*)
- Але що це буря вщухає. (*плескання по стегнах*)
- Дощ стихає (*плескання долонями по грудях*)
- Кілька крапель падає на землю (*Клацання пальцями*)
- Тихий шелест вітру (*потирання долонь*)
- Сонце! (*руки до гори*)

5. Інформаційне повідомлення

6. Домашнє завдання

Підготувати виступ на 3 хвилини (тези), актуальність проблеми, мета, який матеріал і література були використані, для чого потрібна ваша робота, чим вона може допомогти науці.

Заняття 2

Мета: виховування стиля поведінки та інтонації впевненої в собі людини.

План заняття

Вступне слово

1. Активуюча вправа з м'ячем „Апельсин – який він? ”
2. Вправа „Оповідач”
3. Вправа „Примірювання ролей”
4. Перевірка ДЗ
5. Домашнє завдання

Хід тренінгу

Сьогодні Ви почнете опановувати мистецтво виступу спершу пере своїми однолітками, учасниками тренінгу. На наступних заняттях ми бпередемо намагатися утворити Вам умови захисту, які насправді існують при МАН. Але спершу ми виконаємо декілька вправ на розвиток комунікативних здібностей й упевненості у собі.

1. Вправа з м'ячем "Апельсин – який він?"

Учасникам тренінгу пропонується розвинути своє мислення та увагу. Учні стають у коло, ведучій пояснює правила вправи.

Інструкція: „Коли м'яч опиняється у вас в руках, ви повинні відповісти на питання: „Апельсин – який він?” і передати м'яч ведучому”.

Вправа виконується у досить швидкому темпі, повинні приймати участь всі учасники тренінгу.

2. Вправа "Оповідач"

Учасники сідають у коло. Психолог називає тему розмови. Один з учасників починає її розвивати, а потім випадковими асоціаціями починає заплутувати розповідь. Він перестрибує з однієї теми на іншу, потім на третю, прагне якнайбільше заплутати свою розповідь. Потім жестом передає слово іншому учасникові. Той, кого вибрали, повинен розплутати розповідь, тобто коротко пройти по всіх асоціаціях свого попередника у зворотному порядку. Він повертається до головної теми, а потім сам заплутує розмову, передає іншому і т.д.

Учасники повинні вдосконалити свою увагу. Чим довший асоціативний ряд, тим більше напруженої роботи пам'яті та уваги вимагає він від учасників групи, тим ефектніше психічне тренування.

3. Вправа "Примірювання ролей"

Кожен учасник групи вимірює по дві ролі: невпевненої та впевненої в собі людини.

Ситуації, що постають перед учасниками:

- Друг продовжує з вами розмовляти, а ви хочете піти. Ви кажете...
- Продавець розмовляє з приятелькою, а вам потрібно зробити покупку. Ви кажете...
- Ваше замовлення виготовлено з дефектами. Ви звертаєтесь до майстра...
- Ви хочете виправити оцінку. Звертаєтесь до вчителя..
- Ваш сусід забруднив крейдою ваш стілець. Ви підходите і кажете...
- Ваш товариш поставив вас у незручне становище перед незнайомими людьми. Ви заявляєте йому...
- Люди, що сидять позаду вас у кінотеатрі, заважають вам розмовою. Ви звертаєтесь до них...

5. Перевірка ДЗ

Учасникам тренінгу пропонується підготуватися до свого виступу. Важливо, що доповідаючи дотримувались всіх норм часу, які були оговорені. Всі учасники тренінгу повинні уважно слухати доповідаючого, та робити йому зауваження, давати поради.

6. Домашнє завдання

Учням пропонується продовжити свою доповідь, та написати тези до основної частини та висновкам. Вся доповідь повинна займати від 5 до 7 хвилин.

Заняття 3

Мета: підвищення самооцінки, подолання невпевненості в собі та тривоги.

План заняття

Вступне слово

1. Вправа „Мистецтво компліменту”
2. Вправа „Використання ролі”
3. Перевірка домашнього завдання
4. Вправа „Словесний портрет”
5. Вправа „Риси лідера”
6. Домашнє завдання

Хід заняття

Сьогодні ми підвищимо вашу самооцінку, намалюємо портрет лідера з його рисами та заслухаємо ваші презентації.

1. Вправа "Мистецтво компліменту"

Комплімент – це люб'язне зауваження на чийсь адресу, похвала. Але це не лестощі і не глузування. Найчастіше люди роблять компліменти один одному, зважаючи на зовнішність, ділові якості, риси характеру тощо. Робіть компліменти щиро, не забувайте про теплу інтонацію та привітний погляд. Почати можна так:

- Як вам вдається...
- Я раніше не знав що ви ...
- У тебе...
- Я чув...
- Видно, що ти...

- Я милуюсь тобою щоразу, коли ти...
- Де тільки ти навчився...
- Із задоволенням повчилася б у тебе...
- Я б хотів так, як ти...

2. Вправа "Використання ролі"

Ви одержуєте роль і відповідає на будь-які запитання від імені персонажу. Усі інші учасники групи – допитливі кореспонденти, радіо, телебачення, газет та журналів.

Пропоновані ролі:

- Переможниця конкурсу краси
- Відомий веселун
- Дуже серйозний і небагатослівний тип, що не вміє сміятися і жартувати
- Дама-академік, що зробила велике відкриття
- Людина-маска, без емоцій
- Різка, пряма людина, що не приховує свого незадоволення світом
- Постійно привітна людина, задоволена усім світом і собою.

Ролі бажано добирати персонально для кожного учасника групи. Тут можливі такі варіанти дій:

1. Коли в підлітка якась риса розвинена погано, йому пропонують грати людей, наділених цією рисою повною мірою (часто своїх антиподів)

Так, сором'язлива, нерішуча у спілкуванні дівчина може на деякий час стати ведучою молодіжної програми, організатором, або переможцем якогось конкурсу. А нестриманий підліток – ідеалом стриманості, люб'язності величності, ввічливості.

2. Довірена роль повинна збільшувати небажану властивість до абсурду (щоб переконатися в негативності риси)

Ведучий: "А тепер дайте самому собі пораду з поліпшення навичок спілкування та зміни окремих рис характеру. Можете висловити це від імені зіграного персонажу."

3. Перевірка домашнього завдання

Учні презентують свої нароби. Учасники тренінгу формулюють і задають питання стосовно доповіді. Потім бесіда, що було гарно, що погано, що сподобалося, де відчували дискомфорт.

4. Вправа "Словесний портрет лідера"

Учасники діляться на дві групи. Обом групам дають завдання написати словесний портрет кожного члена іншої групи. Портрет має відображати організаторські здібності лідера. Портрет створюється після обговорення в групі й досягненням спільної думки. Далі портрет першої групи розкладають на столі, і кожен член другої групи, який був описаний, має знайти свій портрет. Потім члени першої групи намагаються впізнати себе в портретах, описаних членами іншої групи.

Обговорення.

5. Вправа "Риси лідера"

Учасники діляться на дві групи. ведучий пропонує кожній групі назвати якнайбільше людських рис. Представник кожної групи має на ватмані записати сформульовані його товаришами риси. Потім тренер пропонує групі вибрати учасника, якого всі добре знають, і сформулювати разом його лідерські риси. Пропонується також визначити риси, які б допомогли цьому учасникові стати ще успішнішим.

6. Домашнє завдання

Зробити презентацію до тез.

Заняття 4

Мета: сприяти розвитку в підлітків навичок самопізнання та самореалізації; розвиток лідерських рис.

План заняття

Вступне слово

1. Вправа "Корабель і вітер"
2. Вправа "Не хочу хвалитися, але я..."
3. Вправа "Чарівний базар"
4. Перевірка д/з
5. Вправа "Віночок побажань"

Хід заняття

На сьогоднішньому занятті ми продовжимо виховувати в собі впевненість та лідерські якості для того, щоб досягти успіху.

1. Вправа "Корабель і вітер"

Ведучий: "Уявіть собі, що ваш вітрильник пливе по хвилях, але раптом він зупинився. Давайте допоможемо йому і запросимо на допомогу вітер. Вдихніть у себе повітря, сильно втягніть щоки... А тепер голосно видихніть через рот повітря, нехай вирветься на волю вітер, який підганяє корабель. Давайте спробуємо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер!"

Вправу можна повторити тричі.

2. Вправа "Не хочу хвалитися, але я..."

Усі учасники тренінгу сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та говорить вислів, що починається зі слів: „Не хочу хвалитися, але я...”

Наприклад: "Не хочу хвалитися, але я гарно граю у футбол". У вправі мають бути задіяні всі учні.

3. Вправа "Чарівний базар"

Ведучий просить учасників групи уявити, що є базар, на якому продають і купують незвичайні речі: активність, ініціативність, працездатність, самостійність, компетентність, уміння вести за собою, слухати, переконувати, товариськість тощо. Ведучий виступає у ролі продавця, який обмінює одні риси на інші. Викликають одного з учасників, він може придбати одну чи кілька рис. Наприклад: покупець просить у продавця самостійність. Продавець з'ясовує скільки йому потрібно самостійності, навіщо вона йому, в яких випадках він хоче бути самостійним. Продавець просить у покупця дати що-небудь натомість, наприклад продавець може розраховатися почуттям гумору, якого в нього досить.

Запитання для обговорення:

1. Що ви відчували під час виконання вправи?
2. Чи задоволені ви покупкою?
3. Які емоції переживали?

4. Перевірка домашнього завдання

Учні презентують свої нароби. Демонструють уміння і навички виступати перед аудиторією і захищати свою роботу. Демонструють вміння задавати питання та відповідати на них.

5. Вправа "Віночок побажань"

Учні сідають у коло і по-черзі говорять свої побажання один одному стосовно попереднього захисту роботи у МАН.

За бажанням учнів та вчителів можна організувати і п'ятий день тренінгу.

Запрошуються вчителі-предметники і учні які, є учасниками МАН.

Кожен учень за 7 хвилин повинен презентувати свою роботу перед цією аудиторією слухачів. Вчителі та інші учасники МАН повинні задавати питання за темою роботи учня. Таким чином утворюються штучні умови в яких учень може потренуватися та випробувати себе наскільки він готовий захищати свою роботу.