

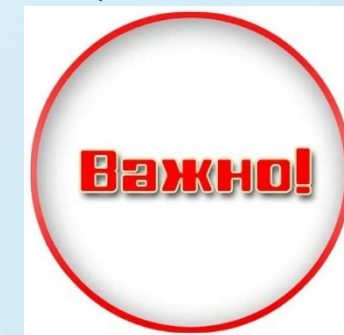
# Практикум по гибким компетенциям. Техника личной презентации

Преподаватель:  
Бочанцева Людмила  
Ивановна

# Правила работы на занятиях:



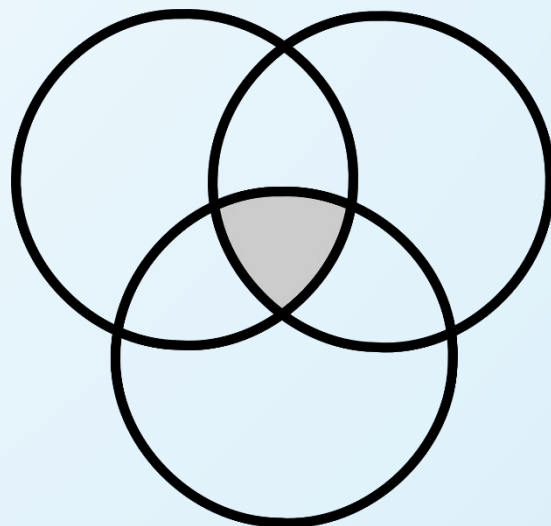
- **Правило активности.** В групповой работе участвуют все.
- **Правило искренности.** Каждый студент искренен, что способствует установлению доверительных отношений в группе.
- **Правило равноценности.** В группе все равны.
- **Правило "здесь и теперь".** Обсуждению в группе подлежит только то, что происходит непосредственно на занятии.
- **Правило конфиденциальности.** Информация, обсуждаемая в группе и касающаяся личных жизненных историй каждого, не выносится за ее пределы.
- **Правило конструктивной обратной связи.** Все студенты договариваются не давать общую оценку отдельной личности, а говорить о поведении, описывать происходящее.
- **Правило «поднятой руки».**





## Упражнение 1. «Круги».

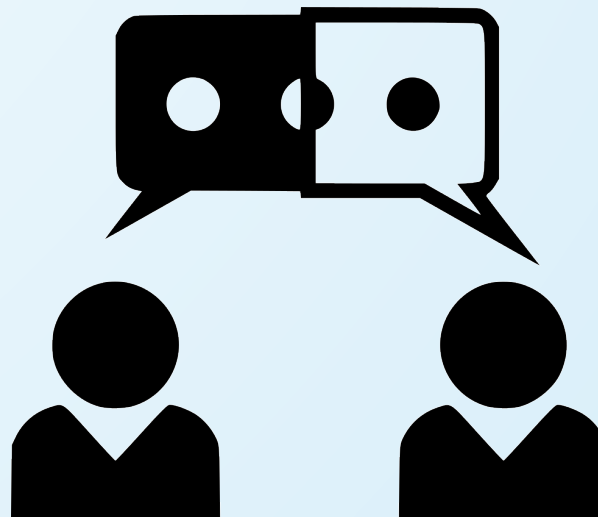
- Участникам предлагается на листах нарисовать три круга, в которых указать имя, позитивное качество на первую букву имени, увлечение (хобби). По окончании задания каждый представляется.

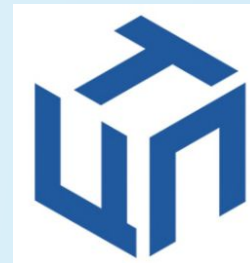




## Упражнение 2. «Я и мой внутренний мир».

- Как вы думаете, какими способами можно осуществлять самопознание? Что для этого нужно?





## Упражнение 3. «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне».

- На листочке написать 10 своих положительных качеств и 10 негативных, которые вам не нравятся, мешают.

10 положительных качеств	10 негативных качеств
1	1
2	2
3	3
4	4
....	....
9	9
10	10



## Упражнение 3. «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне».



### ОБСУЖДЕНИЕ:

- В чём были сложности?
- Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание?
- Задумались над чем-нибудь?
- Все ли качества, которые первоначально воспринимаются как отрицательные таковыми и являются, в чем может быть их польза для человека.





## Упражнение 4. «Интересные вопросы».

- С каким цветком вы можете себя сравнить?
- Каким предметом вы можете себя представить?
- Каким сказочным героем?
- Каким животным?
- Каким временем года?
- Каким музыкальным инструментом?
- Каким литературным жанром вы могли бы быть?
- Каким природным явлением?
- С каким литературным персонажем вы могли бы себя сравнить?
- Если бы вы были деревом, то, что это было бы за дерево?
- Какое качество вам больше всего в себе нравится?





## Упражнение 4. «Интересные вопросы».

- Какое качество в людях вам больше всего нравится?
- Какие у вас увлечения?
- Чем бы вы хотели еще заниматься и почему?

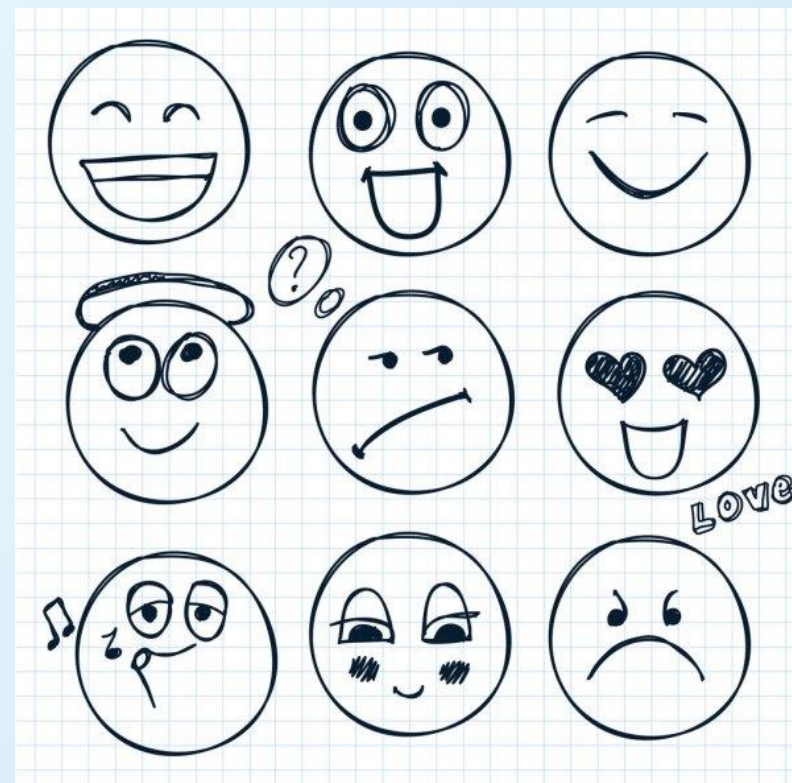
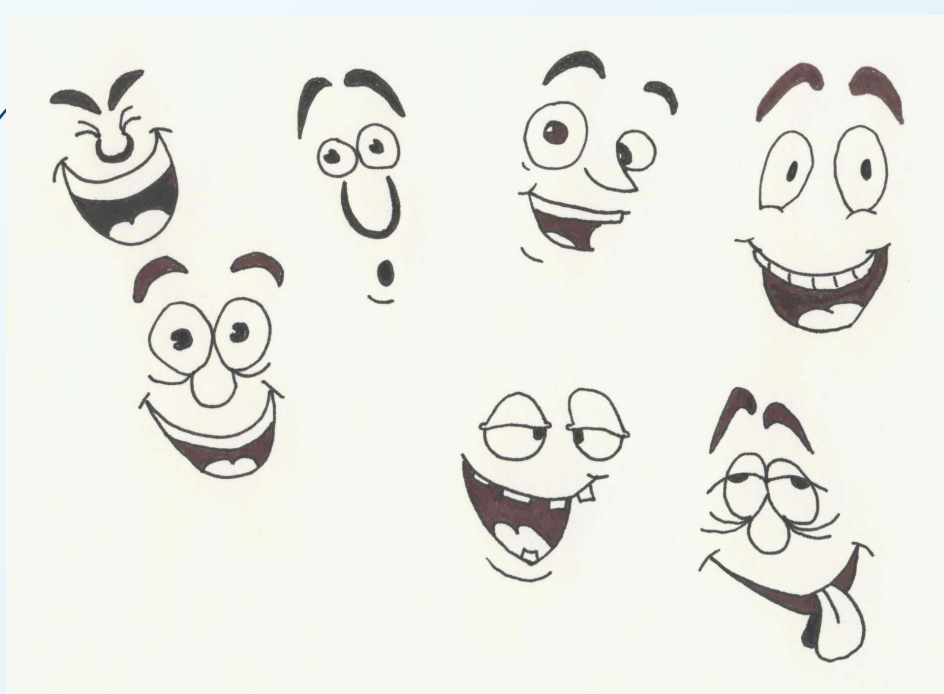






## Упражнение 5. «Рожицы»

- Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия.
- Далее каждый по кругу скажет, что он нарисовал и почему, что ему понравилось или не понравилось на занятии.



# Задание – написать эссе «Что я ожидаю от прохождения курса «Техника личной презентации».

- Эссе - это сочинение в свободной форме, которое выражает и аргументирует позицию автора по какому-либо вопросу.
- Достаточно 5-6 предложений.
- Выполненное задание отправить на эл.почту: [bochanceva.lyudmila@mail.ru](mailto:bochanceva.lyudmila@mail.ru)

В теме письма написать свой **номер группы и ФИО:**

