

KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA. SCENARIUSZ RADY SZKOLENIOWEJ W RAMACH WEWNĄTRZSZKOLNEGO DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

Iwona Bukowska, Publiczna Biblioteka Pedagogiczna w Pile

Opublikowano 25.06.2003

CELE:

- uświadomienie znaczenia umiejętnego porozumiewania się między ludźmi.
- właściwe rozpoznawanie i stosowanie komunikatów niewerbalnych w relacjach interpersonalnych.
- znaczenie aktywnego słuchania.
- uzmysłowienie negatywnego wpływu barier komunikacyjnych na rozmowę.
- postawa asertywna i jej wpływ na proces komunikacji.

SPODZIEWANE EFEKTY:

- zachowanie właściwej komunikacji w kontaktach międzyludzkich.
- uwrażliwienie na potrzeby i prawa rozmówców w trakcie procesu komunikowania się.

POMOCE I MATERIAŁY:

- 7 plansz:
 1. komunikacja niewerbalna
 2. dystans przestrzenny
 3. pozy ciała
 4. rodzaje komunikatów
 5. techniki aktywnego słuchania
 6. bariery komunikacyjne
 7. cechy zachowań (agresja, uległość, asertywność)
- kartki z przyklepcami do ćw. 1
- plansza do ćw. 2
- kartki z nazwami uczuć dla poszczególnych zespołów - ćw. 3
- karty z rozpoczętymi myślami dla każdego uczestnika do ćw. 4
- formularz ewaluacyjny
- tekst "filiżanki"

PRZEBIEG SZKOLENIA:

1. Zasady pracy podczas spotkania:

- relacje demokratyczne
- odpowiedzialność
- komunikat "ja"
- tajemnica
- otwartość i szczerłość
- nie oceniać, nie krytykować, nie udzielać rad

Ćwiczenie 1 - "Co w Tobie lubię?" - przyklepamy kartki na plecach uczestników zajęć i każdy wypisuje na nich swoje uwagi dotyczące poszczególnych osób.

2. Wprowadzenie do tematu - wyjaśnienie terminu i znaczenia.

3. Znaczenie komunikacji niewerbalnej w kontaktach międzyludzkich. (Rys. 1).

RODZAJE KOMUNIKATÓW NIEWERBALNYCH:

- gestykulacja
- mimika i wyraz twarzy

Ćwiczenie 2 - Rozpoznawanie emocji na twarzach - każdy uczestnik spotkania otrzymuje kartkę "Jakie to emocje" z załączoną mimiką na twarzy i stara się rozpoznać poszczególne rodzaje emocji.

- dotyk i kontakt fizyczny
- dystans przestrzenny (Rys. 2)
- kontakt wzrokowy i wymiana spojrzeń
- pozycja ciała (Rys. 3)
- niewerbalne aspekty mowy

Ćwiczenie 3 - "Pokaż jakie to uczucie" - grupa dzieli się na zespoły 4 - 5-osobowe. Każdy zespół ma niewerbalnie przedstawić jedno, podane przez prowadzącego na kartce, uczucie np. cierpienie, radość, zwycięstwo, przyjaźń, miłość, złość, smutek. Poszczególne zespoły nie znają poleceń innych zespołów.

4. Komunikacja językowa.

RODZAJE KOMUNIKATÓW (Rys. 4)

- krytyczne
- strukturalne
- opiekuńcze
- wspierające

5. Aktywne słuchanie.

- a. Umiejętności "dobrego słuchacza"
 - umiejętność skupienia się
 - umiejętność podążania
- b. Techniki aktywnego słuchania (Rys. 5)
 - odzwierciedlanie
 - parafrazowanie
 - klasyfikacja
- c. Podstawowe zasady przekazywania informacji zwrotnych
- d. Kiedy komunikacja jest nieefektywna?

6. Bariery komunikacyjne (Rys. 6).

- a. osądzanie
- b. decydowanie za innych
- c. uciekanie od cudzych problemów

Ćwiczenie 4 - "Verbalizacja myśli" - uczestnicy spotkania otrzymują kartki z niedokończonymi myślami i dobierają się w przypadkowe pary. W parach, jedna osoba czyta początek zdania a druga głośno kończy myśl, którą osoba czytająca zapisuje. Następnie osoby zamieniają się rolami.

7. Asertywność jako sztuka bycia sobą.

- a. stosowanie technik asertywnych
- b. różnice między zachowaniem asertywnym a agresywnym i uległym (Rys. 7)
- c. metody zachowań asertywnych
 - o zdarta płyta
 - o zasłona dymna
 - o asertywne uznanie błędu
 - o kompromis
 - o wypytywanie o strony ujemne
 - o wypytywanie o strony dodatnie

8. Ewaluacja pracy w grupie.

Proszę dokończyć zdania:

- Najbardziej podobało mi się ćwiczenie ...
- Najmniej podobało mi się ćwiczenie ...
- Zamierzam wykorzystać ...
- Myślę, że nasza grupa ...
- Zajęcia przebiegały ...

9. Odczytanie tekstu pt. "Filiżanki".

Bibliografia:

1. Cooper Pamela J.: *Sprawne porozumiewanie się*. 114 scenariuszy ćwiczeń z mówienia i słuchania. Wyd. 3. Warszawa: Wydaw. CODN 2001
2. Dodek-Ostrowska Bogusława: *Podstawy komunikowania społecznego*. Wrocław: Wydaw. ASTRUM 1999
3. Domachowski Waldemar: *Psychologia społeczna komunikacji niewerbalnej*. Toruń: Wydaw. "Edytor" 1993
4. Fiske John: *Wprowadzenie do badań nad komunikowaniem*. Wrocław: Wydaw. ASTRUM 1999
5. Garczyński Stefan: *Rozmawiać? Tak. Ale jak?* Warszawa: WSiP 1993
6. *"Jak żyć z ludźmi". Umiejętności interpersonalne*. Program profilaktyczny dla młodzieży : ćwiczenia grupowe. Warszawa: Agencja Informacji Użytkowej [b.r.]
7. Jamrożek Bożena, Sobczak Jolanta: *Komunikacja interpersonalna czyli jak wspomagać swoją przedsiębiorczość*. Podręcznik. Poznań: Wydaw. eMPI2 2000
8. Knill Christopher: *Dotyk i komunikacja*. Warszawa : Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN 1997
9. Knill Marianna, Knill Christopher: *Program aktywności*. Świadomość ciała, kontakt i komunikacja. Wyd. 2. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN 1999

10. Król-Fijewska Maria: *Trening asertywności*. Scenariusz i wykłady. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości 1993
11. Nęcki Zbigniew: *Komunikacja międzyludzka*. Kraków: Wydaw. Profesjonalnej Szkoły Biznesu 1996
12. Thomson Peter: *Sposoby komunikacji interpersonalnej*. Spraw, by cię słuchano i odnieś sukces. Poznań: Wydaw. "Zysk i S-ka" 1998
13. *Współczesne systemy komunikowania*. Pod red. Bogusławy Dodek-Ostrowskiej. Wyd. 2. Wrocław: Wydaw. Uniwersytetu Wrocławskiego 1998