***6. Упражнение «Выкинь свои проблемы»***

*Цель.* Предоставление участникам возможности получить обратную связь по поводу своей проблемы, обменяться опытом.  
*Содержание.* Тренер предлагает участникам группы написать на листе бумаги свою проблему, которую он хотел бы решить. Для того чтобы снять возможное сопротивление, тренер может сказать, например, о том, что с точки зрения позитивной психотерапии здоровый человек — это не тот, у кого нет проблем, а тот, кто имеет проблемы и старается их решить. Листы с описанием проблемы не подписываются, в процессе обсуждения» нельзя раскрывать авторство. Именно поэтому тренер просит участников писать разборчиво.  
После того как участники описали свои ситуации, тренер предлагает им скомкать свои листы и бросить в пакет или мешок. После этого группа разбивается на подгруппы по 4-5 человек. Каждый участник подходит к ведущему и вынимает записки из мешка. На обсуждение каждой проблемы отводится 5 минут. Если кто-то из участников подгруппы догадался, чья эта проблема, он не должен делиться своей информацией или догадками с участниками. Если участник вытаскивает свою проблему, он не должен признаваться в своем авторстве. Обсуждение проводится методом мозгового штурма, то есть задача каждой подгруппы — найти как можно больше вариантов решений заявленной в записке проблемы. Для повышения эффективности этой процедуры мы предлагаем в каждой подгруппе выбрать секретаря, который записывал бы возможные варианты решений и следил за временем. После того как время истечет, каждая подгруппа зачитывает свои «проблемы» и варианты их решений. Тренер предлагает остальным участникам группы добавлять какие-либо предложения и варианты решений.

***Упражнение «Улыбка фараона»***

«Итак, в случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

*Результаты этого упражнения:*

*Физиологический*: улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

*Психологический*: возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате - повышение устойчивости к источнику стресса.

**Упражнение «Достойный ответ»**

Цель. Отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций. Содержание. Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников. Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает °и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению. Ты слишком высокого мнения о себе. Это отмечают все сотрудники. Ты не умеешь руководить женским коллективом. Всегда доводишь сотрудниц до слез. Твое подразделение считается самым конфликтным. Ты совсем не умеешь разговаривать с клиентамиПочему ты на всех подчиненных смотришь волком? С тобой нельзя иметь никаких дедовых отношений. Ты сорвал выполнение очень важного проекта. Твои выступления на совещании усыпляют всех присутствующих. С тобой бесполезно договариваться о чем-либо. Ты все равно не выполнишь обещанного в срок. У тебя такой скрипучий голос, он действует клиентам на нервы. Ты слишком много болтаешь по телефону в рабочее время. Что ты вечно на всех кричишь? У тебя полностью отсутствует чувство юмора. Ты слишком плохо разбираешься в основах маркетинга. Ты не выполняешь свои функциональные обязанности. Ты всегда опаздываешь на работу. Обсуждение. Тренер спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе. Как правило, слушатели говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому что они не воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все предлагают различные варианты конструктивного поиска, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

**Упражнение «Вы не поверите, что...»**

Цель. Знакомство участников с понятием «психологический (внутренний) ресурс личности».

Содержание. Тренер предлагает участникам поделиться своим успешным опытом преодоления стрессов. При этом тренер напоминает, что восприятие стресса очень индивидуально, и приводит пример: для водителя со стажем движение по шумной магистрали в час пик — привычное дело, а для водителя-новичка, только что сдавшего на права, — острый стресс. Упражнение начинает тренер и кратко рассказывает группе какую-то ситуацию, из своей жизни, связанную с успешным (это важно!) © преодолением какой-либо проблемы, трудности, страха. Далее участники по мере готовности или по кругу приводят примеры подобных ситуаций из своего опыта. После описания каждой ситуации тренер спрашивает участника: «Что тебе помогло преодолеть эту ситуацию, какие твои черты или личностные особенности помогли успешно справиться с ситуацией в тот момент?» Обсуждение. Тренер предлагает участникам поделиться своими эмоциями и, если есть желание, высказать свое восхищение тем участникам, рассказы которых особенно удивили и восхитили.

**Упражнение «Кто самый спокойный?»**

Цель. Развитие навыков визуализации с элементами пластического тренинга. Содержание. Тренер просит участников назвать образ какого-либо животного или предмета, ассоциирующегося в их сознании с состоянием полного спокойствия и невозмутимости (например, древняя пыльная египетская пирамида, телеграфный столб, 44 пустой бамбук, резиновая кукла, многовековой дуб). Хорошо использовать образы животных (как правило, участники предлагают образы львов, тигров, кошек, медведей), обладающих силой, ощущение которой дает им спокойствие. Когда участники выбирают нужные образы, мы предлагаем им 5-10 минут побыть в этих образах, подвигаться и повзаимодействовать друг с другом, находясь в образах. Чем ярче образ, представляемый участником, тем больше эффект от упражнения.

**Упражнение «Цветное дыхание»**

Цель. Развитие навыков релаксации при помощи дыхательной техники и визуализации.

Содержание. Упражнение проводится в кругу. Тренер задает участникам вопрос: «С каким цветом у вас ассоциируется спокойствие?» Тренер обращает внимание группы на то, что спокойствие может ассоциироваться с самыми разными цветами и оттенками. Этот факт еще раз показывает важность индивидуального подхода в использовании любых предлагаемых на тренинге или в специальной литературе техник. После этого тренер предлагает принять расслабленную позу и сконцентрироваться на дыхании. Когда дыхание стало спокойным и ровным, тренер дает участникам следующую инструкцию: «Представьте, что с каждым вдохом в вас вливается энергия спокойствия, окрашенная в тот цвет, с которым у вас это состояние ассоциировалось». Такое дыхание продолжается в течение 1-2 минут. Далее тренер повторяет процедуру, спрашивая у группы о цвете, с которым ассоциируются беспокойство, тревога. Теперь участникам группы предлагается представить, как после «цветного» вдоха следует выдох, окрашенный в цвет беспокойства и тревоги.