



# МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ПОНИМАНИЕ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОЙ ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

Самостоятельно ответьте на следующие вопросы. Если Вам нужен результат, то отвечайте на вопросы исходя из Вашей личной позиции, не формально.

Как я понимаю, что такое межличностное понимание?

В каких ситуациях необходимо межличностное понимание?

Зачем лично мне нужно межличностное понимание?

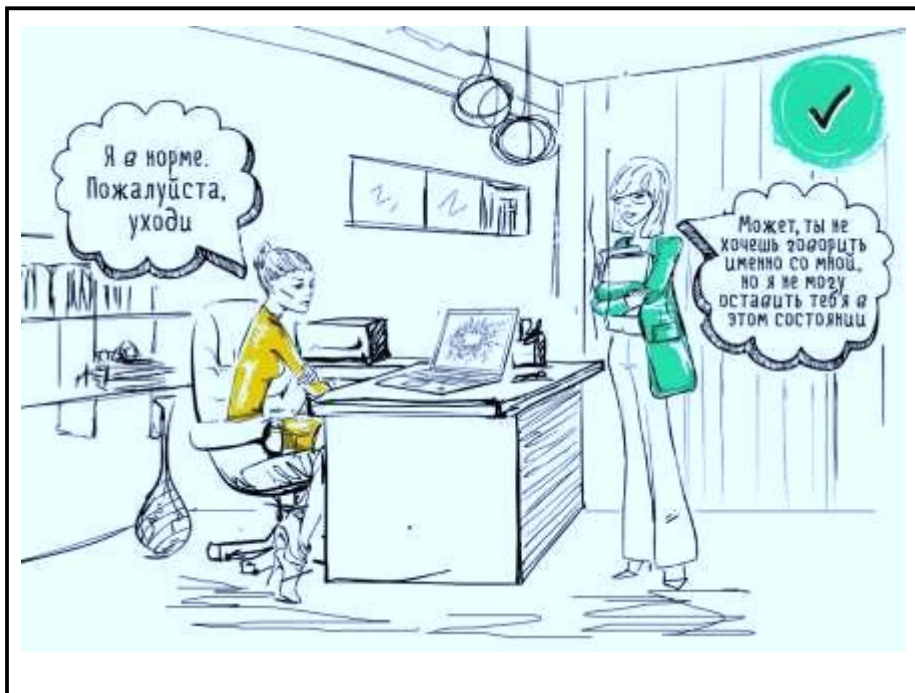
ГДЕ Я СЕЙЧАС?

Что будет критериями эффективности развития навыков межличностного понимания?

Что является результатом применения навыков межличностного понимания?

Как я оцениваю у себя уровень развития навыков межличностного понимания сейчас, какие примеры из моего опыта подтверждают мою оценку?

ОБДУМАЙТЕ ПРИМЕРЫ



Опишите своими словами, в чем суть кейса:

Какую позицию демонстрирует героиня в зеленом?

К каким результатам приведет такое поведение героини?

Какие приемы помогают героине разрешить ситуацию?

ОБДУМАЙТЕ ПРИМЕРЫ



Опишите своими словами, в чем суть кейса:

Какую позицию демонстрирует герой?

К каким результатам приведет такое поведение героя?

Какие приемы / подходы помогут герою разрешить ситуацию более успешно?

**СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ОПЫТА ДРУГИХ**

Найдите в интернете не менее пяти идей и приемов, которые помогут Вам развивать навыки межличностного понимания. Опишите суть идей и как Вы будете их применять.



**СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ОПЫТА ДРУГИХ**

По итогам анализа жизни трех личностей, которые оказывают влияние на Ваши жизненные цели, обдумайте, какую роль навыки межличностного понимания играли в их жизни и достижениях. Какие приемы они использовали? Как Вы можете применить их опыт?

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КЕЙС

Опишите недавнюю сложную / конфликтную ситуацию в Вашей жизни:

Какую позицию в отношении понимания эмоций, интересов, установок других участников ситуации Вы проявили?

Запишите и/или зарисуйте схематично правильное решение кейса и его последствия

Запишите и/или зарисуйте схематично ошибочное решение кейса и его последствия

Запишите и/или зарисуйте схематично альтернативноерешение и его последствия

### ПЕРЕРАБОТКА ОПЫТА

Опишите Ваши собственные проблемные ситуации, в которых Вы проявляли навыки межличностного понимания и которые не нашли отражения ранее. Какую позицию в этих ситуациях Вы занимали? Какие факторы влияли на Ваше поведение в ситуации, к каким результатам это привело и почему?

**ПЕРЕРАБОТКА ОПЫТА**

Выпишите инструменты/подходы/приемы, которые помогают понимать других людей лично Вам, Вашим друзьям?

Напишите Ваши дополнительные рекомендации по теме, которыми Вам хотелось бы поделиться с друзьями / участниками тренинга по итогам систематизации опыта других людей и источников по теме, предложенных в «Библиотеке», и переработки собственного опыта.

**МОЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ**

Ваша задача - сформировать позицию роста Ваших навыков, продумать движение от Вас сегодняшнего к Вам через полторагода.

**ЖЕЛАЕМОЕ СОСТОЯНИЕ (через полтора года)**

<i>Внутреннее состояние (личная позиция, идея)</i>	<i>Ситуации успешной реализации НАВЫКОВ</i>

**ЦЕЛЕВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАВЫКА (через десять месяцев)**

<i>Контролируемые параметры</i>	<i>Успешные практики</i>

**ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ ШАГИ (на ближайшие три месяца)**

<i>Какие материалы я планирую изучить</i>	<i>Как я буду нарабатывать практику</i>

КОПИЛКА ИДЕЙ

Записывайте здесь свои мысли, ассоциации и идеи (что сделать, что прочитать, с кем пообщаться, с какими другими темами связанная и пр.)