**Упражнение «Ладошки»**

**Цель**: использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.

**Ход упражнения.** Участникам предлагается по очереди закрыть глаза и ладони развернуть так, чтобы можно было положить на них руки другому участнику, а остальные участники тренинга тихонько подходят к нему и кладут свои ладони на ладони этого участника, его задача заключается в том, что бы запомнить у какого какие руки были на ощупь.

Обсуждение по кругу, что каждый почувствовал при этом.

**Упражнение «Твоя жизнь»**

**Цель**: осознание своей жизни, работа над актуальными на данный момент проблемами и трудностями.

Нарисовать что-то, что символизировало бы Вас маленького и Вас взрослого. Похожи ли эти два символа? Что себе сегодняшнему можешь дать ты маленький и ты взрослый?

**Упражнение «Волшебная рука»**

**Цель**: самораскрытие, получение обратной связи. Повышение сплоченности группы.

Обвести ладонь и на каждом пальце написать свое качество. Листы передаются по кругу. Каждый может дописать качество, которое присуще обладателю ладони.

**Упражнение «Качества»**

**Цель**: Самораскрытие, получение обратной связи. Повышение сплоченности группы.

По кругу, каждому участнику тренинга, на отдельном листочке пишутся 2 качества, которые Вы цените в этом человеке и 2 качества, которые Вы хотели бы видеть более развитыми. Листочки, пройдя полный круг, возвращаются к автору. Проводится обсуждение

**Ролевая игра «Беседа с вымогателем»**

**Цель:** отработка умений и навыков реагирования в стрессовой ситуации.

Ведущий предлагает участникам тренинга «поупражняться в беседах с вымогателями». Следует сразу отметить, что предмет и обстоятельства шантажа могут быть самыми разными, и в этом упражнении не будет рецептов того, как вообще уйти от вымогательства. Будет рассмотрена лишь психологическая составляющая. Разыгрывается сцена вымогательства. Для этого вызывается два добровольца. Им озвучивается краткий сценарий ролевой игры, который они должны разыграть. Выбор сценария сильно зависит от категории участников. Ведущему, конечно, следует сразу и особо подчеркнуть, что это - всего лишь ролевая игра, она не должна затрагивать чьи-то чувства (если кому-то будет неприятна сцена, то игра сразу прекратится). В ней не происходит обучение «правильному вымогательству». Эта ролевая игра - модель предельно напряженной ситуации общения, в которой имеют значение малейшие нюансы. Ведущий для «актеров» лишь очерчивает общий сценарий «вымогательства». В процессе игры участники сами додумывают остальное. Всего разыгрывается несколько сценок. После каждой производится обсуждение:

- Какие чувства испытывали играющие?

- Какие чувства испытывали наблюдатели?

- Как проявляется волнение собеседника?

- Какие интересные нюансы заметили наблюдатели?

- Как можно «вытянуть» из собеседника дополнительную информацию?

- Если бы это происходило в реальной жизни, как следовало бы отвечать вымогателю? почему?

**Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»**

**Цель упражнения:** отработка умений и навыков сглаживания конфликтов. Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.