

Семинар-практикум

«Лидерство – как стиль управления руководителя»

Цель: оказание поддержки педагогам, находящимся в резерве руководящих работников, в понимании необходимости развивать в себе лидерские качества.

Ход тренинга

Сегодня мы с вами попробуем ответить на вопрос: «Кто такой лидер, какими качествами он должен обладать?» У вас будет возможность проявить лидерские способности, поупражняться в умении убеждать – навыке, необходимом для лидера.

Сначала, скажите мне кто по – вашему мнению лидер и чем же он отличается от обычного человека?

Лидером считают человека, обладающего наибольшим авторитетом и признанием в своей группе, способного вести за собой других людей. Лидера не назначают, он выдвигается сам благодаря своим личным качествам.

Какими качествами обладает лидер?

Положительные качества лидера:

- харизма;
- уверенность в себе;
- твердость и сила духа;
- преданность делу;
- высокая компетентность;
- коммуникативность;
- сфокусированность на цели;
- вера в себя;
- проницательность;
- умение просчитывать шаги;
- умение слушать и слышать;
- самодисциплинированность;
- ответственность.

Как развить лидерские качества?

Развитие лидерских качеств - процесс постепенный, состоящий из ряда мелких шагов. Во всем нужна мера, в обратном случае происходит «слив» достижений и чувство вины и агрессии в отношении себя. Составить план на неделю, взять за основу действия, которые будут совершаться каждый день. Например, отработка одного навыка с помощью 2-3 упражнений, чтение мотивирующей книги, ведение и анализ дневника. К проработке следующего переходить тогда, когда произошло усвоение и есть уверенность идти дальше.

Согласно английскому писателю Норткоту Паркинсону, существуют шесть основных элементов лидерства, которые можно приобрести или развить в себе:

1. Первый элемент — воображение. Если нужно что-то создать, построить, передвинуть или организовать, человек должен ясно себе представлять, что получится в итоге. Для этого нужна способность представить несуществующее. Это представление, мысленная картина,

состоит из реальных вещей, где-то нами виденных, но измененных и приспособленных по-новому.

2. Второй элемент — знание. Оно необходимо для того, чтобы спланировать путь к достижению цели, которую нарисовало воображение. Знание придает лидеру уверенность.
3. Третий элемент — талант. Нужно точно различать талант и способности. Способный человек — это тот, кто сравнительно легко делает то, что у других вызывает трудности. Это может быть игра на виолончели, верховая езда или футбол. Но для того чтобы подняться над способностями, организуя работу других, будь то дирижирование оркестром, управление войсками в бою или футбольной командой на поле, нужен талант. Талантливый человек держит ситуацию под контролем.
4. Четвертый элемент — решимость. Это нечто большее, чем просто сильное желание добиться успеха. Решимость состоит из трех компонентов. Во-первых, лидер знает, что порученное задание находится в пределах человеческих возможностей. Во-вторых, он верит, что все, что нужно сделать, будет сделано. В-третьих, он должен передать свою убежденность другим. Его спокойная уверенность придаст силы остальным членам команды.
5. Пятое качество — жесткость. Наверное, немногие сегодня готовы принять это, но опыт показывает, что добиться успеха можно, только если ты безжалостен к недоброжелателям, бездельникам и лентяям. Есть такие лидеры, которых и любят, и уважают, но это не значит, что они никогда не были жестки.
6. И наконец, шестой элемент — притяжение. Лидер должен быть магнитом, центральной фигурой, к которой тянутся все остальные. Сила притяжения тем больше, чем чаще вы оказываетесь на виду. Конечно, в крупной компании быть на виду довольно трудно, но там о лидере постоянно говорят в его отсутствие. Он должен стать легендой, героем рассказов, реальных или выдуманных. Он не окружает себя почитателями, ища славы и внимания, потому что они у лидера уже есть. Ему не нужно лишний раз демонстрировать свою значимость. Она очевидна.

Таким образом, практикум лидерства начнем с самоидентификации. Кто я? Каковы мои особенности? В чем я похож и чем отличаюсь от окружающих? В чем я силен, что хочу в себе изменить или улучшить?

1. Упражнение « Самооценка »

Человек должен быть тем, чем он может быть. Эту потребность мы можем назвать самоактуализацией (по А. Маслоу).

Задания:

1. если вы проявляете свои лучшие качества в общении с коллегами, похлопайте в ладоши;
2. если вы умеете слышать только хорошее, независимо от того, какие звуки произносятся вокруг, улыбнитесь соседу;

3. если вы полагаете, что при обучении эмоции не столь важны, закройте глаза;
4. если вы не можете удержаться от спора, когда люди не согласны с вами, топните ногой;
5. если вы выражаете гнев тем, что стучите кулаком по столу, стукните кулаком по столу
6. если вы уверены, что переживаемые вами отрицательные эмоции имеют для вас только нежелательные последствия, кивните головой;
7. если вы верите в то, что эмоции ваших коллег зависят от того эмоциональны ли вы, потопайте ногами.

Вопросы к педагогам:

- Что нового вы узнали о себе и о ваших коллегах, выполняя эти задания?

2 Упражнение «Рефрейминг».

Если вы берете людей такими, каковы они есть, со всеми присущими им недостатками, вы никогда не сделаете их лучше. Если же вы обращаетесь с людьми как с положительными людьми, вы поднимаете их на ту высоту, на которой вы хотели бы их видеть. Гете

Притча «ИСПОЛНЕНИЕ МОИХ ЖЕЛАНИЙ»

- Алло, здравствуйте! Могу я поговорить с Волшебником?
- Здравствуйте! Соединяю!
- Здравствуй, Душа моя! Я внимательно слушаю!
- Волшебник, прошу Тебя, исполни мои желания!
- Конечно, все, что угодно! Но сначала, я тебя соединю с отделом исполненных желаний: постарайся понять, какие ошибки ты допускала в прошлом!

...Металлический голос в трубке: “Подождите, пожалуйста, Вас соединяют с оператором отдела исполненных желаний”

- Приветствую Вас! Что бы Вы хотели узнать?
- Здравствуйте! Меня к вам перенаправил Волшебник сказал, что прежде чем загадывать новые желания, хорошо бы прослушать прежние.
- Понятно, минуточку... А, вот! Все желания души. Начинаем с последнего года:

- 1) Надоела эта работа! (исполнено: “работа надоела!”)
- 2) Ой, мне бы немного денег! (исполнено: денег – немного)
- 3) Коллеги – злые! (исполнено: они – злые)
- 4) Ой, ну хоть бы в отпуск, хоть куда-нибудь (исполнено: на дачу, как раз рабочая сила нужна)

Ну что такое, никто цветов не подарит (исполнено: не подарит)

Продолжать? Здесь примерно на год чтения!

- Нет, нет, все поняла! Перенесите мой звонок на Волшебника!
- Я все поняла! А сейчас я хочу как следует подумать. Можно мне перезвонить попозже?
- Конечно, Душа моя... Когда угодно!

Это упражнение поможет переосмыслить вещи, кажущиеся нам негативными, увидеть «оборотную сторону медали». Для начала выясним, что такое "рефрейминг"- слово, давшее название упражнению!

РЕФРЕЙМИНГ - изменение точки зрения на ситуацию для придания ей иного значения.

Суть рефрейминга заключается в том, чтобы увидеть вещи в разных перспективах или в разном контексте. Открытый подход к собеседнику в сочетании с определенной сенсорной чуткостью позволяет выявить представления, которые лежат в основе его поведения и которые совсем не обязательно должны совпадать с нашими собственными представлениями о том, что правильно, а что неправильно. Любое поведение, ситуация или событие могут быть подвергнуты рефреймингу. Изменив контекст события, можно придать ему новый смысл.

-В нашем случае речь пойдет об использовании рефрейминга для изменения негативных черт на позитивные.

Задания: не привлекательные качества, вы изменяете с негативной, на позитивную оценку. Например, медлительность воспринимается как вдумчивость и умением неспешно, основательно осваивать жизненный материал; недостаток храбрости оборачивается хорошей природной самозащитой, отсутствием авантюризма; неряшливость - свойством творческой натуры не замечать быта, а быть творцом идеального. Время выполнения 2 минуты.

-Качества для выполнения рефрейминга:

-медлительность;

-неуверенность;

-эмоциональная неуравновешенность

Обсуждение упражнения.

- Насколько новым показался им увиденный взгляд на проблему?

- Задумывались ли вы прежде о подобных возможностях оценки? Как относитесь к приобретенному опыту?

- Чем понравилось задание? В чем оно оказалось сложным? Вывод: каждый человек индивидуален, нужно гордиться собой, полностью принимать себя таким, какой ты есть.

3.А теперь давайте пройдем небольшой тест и выясним, кого среди нас можно справедливо называть лидером.

3. Тест «Лидер ли я»?

Инструкция к тесту: “Внимательно прочтите каждое из десяти суждений и выберите наиболее подходящий для вас ответ в буквенной форме. Работая с опросником, помните, что нет ни плохих, ни хороших ответов.

Немаловажным фактором является и то, что в своих ответах надо стремиться к объективности и записывать тот ответ, который первым приходит в голову”.

Тестовый материал

1. Что для вас важнее в игре?

А) Победа. Б) Развлечение.

2. Что вы предпочитаете в общем разговоре?

А) Проявлять инициативу, предлагать что-либо. Б) Слушать и критиковать то, что предлагают другие.

3. Способны ли вы выдерживать критику, не ввязываться в частные споры, не оправдываться?
А) Да. Б) Нет.
4. Нравится ли вам, когда вас хвалят прилюдно?
А) Да. Б) Нет.
5. Отстаиваете ли вы свое мнение, если обстоятельства (мнение большинства) против вас?
А) Да. Б) Нет.
6. В компании, в общем деле вы всегда выступаете заводилой, придумываете что-либо такое, что интересно другим?
А) Да. Б) Нет.
7. Умеете ли вы скрывать свое настроение от окружающих?
А) Да. Б) Нет.
8. Всегда ли вы немедленно и безропотно делаете то, что вам говорят старшие?
А) Нет. Б) Да.
9. Удастся ли вам в разговоре, дискуссии, убедить, привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?
А) Да. Б) Нет.
10. Нравится ли вам учить (поучать, воспитывать, обучать, давать советы) других?
А) Да. Б) Нет.

Обработка и интерпретация результатов теста: подсчитать общее количество "А" ответов.

- Высокий уровень лидерства - А = 7-10 баллов.
- Средний уровень лидерства - А = 4-6 баллов.
- Низкий уровень лидерства - А = 1-3 балла.

3. Упражнение «Якорь»

Если ты надел львиную шкуру, то почувствуй себя львом! **Восточная мудрость**

- Основная идея этого упражнения заключается в развитии умений использовать "якорь" - один из инструментов программирования. "Якорь" - способ установления связи между эмоциональными состояниями и какими-то объективными или субъективными признаками. "Якорение" как методика обучения! восприятия, психологической адаптации и поддержки основывается на возможностях человека создавать ассоциативные связи.

Пример : Спортсмен, нацеленный на победу в соревнованиях, может представить себе эмоциональный подъем, который он испытывал, стоя «на пьедестале почета после выигранного состязания. Этот "якорь" даст ему настрой на победу. "Якоря" могут быть визуальными, аудиальными, связанными с осязательными, обонятельными или вкусовыми ощущениями, когда-то испытанными и осевшими в памяти. **Мы назовем это приметамии успеха, которые есть у каждого человека.**

Поделитесь своими приметамии успеха?

Варианты:

- Если ..., то день будет успешным!

- Если ..., то выступая с докладом на огромную аудиторию, я справлюсь с волнением!
- Если ..., то это примета успеха!
- Если ..., то я уверена, что встреча пройдет в непринужденной обстановке.
- Если ..., то я буду чувствовать себя уверенно.
- Если ..., то мой настрой будет положительным.
- Если ..., то смогу расположить к себе человека.
- Если ..., то устроюсь на желаемую работу.
- Если ..., то я могу рассчитывать на премию работодателя.

Можно сделать вывод, что очень важен психологический настрой, запрограммировать себя на успех, это придаст нам уверенность в свои силы.

4. Упражнение «Без командира»

— Нередко нам приходится встречаться с людьми, которые, кажется, только того и ждут, чтобы ими руководили. Их кто-то обязан организовывать, направлять, так как проявить собственную инициативу, люди подобного типа боятся. Есть и другой тип - неумные лидеры. Эти всегда знают, кто и что должен сделать. Без их вмешательства и заботы мир непременно погибнет!

В задании, которое вы попробуете сейчас выполнить, тяжело придется и явным активистам, и крайним пессимистам, потому что никто и никем не будет руководить. Весь смысл упражнения в том, что при выполнении той или иной задачи каждый из участников сможет рассчитывать исключительно на свою смекалку, инициативу, на свои силы. Успех каждого станет залогом общего успеха.

- Итак, с этой минуты каждый отвечает только за себя! Слушаем задания и пытаемся как можно лучше справиться с ними. Любой контакт между участниками запрещен: ни разговоров, ни знаков, ни хватания за руки, ни возмущенного шипения - ничего! Работаем молча, максимум - взгляд в сторону партнеров: **учимся понимать друг друга на телепатическом уровне!**

— Прошу группу построиться ...

- шеренгу, в которой все участники выстраиваются по росту;
- шеренгу, в которой все участники расположены в соответствии с цветом волос: от самых светлых на одном краю до самых темных на другом;
- живую скульптуру "Медуза"

— Кто из вас лидер по натуре?

— Легко ли было отказаться от руководящего стиля поведения?

— Что вы чувствовали? Успокоил ли вас очевидный успех группы в попытках самоорганизации? Теперь вы больше надеетесь на товарищей, не так ли? Не забудьте, что и каждый из вас внес лепту в общую победу!

— Каковы были ощущения людей, которые привыкли быть ведомыми? Тяжело остаться вдруг без чьих бы то ни было оценок, советов, указаний?

— Как вы понимали, верны ваши действия или ошибочны? Понравилось ли отвечать за себя и самостоятельно принимать решения?

Когда в коллективе есть лидер, который организует деятельность, работа идет слаженно, задания выполняются быстро и четко, лидер распределяет обязанности, т.е. каждый человек знает за что он отвечает.

5. Упражнение «Звуковая гимнастика»

Цель: углубление знаний о способах и приемах саморегуляции через дыхание; обучение снятию эмоционального напряжения и мышечных зажимов.

Сейчас мы выполним дыхательную гимнастику, которая эффективно влияет на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Каждый из вас выбрал букву, которую вам надо будет пропеть. **В результате этого мы воздействуем на работу всего организма и параллельно снимаем мышечные зажимы. Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, расскажу о правилах: выполняется она в спокойном, расслабленном состоянии, стоя с выпрямленной спиной; сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.**

(Потренируемся?)

А теперь попробуем спеть все вместе... Отлично, мышечные зажимы мы сняли, подняли настроение. Время формировать «мышечный корсет»; расправляем спину, расправляем плечи и растягиваем рот до ушей, создаем осанку и мимику победителя.

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

ХА — помогает повысить настроение

Легко ли быть лидером? Почему не легко? На лидер ложится основной груз ответственности, распределив обязанности, например ему нужно проконтролировать все ли поручения выполнены, т.е. лидер находится в постоянном напряжении, и чем полезны такие упражнения? Они помогают снять мышечный тонус, поднять настроение.

Упражнение «Сон героя» (Звучит музыка)

Психолог. Мы долго играли и устали. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Я предлагаю всем расслабиться под спокойную красивую музыку. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Музыка «Сон героя»

Ваши руки совершенно спокойно лежат на коленях. Ваши ступни стоят на полу и расслаблены. Ваши руки и ноги становятся спокойными и тяжелыми. Напряжение уменьшается. Ваше тело отдыхает...

Представьте себе, что каждый из вас уснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через пять лет...

Обратите внимание, как вы выглядите через пять лет...

Где вы живете... Что вы делаете... Представьте, что вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами?..

Потратьте некоторое время на то, чтобы подробно рассмотреть отдельные образы своего сна. Время от времени до вас доносится мой дружеский голос. Можно разобрать отдельные фразы: «Ты замечательная... Мы тебя любим... У тебя все получится...»

Эти слова помогают смотреть ваш чудесный сон.

Теперь вы чувствуете, что настало время возвращаться сюда к нам...

Когда я досчитаю до трех, вы проснетесь и будете бодры и уверены.

Постарайтесь запомнить все, что увидели о самом себе. Раз — два — три.

Теперь возьмите по листу бумаги, ручку и напишите, какими вы будете через пять лет: где будете жить и работать, кто будет рядом, как достигли этого?

(10 минут.)

Рефлексия

— Довольны ли вы увиденным образом будущего?

— Что понравилось больше всего?

— Что хотели бы изменить в своем образе будущего? Какие шаги для этого нужно предпринять?

9. Упражнение «Профессиональное будущее»

Цель: формирование профессиональной мотивации

Психолог: Вы сегодня поделились многим со мной, и мне, в свою очередь, захотелось каждому из вас подарить презент на память, это сердце желаний, которые обязательно исполнятся.

Каждый из вас выберет из всех предметов на картине тот, который понравился больше всего, после чего я дам интерпретацию каждого выбора.

Монета — повышение зарплаты;

Ключик — без труда найдете подход к родителям и детям;

Перо — обобщение опыта;

Бусинка — приобретение новых профессиональных качеств;

Радуга — энтузиазм в профессиональной деятельности;

Конфета — установка на профессиональные перспективы;

Краски — активная профессиональная позиция;

Кристалльный цветок — стойкое психологическое здоровье.

Рефлексия: Очень хотелось бы наше сердце заполнить вашими впечатлениями о прошедшем тренинге (стикеры)