



КОММУНИКАЦИИ

Практический психолог, преподаватель,
выпускник аспирантуры, супервизор проекта
Заречнева Елена Ивановна small

www.center-active.ru

«Я АКТИВ!»

Антикризисный
консультационный
психологический центр

ПСИХОЛОГИ БЕСПЛАТНО,
Онлайн по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте

www.center-active.ru

и получите консультацию психолога
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.



Заречнева Елена Ивановна

Практический психолог, преподаватель,
выпускник аспирантуры, супервизор
проекта





Структура руководства

- Введение в проблематику коммуникаций
- Теоретические основы и модели
- Диагностический инструментарий
- Методы коррекции и развития
- Практические кейсы и упражнения
- Рекомендации для психологов-консультантов

Актуальность темы

Статистика запросов в психологической практике:

- Межличностные конфликты (семья, работа, друзья)
- Непонимание и трудности в выражении мыслей
- Проблемы с установлением контактов
- Опустошение от неэффективного общения
- Страх публичных выступлений и социальных ситуаций





Теоретические модели:

Линейная модель коммуникации (Шеннон-Уивер)

Интерактивная модель коммуникации (Шрамм)

Трансакционная модель коммуникации (Берн, Сатир)

Модель спиральной динамики в коммуникации

Гештальт-подход в анализе коммуникаций



Типология

**Вербальные и
невербальные
коммуникации**

**Межличностные и
массовые
коммуникации**

**Прямые и
опосредованные
коммуникации**

**Конфликтные и
кооперативные
коммуникации**

**Внутриличностны
е коммуникации**

**Функциональные и
дисфункциональн
ые стили
коммуникации**



Диагностический инструментарий

- Тесты и опросники для оценки коммуникативных навыков
- Проективные методики для выявления скрытых коммуникативных проблем
- Шкалы для измерения эффективности коммуникации
- Наблюдение за интеракцией
- Анализ кейсов и ролевых игр



Шкала

- Шкала коммуникативных умений (Щукин)
- Опросник коммуникативной толерантности (Бойко)
- Методика диагностики коммуникативных и организаторских способностей (КОС)
- Шкала самооценки коммуникативных навыков (Робертсон)
- Индекс невербальной чувствительности (Розенталь)



Алгоритм первичной диагностики

- Установление контакта и доверительной атмосферы
- Активное слушание запроса клиента
- Сбор анамнеза, связанного с коммуникативными проблемами
- Использование первичных диагностических шкал/опросников
- Наблюдение за поведением и невербальными проявлениями клиента
- Формулирование предварительной гипотезы

- Мимика
- Голос





Методы работы:



Методы работы с коммуникациями

Тренинги по развитию коммуникативных навыков

- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)
- Гештальт-терапия (осознание себя в контакте)
- Системная семейная терапия
- Нейролингвистическое программирование (НЛП)
- Арт-терапия и метафорические карты



ГЕШТАЛТ-ТЕРАПИЯ
ОСОЗНАННОСТЬ
ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС
КОНТАКТ
ЦЕЛОСТНОСТЬ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ



Активное слушание

- Приемы вербального и невербального подтверждения
- Эмпатическое слушание
- Отражение чувств и содержания
- Парафраз и уточняющие вопросы
- Избегание прерываний и оценочных суждений



КОНТАКТ
ЦЕЛОСТНОСТЬ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ



Обратная связь

- Правила конструктивной обратной связи (правило "я-сообщения")
- Дескриптивная обратная связь (описание фактов)
- Запрос на обратную связь
- Развитие навыков приема критики
- Модель GROW для предоставления обратной связи





Управление конфликтами

- Стили поведения в конфликте (Томас-Килманн)
- Техники деэскалации
- Поиск взаимовыгодных решений (Win-Win)
- Медиация в конфликтах
- Развитие эмоционального интеллекта для управления конфликтами



Антикризисный
консультационный
психологический центр

“Я АКТИВ!”



Практические кейсы

**Разбор типовых
ситуаций из практики**

**Анализ успешных
и неудачных
коммуникаций**

**Разработка
индивидуальных
планов коррекции**

**Моделирование
сложных диалогов**

Упражнения для развития навыков

- Ролевые игры "Трудный разговор"
- Упражнения на невербальную коммуникацию
- Дебаты и дискуссии
- Упражнения на эмпатию и смену ролей
- Практики осознанности в общении

Антикризисный
консультационный
психологический центр
“Я АКТИВ!”



Антикризисный
консультационный
психологический центр
“Я АКТИВ!”



Рекомендации психологам- консультантам

- Постоянное саморазвитие и супервизия
- Индивидуальный подход к каждому клиенту
- Этические принципы работы с коммуникациями
- Фокус на ресурсах клиента
- Интегративный подход в работе



www.center-active.ru

«Я АКТИВ!»

Антикризисный
консультационный
психологический центр

ПСИХОЛОГИ БЕСПЛАТНО,
Онлайн по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте

www.center-active.ru

и получите консультацию психолога
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.



Контакты для вопросов и супервизии:

Email: werowarya@mail.ru

Телефон: 8-913-211-47-76

Сайт или соцсети: <https://vk.com/psyzar>

Заречнева Елена Ивановна



Спасибо за внимание

Супервизии и консультации для коллег –
по договорённости

Пусть ваша практика будет процветающей

Я пользуюсь **мессенджером МАХ**. Присоединяйся!

<https://max.ru/u/f9LHodD0cOJ0GbJg5D1tuuzle9j-2cl9V7gGkno83hdn0Au2atjD01p1i8M>