### Практическое задание №10

### Тему: Общение как взаимодействие

**Цель:**

Изучить основные аспекты общения как взаимодействия, определить ключевые элементы эффективного взаимодействия и применить их на практике для улучшения межличностной коммуникации.

**План работы:**

1. **Теоретическая часть**:
   * Изучите основные теории и модели общения, такие как модель Шеннона-Вивера, теория социального обмена, теория координации диалога.
   * Ознакомьтесь с основными компонентами общения: вербальное и невербальное общение, активное слушание, обратная связь, эмпатия.
2. **Самооценка коммуникативных навыков**:
   * Проведите самооценку своих коммуникативных навыков, используя опросники и тесты, например шкала самооценки коммуникативных умений.
   * Получите обратную связь от друзей, коллег или членов семьи о ваших сильных и слабых сторонах в общении.
3. **Наблюдение и анализ взаимодействий**:
   * Проведите наблюдение за взаимодействиями в вашей повседневной жизни (на работе, в учебе, в семье).
   * Анализируйте успешные и проблемные моменты общения, фиксируйте, какие элементы взаимодействия использовались (например, активное слушание, зрительный контакт, жесты).
4. **Практическое применение принципов эффективного взаимодействия**:
   * Разработайте план улучшения своих коммуникативных навыков, включая конкретные цели и шаги.
   * Примените на практике принципы эффективного взаимодействия, такие как:
     + Поддержание зрительного контакта.
     + Активное слушание и уточняющие вопросы.
     + Использование открытой и дружелюбной позы.
     + Демонстрация эмпатии и понимания.
5. **Оценка и корректировка**:
   * Ведите дневник наблюдений, фиксируя успехи и проблемы при применении новых навыков.
   * Регулярно анализируйте свои записи и корректируйте план действий по мере необходимости.

**Пример выполнения задания:**

1. **Теоретическая часть**:
   * Прочтите литературу по теме, например, "Язык тела" Алана Пиза, "Секреты успешной коммуникации" Дейла Карнеги, статьи и исследования по модели Шеннона-Вивера и теории координации диалога.
2. **Самооценка коммуникативных навыков**:
   * Пройдите тест на самооценку коммуникативных умений, например, на сайте психологических тестов.
   * Попросите коллег и друзей оценить ваши навыки по шкале от 1 до 5 (например, активное слушание, способность поддерживать беседу).
3. **Наблюдение и анализ взаимодействий**:
   * Ведите записи наблюдений за своими взаимодействиями в течение недели.
   * Отметьте успешные моменты (например, "удалось наладить контакт с новым коллегой, поддерживая зрительный контакт и задавая уточняющие вопросы") и проблемные (например, "в споре с другом не удалось удержаться от перебиваний").
4. **Практическое применение принципов эффективного взаимодействия**:
   * Разработайте план улучшения: "На следующей неделе буду больше концентрироваться на активном слушании и избегать перебиваний в разговорах".
   * Примените принципы на практике: "На совещании внимательно слушал коллег, задавал уточняющие вопросы, поддерживал зрительный контакт".
5. **Оценка и корректировка**:
   * Ведите дневник: "Сегодня удалось поддерживать зрительный контакт и активное слушание на протяжении всей беседы с клиентом, это помогло быстро найти общий язык и решить его проблему".
   * Анализируйте записи: "Понял, что еще нужно работать над выражением эмпатии в сложных ситуациях. Буду применять техники активного слушания более сознательно".

**Контрольные вопросы:**

1. Какие теории и модели общения вы изучили?
2. Какие сильные и слабые стороны вы выявили в своих коммуникативных навыках?
3. Какие элементы эффективного взаимодействия вы применили на практике?
4. Какие результаты и изменения вы заметили после применения новых навыков?
5. Как вы планируете дальше развивать свои коммуникативные умения?

**Заключение:**

Выполнение данной практической работы позволит глубже понять сущность общения как взаимодействия, улучшить свои коммуникативные навыки и применить полученные знания на практике, что в свою очередь приведет к более эффективному и успешному взаимодействию в различных сферах жизни.