**Практическое задание №12**

**Тема: Проблема профессиональной зрелости рабочей группы.**

**Название игры: "Путешествие к самопознанию в группе"**

**Описание игры:**

Игра "Путешествие к самопознанию" предназначена для индивидуального выполнения и направлена на глубокое изучение и развитие понимания своей личности и межличностных навыков. Игра включает серию заданий и упражнений, которые помогут улучшить самооценку, эмоциональный интеллект и коммуникативные навыки.

**Правила игры:**

1. **Подготовка**:
   * Создайте документ (например, в Word или Google Docs) для записи своих ответов и выполнения заданий.
   * Найдите тихое место, где вас не будут отвлекать, и выделите время для работы над игрой (около 1-2 часов).
2. **Структура игры**:
   * Игра состоит из трех частей: самооценка, эмоциональный интеллект и коммуникативные навыки.
   * Каждая часть включает задания и упражнения, которые нужно выполнить и записать результаты в документе.

**Задания:**

**Часть 1: Самооценка**

1. **Задание: Позитивное зеркало**
   * Напишите 10 своих положительных качеств или достижений.
   * Подумайте и запишите, как каждое из этих качеств помогает вам в жизни и общении с другими людьми.
2. **Задание: Личный герб**
   * Нарисуйте или опишите свой герб, который отражает ваши сильные стороны и качества.
   * Напишите, что символизирует каждый элемент вашего герба.

**Часть 2: Эмоциональный интеллект**

1. **Задание: Эмоциональная шкала**
   * Нарисуйте шкалу от 1 до 10 и отметьте на ней, как вы чувствуете себя сегодня.
   * Опишите, что влияет на ваше эмоциональное состояние и как вы можете его улучшить.
2. **Задание: Эмоциональный детектив**
   * Вспомните недавнюю ситуацию, в которой вы испытывали сильные эмоции. Опишите эту ситуацию и свои эмоции.
   * Проанализируйте, что вызвало эти эмоции и как вы могли бы управлять ими более эффективно.

**Часть 3: Коммуникативные навыки**

1. **Задание: Активное слушание**
   * Напишите о последнем разговоре, в котором вы старались активно слушать собеседника.
   * Оцените свои действия: использовали ли вы перефразирование, задавали ли уточняющие вопросы? Запишите, как это повлияло на качество общения.
2. **Задание: Барьеры в общении**
   * Опишите ситуацию, в которой у вас возникли коммуникативные барьеры (например, недопонимание, прерывание).
   * Запишите, какие шаги вы могли бы предпринять для преодоления этих барьеров в будущем.

**Итоги игры:**

После выполнения всех заданий, подведите итоги:

1. Какие задания были наиболее полезными и почему?
2. Какие новые навыки и знания вы приобрели?
3. Как вы планируете использовать эти навыки в реальной жизни?

**Заключение:**

Запишите свои выводы и планы по применению новых знаний и навыков в документе. Это поможет вам осознанно подходить к развитию своей личности и улучшению межличностных навыков.

Эта игра поможет вам лучше понять свои сильные и слабые стороны, развить эмоциональный интеллект и улучшить коммуникативные навыки в индивидуальном формате.