### 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.