

Н. С. Аболина

**ПРАКТИКУМ ПО РАЗВИТИЮ
КОММУНИКАЦИИ**

**Екатеринбург
РГППУ
2012**

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГАОУ ВПО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет»

Н. С. Аболина

**ПРАКТИКУМ
ПО РАЗВИТИЮ КОММУНИКАЦИИ**

Учебное пособие

*Допущено Учебно-методическим объединением
по профессионально-педагогическому образованию в качестве
учебного пособия для слушателей институтов и факультетов
повышения квалификации, преподавателей, аспирантов
и других профессионально-педагогических работников*

Екатеринбург
РГППУ
2012

УДК 366.63(075.8)

ББК С524.224я73-1

А15

Аболина, Н. С.

А15 Практикум по развитию коммуникации: учебное пособие / Н. С. Аболина. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2012. 72 с.
ISBN 978-5-8050-0486-6

Рассмотрены основные составляющие коммуникативного процесса, особенности речевой коммуникации, ее барьеры, описаны методы развития коммуникации, упражнения, игры и задания для развития коммуникативных умений и навыков. Приведены инструкции и рекомендации по их использованию.

Предназначено студентам и специалистам в области коммуникации. Может использоваться в качестве учебного пособия в курсах «Коммуникативный тренинг», «Психология делового общения», «Межкультурные коммуникации», «Психология массовых коммуникаций».

УДК 366.63(075.8)

ББК С524.224я73-1

Рецензенты: доктор филологических наук, профессор О. Б. Акимова (ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»); кандидат психологических наук, доцент А. А. Печеркина (ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»)

ISBN 978-5-8050-0486-6

© ФГАОУ ВПО «Российский
государственный профессионально-
педагогический университет», 2012
© Аболина Н. С., 2012

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Основы коммуникативного процесса.....	5
1.1. Вербальная коммуникация.....	6
1.2. Речевой этикет и невербальные средства коммуникации.....	13
1.3. Умение слушать.....	15
1.4. Барьеры коммуникации.....	19
1.5. Публичные выступления и коммуникация.....	22
1.6. Компьютерная коммуникация.....	24
1.7. Рефлексия в коммуникативном процессе.....	26
Глава 2. Методы развития коммуникации.....	28
2.1. Игровые методы.....	29
2.2. Ролевое моделирование.....	34
2.3. Групповая дискуссия.....	36
2.4. Психогимнастика.....	39
2.5. Проективное рисование.....	40
Глава 3. Упражнения и игры.....	42
3.1. Правила групповой коммуникации.....	43
3.2. Упражнения для подготовительной части (психогимнастика).....	43
3.3. Упражнения на вербальную коммуникацию.....	46
3.4. Упражнения на рефлексия межличностных отношений.....	50
3.5. Ролевые игры.....	53
3.6. Упражнения на совершенствование навыков восприятия.....	56
3.7. Упражнения с использованием гештальт-техники.....	58
3.8. Упражнения на развитие письменной речи.....	60
3.9. Упражнения на развитие навыков ведения дискуссии.....	61
3.10. Упражнения на социальную адаптацию.....	62
Заключение.....	65
Библиографический список.....	67