

СЕНСОРНАЯ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ

Практика (в дистанционной форме)

При себе иметь бумагу и ручку до начала занятия

ВНИМАНИЕ: ЗАДАНИЕ!!!!

Оформляем все текстом на листе, в конце занятия фотографируем и отправляем мне на почту pavlovaia@tpu.ru



1. Вспоминаем наш тест - «Каналы восприятия: визуал, аудиал, кинестет, дигитал»

Человек воспринимает информацию через основные пять каналов: зрительный, слуховой, тактильный, вкусовой, обонятельный. И после восприятия информация перерабатывается в нашей голове, причем интересно то, что перерабатывается она на основе одной преобладающей системы.

Выделяют основные четыре типа сенсорных систем:

Визуальная. Когда доминирующим является зрительная система обработки информации: формы, расположения, цвета.

Визуал



При общении с визуалом необходимо хорошо выглядеть



Использовать наглядные материалы для обучения: рисунки, интеллект-карты, иллюстрации, наглядные образцы



Визуалы плохо представляют числа - показывайте наглядно размеры для сравнения

Слуховая. Доминирующей является слуховая система обработки информации: звуки, мелодии, их тон, громкость, тембр, чистота

Аудиал



Отличные рассказики и музыканты



Необходима тишина для сосредоточения



Воспринимают информацию в диалоге, беседе, рассказе

Кинестетическая. Доминирующей является чувственная информация: прикосновения, вкус, запах, ощущение текстур, температуры



Кинестет



Воспринимают информацию через движение, действие

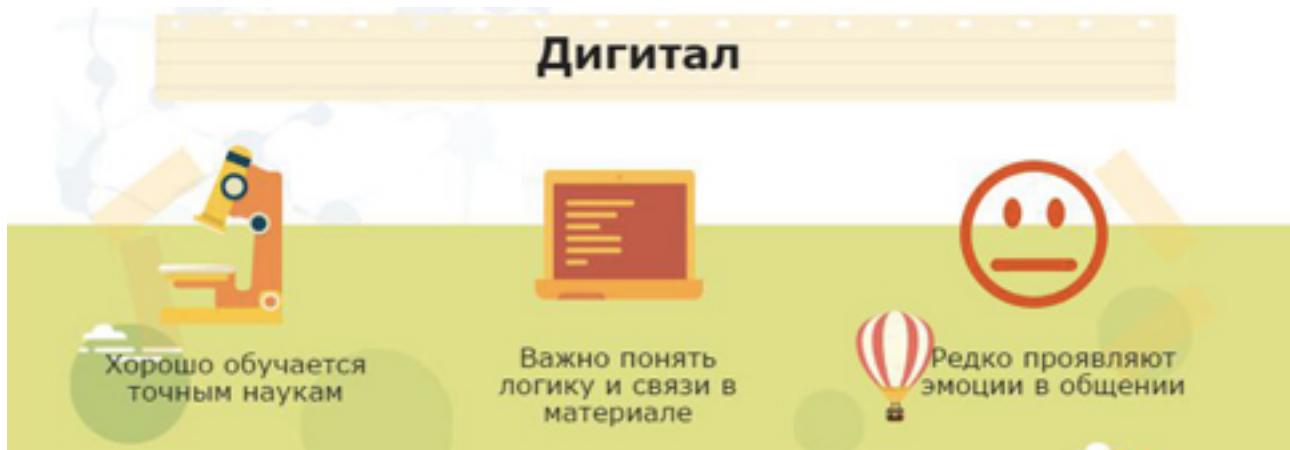


Важно пощупать, потрогать, понюхать



Любят объятия и прикосновения

Дигитальная. Связанная с логическим построением внутреннего диалога.



Не следует думать, что доминирование одной означает слабость другой. Просто одна из систем чаще всего является пусковой, ведущей. Именно ведущая система запускает процесс мышления, становится толчком для других ментальных процессов: памяти, представления, воображения. Визуал, аудиал, кинестет, дигитал

ВНИМАНИЕ: ЗАДАНИЕ!!!!

ВНИМАНИЕ: ЗАДАНИЕ!!!!

1. **Наблюдение за собой.** Посмотрите, что в ходе мыслительной деятельности Вы используете чаще всего? Как организованы Ваши мысли? Яркими картинками и образами (визуал), ощущениями (кинестет), звуками и интонациями (аудиал), внутренней речью, логическими связями, смыслами (дигитал).

2. **Ниже приведен небольшой список слов (4 фразы).** После прочтения, постарайтесь уловить, что первое Вам представилось, с какого элемента началось представление? А что возникло позже?

- Если первое, с чего началось представление — это картинка, образ, то скорее всего, Вы визуал.
- Если образ начался со звуков, а только потом представились картинки, то Вы аудиал.
- Если Вам потребовалось телесно представить, как располагаются объекты или у Вас быстро пошли телесные ощущения — кинестет.
- Вам потребовалось проговорить слово, чтобы оно представилось — дигитал.



ВНИМАНИЕ: ЗАДАНИЕ!!!!

Упражнения

Вы можете приспособить следующее упражнение к собственному распорядку дня и выполнять его так часто, как вам этого захочется.

Упражнение на развитие чувств

В следующий раз, когда вы отправитесь погулять в одиночестве, попробуйте выполнить это упражнение.

Природная среда, пусть даже в городском парке, — это очень интересное место для подобного занятия, поскольку оно дает массу материала для развития различных чувств.

Вы можете выбрать определенное место и исследовать его на протяжении длительного времени. Тогда вы сможете заметить, насколько больше вы станете ощущать с течением времени, насколько обогатится ваш жизненный опыт. Делайте каждый день по одному упражнению.



Зрение

Для начала обратите особое внимание на окружающий вас пейзаж. Опишите, что вы видите. Есть ли вокруг вас деревья? Какого цвета их листья? Обратите внимание на оттенки цвета. Смотрите на людей, здания, дорожки. Отмечайте самые мельчайшие детали...

Слух

Сегодня сконцентрируйтесь на звуках, которые вы услышите в выбранном вам месте. Гуляя по берегу моря, я начинаю слышать шелест листвы, дуновение ветерка, шорох прибоя, шум дорожного движения, даже собственное дыхание. Откройте же уши и слушайте мир вокруг вас!..



Осязание

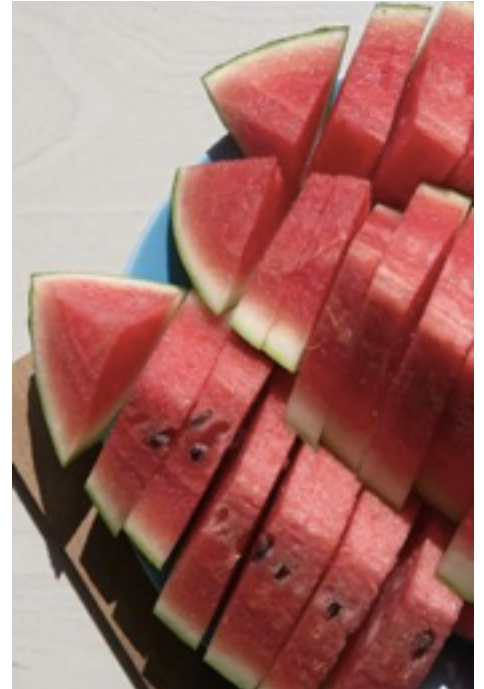
Сосредоточьтесь на осязательных ощущениях. Когда вы выходите на солнечный свет, то ощутите тепло. Если стало жарко, то вы почувствуете, как по лбу потек пот или выступила испарина. Попав в тень вы ощутите прохладу. Возможно, вы почувствовали дуновение ветерка, проникающего сквозь одежду. Отмечайте самые мелкие и незначительные ощущения.

Обоняние

Теперь мы с вами концентрируемся на запахах. Гуляя вдоль моря, я отмечаю запахи моря, водорослей, сигаретного дыма от сидящего неподалеку человека, запахи зелени.

Если вы находитесь в городе, то ощутите запах бензина, выхлопных газов, только что подстриженного газона, цветов от клумбы, духов проходящей мимо женщины...

Очень часто, когда запах вокруг нас становится неприятным, мы бессознательно отключаем обоняние. Сегодня не делайте этого. Будьте открыты всем запахам, даже неприятным...



Вкус

Это упражнение можно выполнять во время еды. Попробуйте почувствовать вкус каждого ингредиента, входящего в поданное вам блюдо. Распознайте его. Не думайте, что вкус связан только со съедобными предметами. Когда вы разовьете чувствительность вкусовых сосочков, вы начнете ценить множество вкусных вещей.

Продолжая выполнять это упражнение регулярно, концентрируясь на различных чувствах, вы заметите, как обострятся ваши ощущения. Вы многое узнаете о мире и о людях, вас окружающих.

Вы удивитесь, как вы могли не замечать этого раньше...

ВНИМАНИЕ: ЗАДАНИЕ!!!!

Игра на проверку визуально-кинестетической восприимчивости «Нравится – не нравится. Люблю – не люблю».

Алгоритм:

Разбить группу на подгруппы по 2 человека: персоны А и Б.

А – слушает и проявляет обычные для него эмоции.

Б – составляет список из 5-7 блюд (напитков, фруктов и пр.). Спокойно перечисляет их А, наблюдая за реакцией в каждом случае и фиксируя результат.

Б объясняет результат и получает обратную связь.

Повторить то же самое наоборот.

Сделать выводы относительно визуально-кинестетической восприимчивости каждого участника.

ВНИМАНИЕ: ВИДЕО!!!!

Алан ПИЗ - походка статусного человека

<https://www.youtube.com/watch?v=EHuxTMr1J1s>

ВНИМАНИЕ: ВИДЕО!!!!

Гражданский Иск. Пример Жестких Переговоров

https://www.youtube.com/watch?v=IeFn_9AnTvk

ВНИМАНИЕ: ЗАДАНИЕ!!!!

Понимание и оценка личного состояния и испытываемых эмоций

Выбрать для себя одно занятие, которое доставляет вам определенное удовольствие, но вы до конца не понимаете, не осознаете почему. Выполнять его до тех пор, пока точно не определите свои ощущения, эмоции, чувства, состояние.

При этом записывать – вести «дневник» - все, что постепенно осозновалось, понималось, открывалось. Сделать выводы – к чему в итоге пришли, что лежало в основе, а что – на поверхности. При необходимости разбить выполнение упражнения на несколько итераций.

Примеры: прогулка в одном и том же месте, посещение какого-либо конкретного места, куда произвольно тянет периодически (сквер, дворик, магазин, кафе и пр.).

ВНИМАНИЕ: ВИДЕО!!!!

Алан Пиз Язык тела, сила в наших ладонях

<https://www.youtube.com/watch?v=d6uF2jakliw>

ВНИМАНИЕ: ЗАДАНИЕ!!!!

Понимание и проверка собственных сенсорных реакций и навыков сенсорной восприимчивости в оценке окружающей среды

Выбрать 1 ситуацию из двух предложенных вариантов:

1) новая для вас ситуация/место/встреча.

Пример: неожиданная и несвойственная вам поездка в такси, встреча со старым знакомым, которого не видели 5-10 лет, посещение нового кафе, пришли первый раз в гости к другу и пр.

2) традиционная для вас ситуация/место/встреча.

Пример: только зашли домой, первые 5 минут после пробуждения.

Определить кто, что, как, почему, зачем делает, что происходит, что будет дальше, на что можно рассчитывать и т.д. Описать и зафиксировать сигналы, сделать выводы по каждому сигналу, систематизировать выводы, сделать общий вывод относительно ситуации, принятое решение или действия (если такое требуется).

ВНИМАНИЕ: ЗАДАНИЕ!!!!

Игра «Правда или ложь»

Алгоритм:

Выходит доброволец и рассказывает подряд 3 истории всей аудитории, отмечая окончание каждой и указывая статус первых двух.

1) Правдивая история – указывается.

2) Ложная история – указывается.

3) Любая история – не указывается какого характера.

Задача аудитории – понять на основании поведения рассказчика какого характера рассказана третья история – правдивая или ложная.

Проанализировать и обосновать ответ. Обсудить итоги.

ВНИМАНИЕ: ВИДЕО-ЗАДАНИЕ!!!!

Пример переговоров в фильме «Сладкий ноябрь»

<https://www.youtube.com/watch?v=WCrBQXYCF10>

Упражнение, в результате которого вы сможете взять на вооружение несколько новых успешных стратегий:

Посмотрите видеоролик без звука. Ваша задача - внимательно отследить поведение (жесты, позы, интонацию, темп речи и внутреннее состояние) каждого участника переговоров. Предположите, о чем идет речь, как развиваются события, что чувствуют герои, какие эмоции ими овладевают? По каким признакам нам это понятно?

Еще раз посмотрите ролик с включенным звуком. Какие факторы (например, уверенность, понимание ценностей клиента и т.д.) позволили одному из переговорщиков вести сделку на равных и принимать решение о ее заключении?

**ФОТОГРАФИРУЕМ СВОИ ЗАПИСИ И ОТПРАВЛЯЕМ НА
ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ**

pavlovaia@tpu.ru

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!