

Содержание

От издательства	5
Часть 1. Диагностика групповой ситуации	7
Начало работы	
Упражнение 1. Кто самый чужой для меня?	10
Упражнение 2. Пожелания друга	12
Упражнение 3. Цели группы	13
Сплоченность	
Упражнение 4. Степень включенности в группу.	14
Деление группы на подгруппы	
Упражнение 5. Скрытые противоречия	15
Упражнение 6. "Выяснение отношений"	16
Доверие	
Упражнение 7. Я тебе доверяю	17
Упражнение 8. Потерявшийся	18
Анализ развития группы	
Упражнение 9. Взлеты и падения	19
Упражнение 10. "Хвосты"	20
Взаимное влияние	
Упражнение 11. Я в группе	21
Упражнение 12. Ряд влияния	22
Упражнение 13. Выбор руководителя группы	24
Упражнение 14. Трон	25
Проекция	
Упражнение 15. Кто кого напоминает?	26
Симпатии	
Упражнение 16. Подарок	28
Групповая атмосфера	
Упражнение 17. Удовлетворенность работой группы	29
Упражнение 18. Самораскрытие	31
Групповые нормы	
Упражнение 19. Незаконченные предложения	32
Упражнение 20. Альтернатива	33
Отношение к ведущему	
Упражнение 21. Приглашение к совместной деятельности	34
Расставание	
Упражнение 22. Тяжело расставаться	35
Упражнение 23. Что я приобрел?	36

Часть 2. Цели как предмет психологической работы в группе . . . 37

Упражнение 1. Времена года моей души	40
Упражнение 2. Бедность, богатство и Господь Бог	42
Упражнение 3. Свободен!	43
Упражнение 4. Объявления	44
Упражнение 5. Волшебная лавка	45
Упражнение 6. Превращаем проблемы в цели	46
Упражнение 7. Сон о будущем	47
Упражнение 8. Сон наяву	49
Упражнение 9. Карта будущего	50
Упражнение 10. Верстовые столбы моего будущего	51
Упражнение 11. Ожидания	52
Упражнение 12. Радуга	53
Упражнение 13. Стрела	54
Упражнение 14. Путь к цели	55
Упражнение 15. Смысл жизни	57
Упражнение 16. Что я хочу изменить?	58
Упражнение 17. Пустой стул	59
Упражнение 18. Ключи	60
Упражнение 19. Иллюстрированные цели	61
Упражнение 20. Разноцветные листы	62
Упражнение 21. Подвижные четверки	63
Упражнение 22. Определение целей в два этапа	64
Упражнение 23. Определение целей в три этапа	65

Часть 3. Работа с конфликтами 67

Упражнение 1. Сократовский диалог	70
Упражнение 2. Контролируемый монолог	72
Упражнение 3. Предубеждения	73
Упражнение 4. Предложение и запрос	74
Упражнение 5. Вехи	75
Упражнение 6. Смена перспективы	76
Упражнение 7. Проработка конфликта в тройках	78
Упражнение 8. Исследование проекций	80
Упражнение 9. Групповая мозаика	81
Упражнение 10. Ритуал	83
Упражнение 11. Тайные чувства и ожидания	85
Упражнение 12. Я и другие	87
Упражнение 13. Границы	88
Упражнение 14. Максимум — минимум	91

Упражнение 15. Анализ конфликта	93
Упражнение 16. Увеличивающее зеркало	94
Упражнение 17. Обмен ролями	95
Упражнение 18. Скульптура	96
Упражнение 19. Получаем — отдаем	97
Упражнение 20. Межгрупповая встреча	99
Упражнение 21. Конфликты и сплоченность	101
Часть 4. Развитие команды	103
Упражнение 1. Публичное интервью	106
Упражнение 2. Метафора	108
Упражнение 3. Пять предложений	109
Упражнение 4. Примеры	110
Упражнение 5. Руководитель команды — 1	112
Упражнение 6. Диагностика — 1	114
Упражнение 7. Диагностика — 2	116
Упражнение 8. Решаем проблемы	118
Упражнение 9. Цели	119
Упражнение 10. Мотивация	121
Упражнение 11. Ценности	123
Упражнение 12. Признание заслуг — 1	124
Упражнение 13. Уверенность	125
Упражнение 14. География команды — 1	127
Упражнение 15. География команды — 2	129
Упражнение 16. География команды — 3	131
Упражнение 17. Время	133
Упражнение 18. Руководитель команды — 2	134
Упражнение 19. Функциональные обязанности	135
Упражнение 20. Обратная связь	137
Упражнение 21. Способность к компромиссу	139
Упражнение 22. Признание заслуг — 2	141
Часть 5. Познание	143
Упражнение 1. “Лицензия на приобретение знаний”	146
Упражнение 2. Звездные часы познания	148
Упражнение 3. Утраченные иллюзии	149
Упражнение 4. Учиться — значит спрашивать	150
Упражнение 5. Что я хочу знать?	151
Упражнение 6. Чему я научился?	152
Упражнение 7. Телеграмма	153

Упражнение 8. "Дух группы"	154
Упражнение 9. Процесс учения	155
Упражнение 10. Цели учения	156
Упражнение 11. Темп учения	157
Упражнение 12. Скука	158
Упражнение 13. Зброшенный сад	159
Упражнение 14. Препятствия в учебе	160
Упражнение 15. Учима на ошибках	161
Упражнение 16. Мой первый учитель	162
Упражнение 17. Наставники	163
Упражнение 18. Вехи	164
Упражнение 19. Развитие	166
Упражнение 20. Духовное развитие	168
Упражнение 21. Духовные учителя	169
Упражнение 22. Благодарность духовным родителям	170
Упражнение 23. Поучительные истории	171
Упражнение 24. Дары учения	172

Часть 6. Письма как форма психологической работы 173

Упражнение 1. Послание небес	176
Упражнение 2. Бутылочная почта	177
Упражнение 3. Тайнопись (неразборчивое письмо)	178
Упражнение 4. Сорок слов	180
Упражнение 5. Письмо значимого человека	181
Упражнение 6. Послушай свое тело	182
Упражнение 7. Письмо из будущего	183
Упражнение 8. Письмо от своего Я	184
Упражнение 9. Письмо—представление	186
Упражнение 10. О чем я до сих пор молчал	187
Упражнение 11. Письмо, которое ты никогда не получишь	188
Упражнение 12. Письмо, в котором я говорю тебе "спасибо"	190
Упражнение 13. Письмо умершему	191
Упражнение 14. Письмо своему собственному Я	192
Упражнение 15. Диалог в письмах	193
Упражнение 16. История в письмах	194
Упражнение 17. Письмо историческому понятию	195
Упражнение 18. Необычное письмо	196
Упражнение 19. Письмо литературному персонажу	197
Упражнение 20. Невозможные письма	198
Упражнение 21. Письмо тому, кто дает советы	199
Упражнение 22. Письмо протеста	200

Упражнение 23. Письмо ведущему группы	201
Упражнение 24. Письмо домой	202
Часть 7. Проведение заключительного этапа	203
Упражнение 1. Голодный или сытый?	206
Упражнение 2. Расставание приносит печаль	207
Упражнение 3. Преждевременное расставание	209
Упражнение 4. Я благодарен тому, что...	210
Упражнение 5. Письмо	211
Упражнение 6. Позитивные итоги	212
Упражнение 7. Самоподдержка	214
Упражнение 8. Смена перспективы	216
Упражнение 9. Новая встреча	218
Упражнение 10. Белая магия	219
Упражнение 11. Что я почти забыл?	221
Упражнение 12. Вклад и прибыль	222
Упражнение 13. Симфония расставания	224
Упражнение 14. Compliments	225
Упражнение 15. Прощальный подарок	226
Упражнение 16. Расставаться так или иначе	228
Упражнение 17. Подсолнух	230
Упражнение 18. Мудрый совет	231
Упражнение 19. Что мне хочется сделать?	232
Упражнение 20. Список мероприятий	233
Упражнение 21. Давать или брать?	234
Часть 8. Правила поведения в группе	235
Сведения об авторе	247