Тренинг «Развитие характера. Уверенное поведение»

**Задачи тренинга:**

1) Познакомить участников с различными способами развития характера, с приемами и техниками уверенного поведения, а также техниками воздействия на собеседника.

2) Сформировать желание развивать свой характер, трениро­вать волю и работать над собой.

3) Отработать способы поведения, которые позволяют разви­вать свой характер и повышают уверенность в себе.

**Необходимый материал:**

1. Фломастеры разноцветные (несколько наборов) для упраж­нения «Мой портрет в лучах солнца».

2. Карточки с ситуациями для упражнения «Уверенное и неуве­ренное поведение».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **План занятия** | **Время** | | **Примечания** |
| Вводные слова. Оглашение темы занятия | | 1-2 мин | |
| **Разминка** | | | |
| Упр. «Зарядка» и введение в тему | | 10 мин | |
| **Основная часть занятия** | | | |
| Упр. «Увы-Ура» | 30-40 мин | | Будьте особенно вниматель­ны в этом упражнении |
| **Перерыв** | | | |
| Теория «Уверенное пове­дение»  Упр. «Уверенное и неуве­ренное поведение» | 40 мин | | Приготовить карточки с си­туациями |
| **Рефлексия всего занятия** | | | |
| Что запомнилось на заня­тии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше? | 5-10 мин | | Если осталось мало време­ни от занятия и/или группа устала, нужно провести экс­пресс-способы рефлексии (см. Введение в програм­му) |
| **Итоговый вывод:** | | | |

Всем привет! Как настроение? Очень рад(-а) вас видеть здесь.

**Упражнение-разминка**

**«Зарядка»**

**Пояснение:** Для упражнения необходима «заводная» музыка. Перед началом упражнения освобождается пространство, убираются стулья. Участники встают, как на зарядку: в несколько рядов и в шахматном порядке, чтобы всем было видно ведущего.

**Цель упражнения:** научиться преодолевать себя и свои «комплексы». Почувствовать, каково это - быть на виду у всех, и, наконец, научиться грамотно и позитивно выходить из подобных ситуаций.

**Инструкция:** Сейчас вы будете моим коллективным зеркалом! Все, что я буду делать, вы будете повторять за мной. Потом я буду вы­зывать на свое место кого-то из вас, и тогда уже он будет ведущим, а я вместе с вами буду повторять все его движения. На этом месте побудут все, каждый из вас! Меняться вы будете по моей команде! Все понятно?

Включается музыка и начинаете двигаться (что-то типа смешного танца: чем смешнее это будет, тем лучше). Следите, чтобы все повторя­ли. Обычно с этим проблем не бывает. Потом вы начинаете вызывать участников по имени: «А теперь сюда идет Вася!». Вы сами встаете на место Васи. Все начинают повторять за ним. Следите за этим. После того, как Вася потанцевал около минуты, вы выбираете другого чело­века: «А теперь Маша!». Вася встает на место Маши. Подбадривайте участников.

Может возникнуть ситуация, что кто-то из группы выйдет, но откажется танцевать со словами: «Я не умею». Не спешите его менять, дождитесь, чтобы он хоть что-то начал делать, можете подсказать: «Поделай за­рядку!». Музыка должна быть зажигательной. А когда он что-то сдела­ет, похвалите его: «Это ты сказал, что ничего не умеешь? Да ты просто молодец, мне фору можешь дать!» Хвалите искренне!

Меняйте участников по принципу: если кому-то сложно быть в роли ведущего, подержите его подольше, пусть он преодолеет себя, а если вы сразу видите, что у человека нет никаких стесне­ний, тогда через полминуты можно его сменить.

Упражнение заканчивается, когда все побыли в роли ведущего.

**Анализ упражнения:**

Трудно ли было выйти и танцевать перед всеми?

Вы довольны собой?

*Преодолевать себя – очень важное умение! Иногда мы боимся что-то сделать и не делаем этого. Иногда от смущения поступаем «с точ­ностью до наоборот», а потом жалеем. Нам тяжело отказать, поэ­тому мы соглашаемся, а потом злимся на себя. Нам тяжело просить о помощи, поэтому мы стараемся справиться своими силами, а из-за этого попадаем в сложные ситуации, из которых потом тяжело вы­браться.*

*Согласитесь, поддаться своим слабостям намного проще, чем про­явить силу. А когда мы им поддаемся, мы начинаем сомневаться в себе, быть неуверенными в себе, зажимаемся еще больше. Когда же мы преодолеваем наши комплексы или барьеры, то начинаем больше себя уважать, наша уверенность в себе растет, а это очень важно! Мы способны на большее! Мы развиваем свой характер!*

Что же такое характер в одно слово? Ответы участников кратко записать на доске.

*Вот как определяет психология понятие «характер»:*

***ХАРАКТЕР*** *— это индивидуальные особенности человека. Основу ха­рактера составляют врожденные черты, но развиваться они могут на протяжении всей жизни.*

*А могут и не развиваться. От чего это зависит? На человека оказы­вают влияние все обстоятельства его жизни. Характер развивается в том случае, если мы активно реагируем на эти обстоятельства. Есть такая мудрость: «Человек – только тогда человек, когда он вы­ходит за пределы самого себя». Не плывет по течению, а старается узнать то, чего не знает; научиться тому, чего не умеет; сделать то, чего раньше не делал. Все наши действия – и неудачные, и успеш­ные, все ситуации, когда мы совершаем выбор и принимаем решение, формируют и развивают наш характер.*

*Есть несколько направлений развития и «закаливания» своего харак­тера:*

*1) преодоление себя, воспитание силы воли;*

*2) развитие уверенности в себе и повышение самооценки;*

*3) противостояние давлению (сохранить за собой право поступать так, как мы поступаем, обладать теми чертами, которыми мы обладаем);*

*4) развитие умения отстаивать свою точку зрения.*

*Сегодня мы не будем говорить с вами о том, какой у вас характер. Мы не будем его определять. Сегодня мы, скорее, будем говорить о том, как разные ситуации помогут нам «закалить» наш характер. Очень многие из таких ситуаций могут нас провоцировать. Почему-то считается, что если человек пьет пиво, курит, «балуется» нарко­тиками – он свободнее и сильнее своих сверстников, которые этого не делают. На самом же деле ситуация выглядит совсем по-другому: такой человек безропотно, как баран, подчинился воле большинства, толпе, «моде». В принципе, это несчастный человек, ощущающий недостаток любви и уважения к себе. Вместо того, чтобы научить­ся понимать себя и окружающих, научиться по-настоящему решать свои проблемы (а не бежать от них), он зачем-то хочет умереть, убить себя. Зачем?*

*Можно поговорить о том, зачем подростки так делают. И на их отве­ты задать свой вопрос: «Неужели нет других способов достичь сво­ей цели?». А если они скажут: «Так легче», можно возразить: «Дейс­твительно, легче потерять себя и свое здоровье» или спросить: «Вы так ленивы, что готовы расстаться с жизнью?», «Легче спрыгнуть с третьего этажа, чем спускаться по лестнице. Почему же мы так не делаем?»*

*Давайте сейчас сделаем одно упражнение, а потом продолжим разго­вор.*

Упражнение

**«Увы-Ура»**

Пояснение: Для этого упражнения попросите всех ребят встать и по­дойти к двери. Сами поставьте стулья (так, чтобы хватило каждому учас­тнику и вам тоже) в ровный круг. Два дополнительных стула (или что-нибудь дру­гое, например, стол) исполь­зуйте, чтобы сделать ворота. Сами зайдите в круг и сядьте напротив ворот, через кото­рые в этот круг будут входить участники. Желательно поло­жить ногу на ногу, вольготно развалиться на стуле, а руку положить на соседний стул. Сделайте так, как на рисунке-схеме:



Если у вас маленькое помещение, то пусть участники выйдут за дверь.

Проследите за тем, чтобы все стулья были одинаковыми - как по цвету, так и по высоте. Лучше не использовать в этом упражнении стулья, на которых что-то написано или ободрана краска (в этом случае стул сильно выделяется и на него не хочется садиться). Все сумки и одежду следует убрать со стульев.

**Инструкция:** Сейчас мы с вами проверим, насколько уверенно вы мо­жете себя вести в разных ситуациях: простых и трудных. Жизнь, во­обще, такова, что все вокруг друг друга оценивают. И для нас всегда важно, как оценят и как воспримут нас окружающие.

Сейчас мы станем участниками жизненного упражнения, где я буду оценивать вас. Упражнение называется «Увы-Ура», или «Зелёный крокодил».

Хочу сразу предупредить, это упражнение очень и очень сильно мо­жет задеть кого-то из вас, даже до слез. Поэтому не надо сдавать­ся. Это упражнение укрепляет вашу Волю и ваш **Характер** и, прежде всего, позволяет вам понять себя. Оно тренирует в вас стойкость и упорство в достижении цели. При столкновении с трудностями я прошу вас не останавливаться, а продолжать совершать попытки, даже если у вас закончились варианты. В этой ситуации мы будем вам помогать, но главное - чтобы вы думали и не совершали одних и тех же ошибок. В конце упражнения мы разберем все по порядку, поэтому запоминайте все ваши слова и действия.

Как вы видите, я поставил(-а) все стулья в круг и сделал(-а) свое­образные ворота, через которые вы будете проходить, а я буду оце­нивать ваше поведение. Все, что вы делаете до ворот, меня не ин­тересует, и на оценку это не влияет. Я начинаю оценивать ваши слова и действия только тогда, когда вы пересекли линию ворот, а заканчиваю, когда вы садитесь на стул.

Итак, задание очень простое.

Представьте, что мы занимаемся с вами уже очень долго, и это наше 6 или 7 занятие (если так и есть, не надо этого говорить). Вы при­шли на очередное занятие, и я вас жду. Вам необходимо войти в нашу группу как раз через эти ворота и сесть на стул. Но войти и сесть вы должны, как свой, как хозяин (ведь вы же свой! И мы давно с вами зна­комы! Вы хозяин нашей группы!), а не как гость. В этом упражнении я буду выполнять роль «Зеленого крокодила», который очень наблю­дательный и любит оценивать поведение человека по определенным параметрам.

**Комментарий:** ведущий должен говорить участникам, что он оцени­вает не их достоинства и недостатки. Надо всячески подчеркивать, что оценивается внешнее проявление поведения, а не сам человек.

Помните: с Зеленым крокодилом лучше не спорить, а то … сами по­нимаете. Крокодил будет оценивать ваше поведение с момента вхо­да в ворота и до момента посадки на стул. Пока вы будете идти и садиться на стул, я буду обращать внимание на разные составля­ющие вашего поведения. Хочу предупредить, что Зеленый крокодил оценивает не один параметр, а совокупность параметров. В итоге его оценкой будут только 2 слова: «УВЫ» или «УРА».

«УВЫ» будет означать отрицательную оценку, значит, вы что-то делали не так. Это значит, что вы должны встать, выйти за ворота и повторить попытку войти в нашу группу снова.

«УРА» будет означать положительную оценку. Значит, вы делали все правильно и можете оставаться на месте, на своем стуле.

Входить будем по очереди, по одному человеку, а не сразу все. Как только я сказал(а) «УВЫ» или «УРА», и пространство в кругу освобо­дилось, можно входить следующему.

Все понятно? (если появляются вопросы, то ведущий отвечает на них).

Следите за тем, чтобы каждый из участников сначала сделал по од­ной попытке войти, и только потом начали бы свою вторую попытку те, кому вы сказали «УВЫ».

Ну что, начали? Кто первый? Не бойтесь, я вас не съем, хоть я и Зе­леный крокодил.

Ведущий должен обращать внимание на следующие основные пара­метры (этот материал необходимо знать наизусть).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Действия участников** | **Ура** | **Увы** |
| 1 | Уверенно ли идет? | Уверенно, остано­вился в кругу, огля­делся. | Неуверенно. |
| 2 | Приветствует ли тех, кто уже нахо­дится в кругу? | Говорит: «Здравс­твуйте», может, даже жмет руку. | Здоровается. Здоровается только с веду­щим |
| 3 | Смотрит ли в глаза других, когда при­ветствует других участников в кру­гу? | Смотрит | Смотрит. Смотрит только на ведущего |
| 4 | Куда сел? | 1) На стул рядом с ведущим  2) На стул, где ле­жала рука веду­щего.  3) На крайние два стула около во­рот, если в кру­гу при этом ос­тались еще 1-2 свободных мес­та, кроме этих крайних.  4) На крайние два стула, если при этом: осмотрел­ся; поздоровал­ся с другими участниками круга, подойдя к ним; осмот­релся; делал все это нето­ропливо (т.е. его выбор был осознанным и уверенным) | На крайние два стула около во­рот, если в кру­гу при этом есть еще более 2-х свободных мест, кроме этих край­них.  2) Группируется только в одном месте круга, если это 4-й участник (т.е. все садятся в одном месте, при этом боль­шая часть стуль­ев свободна) |
| 5 | Как сел на стул? | Свободно и полно, как будто это его собственный стул. Потрогал его сна­чала, поправил, а потом сел. | Сел на край стула  или неуверенно. |

В этом упражнении всегда остаются несколько участников, которые не могут войти в круг из-за ошибок, которые они делают. У них начина­ется ступор и паника, которая может дойти до слез. К этому надо быть готовым и предугадывать это состояние, чтобы не доводить до этого. Самое главное - понять, в чем смысл этого упражнения, и в сложной ситуации дать понять (напомнить) этому участнику, почему так важно пройти это упражнение. Помощь может быть такой:

1. Постараться подбодрить участника, например: «Давай, давай у тебя получится», «Смелей, ты можешь это сделать» и др.

2. Сказать, что вы обращаете внимание сразу на несколько парамет­ров (сами параметры не раскрывайте).

3. Указать, но не раскрывая, что, исправив один параметр, участник сделал ошибку в другом: «Ты исправил одну ошибку, но при этом допустил другую, которую в предыдущий раз не допускал».

4. Призвать на помощь тех участников, которые уже вошли в круг. Для этого они должны выйти из круга и поговорить с этим участни­ком. Зайти обратно они могут потом свободно. «Помогите нашим участникам. Только выйдите за круг, потом вы сможете зайти спокойно, без оценки».

5. Ведущий может негласно смягчить требования для этого участни­ка, чтобы не расстраивать его, особенно это важно для последних 2-х человек.

Фразы могут быть такими:

«Ты сделал почти все правильно, кроме одного элемента. Понаблюдай за остальными, и у тебя все получится».

«Вот если ты вспомнишь, как ты вошел первый раз и прибавишь то, как ты вошел во второй раз – будет все правильно».

В любом случае, ПОМНИТЕ, что 3-4-я попытка должна быть для участ­ника положительной, это обязательно!!!

Первую попытку обычно все проваливают из-за того, что забывают говорить: «Здравствуйте» или «Привет». Напомните ребятам, что вы живой человек и ждете их в группе.

**Анализ упражнения:** Обсуждение упражнения можно начинать, когда все прошли это упражнение и сидят в кругу. Итак, вы все молодцы!

Это было непросто для нас всех. Поаплодируйте друг другу. Давайте разберем теперь, у кого как это получилось? Спросите сначала у ребят:

Как вам кажется, на что я обращал(а) внимание в оценке вашего поведения?

Если они что-то забыли, дополните их (см. таблицу)

Каждый из этих параметров разберите:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Действия участников** | **Разбор** |
| 1 | Уверенно ли идет? | Если вы шли, ссутулившись, смотрели в пол, шли медленно, покачиваясь, или, на­оборот, слишком быстро – конечно же, это было «УВЫ»!  Можно попросить ребят встать и походить по комнате, как забитые, неуверенные в себе люди. Когда они будут так ходить, спросите: «Хочется ли им общаться сей­час друг с другом?» Покажите, что с та­кими людьми никто не хочет общаться. А теперь попросите их походить по комна­те, как ходят жизнерадостные, уверенные в себе люди. «Теперь хочется общаться?» Ответ, скорее всего, будет положитель­ным. |
| 2 | Приветствует ли тех, кто уже находится в кругу? | Не забывайте здороваться, даже с незна­комыми людьми. Когда вы молчите, зна­чит, вы чего-то стесняетесь или боитесь. Наверняка, у каждого из нас была ситуа­ция, когда, завидев давнего знакомого, с которым очень давно не встречались, мы стараемся спрятаться в толпе или перей­ти на другую сторону улицы, лишь бы не общаться. Это поведение неуверенного человека. |
| 3 | Смотрит ли в глаза других, когда при­ветствует других участников в кругу? | Когда вы прячете глаза, вы ведете себя как очень неуверенный в себе человек. Вспомните, что глаза обычно прячут люди, которые обманывают, что-то недоговари­вают, чего-то боятся. Если же вы смело смотрите в глаза и не избегаете зритель­ного контакта, значит, вы открыты и вам нечего скрывать. |
| 4 | Куда сел? | Мы садимся с краю, когда хотим, чтобы нам было удобно, если что, незаметно уйти или сбежать. Вспомните, когда вас соби­рают на неинтересные собрания в акто­вом зале, середина обычно пустует. Если у нас, наоборот, есть интерес, мы садимся в центре (как в кино). Таким образом, тот, кто садился около ворот, был уже настро­ен уйти (это не касается людей, котором ничего другого не оставалось, кроме как сесть на эти места). |
| 5 | Как сел на свой стул? | Садятся на край только те люди, которые хотят поскорее уйти или не планируют здесь долго задерживаться. Однозначно, это позиция неуверенного человека.  Если вы сели, облокотившись на стул, и даже перед тем, как сесть, поправили его и поставили так, как вам удобно, то это уверенное поведение. Когда вы трогае­те чужой предмет, он как будто на время становится вашим. Вспомните, как футбо­листы бьют пенальти (удар с 11-метровой отметки). Мячик уже стоит на отметке, так ведь они все равно подойдут к нему, пот­рогают, покрутят, поставят сами, они как бы делают его своим, просят его быть на их стороне. Так и в жизни. |
| 6 | Участник сел на стул, но ведущий все-таки в чем-то сомневается, но не может этого понять. При этом участник ждет от ведущего ответа. Тогда веду­щий смотрит на это­го участника молча и ждет, когда участ­ник спросит:  Участник: «Ну как?»  Ведущий: «Ну а ты-то сам(а) как дума­ешь?». | Эта форма является провокационной. Здесь проверяется внутренняя уверен­ность человека. Когда нас оценивают, мы принимаем правила игры, в которой есть жертва, а есть охотник. Так вот, если мы боимся, как боится жертва охотника, то волей - неволей мы это показываем. По­этому мы должны быть стойкими и в сло­вах. Отвечать нужно всегда уверенно и позитивно для себя. Значит, это «УРА». |

Как вы думаете, зависит ли что-либо в ситуации, когда вас оце­нивают, от вас самих или нет?

Выслушайте все ответы, если ответов и желаний высказаться мно­го, то пусть выскажется каждый, для этого пустите какой-нибудь предмет по кругу для последовательного высказывания. Мнения участников - и разные, и похожие, - надо поддержать и поблагода­рить каждого за его слова.

* О чем это упражнение?
* Чему оно вас научило?

Вы можете услышать стандартный ответ: «Чтобы научиться пра­вильно входить в помещение . Естественно, упражнение не о том.

Это упражнение – об уверенности вообще. Оно было нам нужно для того, чтобы вы могли это ощутить на себе, чтобы могли по­чувствовать, как вы умеете справляться со сложной ситуацией. Вы получили много информации для размышления: где ваши «сла­бые места», сколько попыток вам понадобилось, чтобы получить «Ура», то есть добиться успеха, и т.д.

Подведите все ответы к тому, что:

На человека не будут давить, если видят, что он сильный и умеет противостоять давлению.

На неуверенного человека проще давить, им легче манипулировать и его легче превратить в жертву. Но даже, если ты внутренне (в себе) пока еще не уверен, есть внешние проявления, которыми можно овла­деть, чтобы создать имидж уверенного человека. А уже впоследствии к вам придет и само внутреннее чувство уверенности. Очень часто, совершая какие-либо действия в первый раз, мы себя чувствуем не­уверенно, но потом для нас это же действие становиться обыден­ным. И если вы пока не чувствуете уверенности в своем поведении, то вам надо овладеть техниками уверенного поведения.

Некоторые «хитрости» уверенного поведения вы уже прочувство­вали на себе в предыдущем упражнении, но есть и другие, которые важны для нас сейчас и пригодятся в будущем.

Теперь давайте обсудим, что же такое уверенное поведение?

Выслушайте ответы участников, поддерживайте любое мнение, а по­том подведите итог:

**Уверенное поведение** – основной навык в решении проблем и пре­одолении конфликтов.

Фундамент уверенного поведения возникает при совпадении трех факторов:

1. Знание целей, задач, намерений («Что делать?»)

2. Знание пути, способов достижения целей («Как делать?»)

3. Осознание своих возможностей («Каковы мои навыки, опыт, зна­ния?»).

Упражнение «Уверенное/ неуверенное поведение».

**Пояснение:** Из участников выбираются 3 пары добровольцев. Каждой паре дается определенная жизненная ситуация.

**Инструкция:** Сейчас я раздам каждой паре описание одной жизненной ситуации. Вы должны будете продумать, как в этой ситуации, кото­рая вам досталась, будет проявляться уверенное, неуверенное и гру­бое поведение главного героя. Вам предстоит поставить, а потом показать всем нам три сценки, в которых ситуация, задаваемая с по­ мощью второстепенного героя (это инициатор ситуации), будет все время одной и той же, а вот поведение главного героя - различным: в 1-й сценке – уверенным, во 2-й – неуверенным, в 3-й – грубым.

На подготовку всех 3-х сценок я даю 10 мин.

**Ситуация № 1.**

Мама находит в кармане подростка сигареты и про­сит объяснить, что все это значит.

**Ситуация № 2.**

Девушка просит молодого человека купить ей пива и пачку сигарет.

**Ситуация № 3.**

Одноклассник уже 3 часа сидит у Вас дома за компьютером и играет в разные игры. Это мешает Вам заняться своими делами.

Пока 3 пары добровольцев готовятся, с остальными участниками, обсу­дите с участниками следующие вопросы:

Сталкивались ли вы в жизни с ситуациями, которые вызывали растерянность?

Можете привести примеры таких ситуаций?

Как вы на них реагировали?

А как бы вам хотелось отреагировать?

А теперь посмотрим, как представили варианты поведения наши добровольцы в сценках.

Сейчас каждая пара будет показывать нам все свои сценки. Прошу все пары сделать итоговый показ сценок в произвольном порядке, т.к. мы, зрители, будем пытаться угадать, какой тип поведения был по­казан в каждой сценке. И только после всех 3-х сценок мы обсудим наши версии поведения главного героя и узнаем правильный вариант. Понятно?

Когда все будут готовы, начинается показ сценок, каждая пара высту­пает по очереди. И после всех сценок, показанных первой парой, ве­дущий начинает обсуждение:

Каково было поведение главного героя - его тип поведения в 1, 2 и 3 сценках?

После разных вариантов пара дает правильный ответ.

Затем свою ситуацию обыгрывает следующая пара.

**Анализ упражнения:**

* Каким типом поведения в жизни вы пользуетесь чаще? Почему?
* Какие минусы и плюсы вы в этом видите?
* Вспомните, в каких ситуациях у вас не получалось добиться ре­зультата? Из-за чего это произошло?
* Как вы думаете, к какому типу относится грубое агрессивное по­ведение – к уверенному или неуверенному?

Действительно, это может показаться неожиданным, но агрессия – показатель неуверенности в себе. Если человек грубит, значит, он не знает ответов на вопросы: «Что делать в этой ситуации?», «Каким образом?» и «Каковы мои возможности?» (а это, как вы помните, признаки уверенного поведения).

Итак, неуверенное поведение – это не только пассивное поведение, но и грубое, агрессивное.

**Варианты неуверенного поведения (записать на доске):**

Активное поведение

Пассивное поведение

Далее обсудите важные вопросы неуверенного поведения:

* Давайте рассмотрим теперь, что делает нас неуверенными в себе?
* Каким образом другие люди могут, ради своей выгоды, дать нам почувствовать себя слабыми и беззащитными?

У вас есть ответ на этот вопрос? Выслушайте всех. Поощрите за ответы.

Главное в этой дискуссии подчеркнуть, что неуверенным человеком легче манипулировать.

А теперь давайте завершим наше занятие очень «теплым» упраж­нением.

Сразу хочу предупредить, что делать мы будем его для себя. Если кто-то захочет в конце упражнения поделиться своими мыслями, мы все будем рады, но заставлять никого не будем.

**Рефлексия всего занятия:**

Что запомнилось на заня­тии? Что нового вы узна­ли? Что было для вас на­иболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

**Итоговый вывод:**

В завершение нашего занятия хочу сказать вам большое спасибо за стойкость, выносливость, терпение и открытость.

Сегодня был необычный тренинг, который, наверное, для всех был эмоциональным. Характер человека – это программа его жизни, поэтому его надо воспитывать и развивать, чтобы по­том именно характер помогал вам совершать ваши поступки. И как мы уже поняли, составным элементом характера является уверенное поведение. Вы смогли на себе проверить, что это та­кое. Я желаю вам продолжать работать над собой. И сам факт, что вы сегодня здесь, говорит о вашем желании научиться по­нимать себя и других, развивать свой характер и волю. Теперь надо тренировать полученные навыки. И в этом я желаю вам и себе удачи!