

Материалы для самостоятельной работы



Взаимодействие с другими

Примечание. Если вы видите незнакомое слово и рядом с ним стоит знак ^, вы можете найти значение этого слова в глоссарии на последней странице этого документа. Вы также можете воспользоваться словарем (<http://gramota.ru/slovari/info/bts/>).

Спортсмены. Вы можете изучить эти обучающие материалы самостоятельно или с помощником. Распечатайте вопросы и заполните ответы или введите свои ответы в документ Word. Изучайте материал в удобном для вас темпе.

Программа курса:

1. Узнайте, что делает эффективная ^ команда
2. Практикуйте эффективную командную работу
3. Узнайте, как стать эффективным ^ лидером группы
4. Узнайте, почему важно изучить все мнения по теме
5. Узнайте все «за» и «против»
6. Узнайте, как взаимодействовать ^ с другими, даже если вы с ними не согласны
7. Узнай, как применить все уроки к себе

<u>Тема</u>	<u>Описание</u>
Урок 1. Характеристики эффективной ^ команды <ul style="list-style-type: none"> • Мой опыт работы в команде • Что делает хорошие команды «хорошими»? 	Подумайте о своем опыте работы в команде — что прошло хорошо? Что можно улучшить? Как вы помогли своей команде добиться успеха? Каковы характеристики эффективной команды?
Урок 2. Учитывайте все мнения <ul style="list-style-type: none"> • Решайте проблемы вместе • Убедитесь, что каждый может высказаться 	Обсуждая ту или иную тему в команде, вы обнаружите, что у разных людей разные мнения. Потренируйтесь рассматривать все варианты и находить решение, с которым все согласятся.
Урок 3. Развитие моих навыков <ul style="list-style-type: none"> • Анализ моих навыков • Повышение эффективности лидера команды 	Оцените свою способность работать с людьми и руководить командой, а затем подумайте, как вы могли бы улучшить свои навыки.

Взаимодействие с другими. Урок 1

Характеристики эффективной команды

Что такое характеристики?

Характеристики — это особенности или качества людей, мест или вещей. Они описывают то, как что-то выглядит, действует, думает и т. д. Проще говоря, характеристики помогают описывать вещи.

У хороших руководителей тоже есть определенные характеристики, благодаря которым они отлично руководят другими людьми. Вот некоторые характеристики хороших команд: вежливое обсуждение разных точек зрения, разнообразие, совместное лидерство, позитивная атмосфера, открытое и четкое общение, четко определенные роли, общая цель, сотрудничество.

Некоторые из этих слов или терминов могут быть вам незнакомы. Найдите время, чтобы подумать, что они могут означать. Прочтите определения в правом столбце на следующей странице и проведите линию к определению слева, которому, по вашему мнению, оно соответствует. **В качестве примера мы уже соединили одну пару.**

На странице 4 представлены правильные ответы. Если хотите, сверьтесь с ними, когда закончите это упражнение.

Хорошие характеристики



**ЗДОРОВЫЙ
СПОР**



РАЗНООБРАЗИЕ



**СОВМЕСТНОЕ
ЛИДЕРСТВО**



**ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ
АТМОСФЕРА**



**ОТКРЫТОЕ, ЧЕТКОЕ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ**



**ЧЕТКО
ОПРЕДЕЛЕННЫЕ
РОЛИ**



**ОБЩАЯ
ЦЕЛЬ**



СОТРУДНИЧЕСТВО

Определения/описания

Все знают, чего они хотят добиться[^], и вместе стремятся к общей цели. Это помогает команде понять, что она добилась успеха[^].

Члены команды в любой момент готовы делиться друг с другом своими мыслями и мнениями. Если информация трудна для понимания, необходимо адаптировать[^] ее так, чтобы каждый мог участвовать в обсуждении.

Участники не боятся рисковать. Если они совершают ошибки, то учатся на них и двигаются дальше. Члены команды доверяют друг другу, открыто просят о помощи и сами готовы помочь.

У каждого члена команды есть своя роль. В лучших командах для каждого участника подбирают такую роль, в которых он наверняка добьется успеха. Члены команды разделяют обязанности между собой, чтобы успеха[^] добилась вся команда.

Члены команды работают вместе, чтобы добиться[^] большего. Они используют свои навыки, знания и опыт, чтобы действовать еще эффективнее. Члены команды усмирят свое эго[^], когда принимают решения — они выбирают то, что будет лучше для всех!

У всех членов команды разные навыки, опыт и мысли. Именно это и помогает команде быть эффективной[^]. Все члены команды ценятся за свой вклад в общее дело!

Это помогает каждому члену команды понять свою роль. Команда работает эффективнее, когда ее участники точно знают, что им следует делать.

Благодаря этому проблемы решаются сообща и в дружественной манере, что способствует достижению целей. Споры могут вас пугать, но вежливое обсуждение разных точек зрения помогает лучшим лидерам и командам развиваться и становиться еще лучше.

Характеристики

Определения/описания



ЗДОРОВЫЙ СПОР



РАЗНООБРАЗИЕ



СОВМЕСТНОЕ ЛИДЕРСТВО



ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ АТМОСФЕРА



ОТКРЫТОЕ, ЧЕТКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ



ЧЕТКО ОПРЕДЕЛЕННЫЕ РОЛИ



ОБЩАЯ ЦЕЛЬ



СОТРУДНИЧЕСТВО

Все знают, чего они хотят добиться[^], и вместе стремятся к общей цели. Это помогает команде понять, что она добилась успеха[^].

Члены команды в любой момент готовы делиться друг с другом своими мыслями и мнениями. Если информация трудна для понимания, необходимо адаптировать[^] ее так, чтобы каждый мог участвовать в обсуждении.

Участники не боятся рисковать. Если они совершают ошибки, то учатся на них и двигаются дальше. Члены команды доверяют друг другу, открыто просят о помощи и сами готовы помочь.

У каждого члена команды есть своя роль. В лучших командах для каждого участника подбирают такую роль, в которых он наверняка добьется успеха. Члены команды разделяют обязанности между собой, чтобы успеха[^] добилась вся команда.

Члены команды работают вместе, чтобы добиться[^] большего. Они используют свои навыки, знания и опыт, чтобы действовать еще эффективнее. Члены команды усмиряют свое эго[^], когда принимают решения — они выбирают то, что будет лучше для всех!

У всех членов команды разные навыки, опыт и мысли. Именно это и помогает команде быть эффективной. Все члены команды ценятся за свой вклад в общее дело!

Это помогает каждому члену команды понять свою роль. Команда работает эффективнее, когда ее участники точно знают, что им следует делать.

Благодаря этому проблемы решаются сообща и в дружественной манере, что способствует достижению целей. Споры могут вас пугать, но вежливое обсуждение разных точек зрения помогает лучшим лидерам и командам развиваться и становиться еще лучше.

Задания для размышления

Примечание. Не обязательно отвечать на все эти вопросы сразу. Не торопитесь! Если вам нужно больше места для ответов на вопросы, используйте отдельный лист бумаги или другой документ Word.

Подумайте о команде, частью которой вы были в прошлом или являетесь сейчас, которая, по вашему мнению, является хорошей командой и имеет некоторые из упомянутых выше характеристик. Это может быть спортивная команда или группа, работающая над проектом в школе или в вашем районе. Затем ответьте на следующие вопросы об этой команде.

1. О какой команде вы подумали?

2. Что вам понравилось в этой команде?

3. Опираясь на характеристики эффективной^ команды выше, подумайте, какая из этих характеристик была главным преимуществом вашей команды? Почему?

4. Опираясь на характеристики эффективной^ команды выше, скажите, что, по вашему мнению, было самой слабой стороной вашей команды? Почему?

5. Кто был «лидером» в этой команде? Был ли этот человек назначен или избран? Или он просто занял лидерскую позицию, и все последовали за ним? (Или все было совсем по-другому?) Что делал лидер, чтобы ваша команда уверенно шла к цели и была эффективной? Чему вы у него научились?

6. Как вы помогли своей команде добиться успеха? Что вы делали? Расскажите подробно.

7. Что бы вы могли сделать лучше как член команды? Если вы были членом этой команды в прошлом и могли бы повторить все снова, что бы вы сделали по-другому, чтобы помочь своей команде? Если вы в настоящее время все еще в этой команде, что вы можете сделать для нее прямо сейчас?

8. Опираясь на приведенные выше характеристики эффективной команды, скажите, какая характеристика, по вашему мнению, наиболее важна для того, чтобы сделать команду эффективной? На этот вопрос нет правильного или неправильного ответа; это то, что считаете важным именно вы. Почему вы выбрали именно эту характеристику?

9. Поделитесь списком характеристик эффективной^ команды с коллегой, наставником или членом семьи. Расскажите, какая из них, на ваш взгляд, самая важная и почему. Спросите их, какую характеристику они считают наиболее важной и почему?

<< КОНЕЦ УРОКА 1 >>

Взаимодействие с другими. Урок 2

Учитывайте все мнения

За и против

При работе в команде важно изучить тему со всех сторон, прежде чем принимать решение. Это означает, что все должны быть готовы ^ выслушать и учесть мнения других, даже если с ними не согласны.

У каждого есть свое мнение. Возможно, одни темы вас особенно волнуют, а к другим вы равнодушны. Помните, что тема, которая вас не волнует, может быть очень важной для кого-то другого.

Сохраняйте спокойствие при разговоре с людьми, у которых есть твердое мнение по той или иной теме. Более того, постарайтесь взглянуть на ситуацию с их точки зрения. Не всегда нужно соглашаться с другими. Но если вы будете знать, что они думают и почему они так думают, вам будет легче их понять. Это также поможет вам работать с ними в дальнейшем.

Лучшие лидеры...

- Умеют разговаривать с людьми, которые с ними не согласны.
- Умеют выслушать чужую точку зрения. Они позволяют человеку поделиться своим мнением, прежде чем высказать свое.
- Проявляют уважение к людям, с которыми они не согласны, и стараются поставить себя на место другого человека, чтобы понять, почему он так думает.
- Находят время, чтобы изучить другие мнения по теме, отличные от их собственных.
- Готовы изменить свое мнение по теме.

Этот навык сложно усовершенствовать, но если вы потренируетесь рассматривать одну и ту же тему с разных точек зрения, то вам будет более комфортно разговаривать на сложные темы и принимать трудные решения.

Давайте тренироваться!

1. Выберите одну из следующих тем или придумайте свою. Если вы придумываете свою собственную тему, помните, что она должна быть записана как утверждение, а НЕ как вопрос.
 - Спортсменам Специальной олимпиады не разрешается участвовать более чем в одной Всемирной игре за свою карьеру.
 - Специальная олимпиада должна взимать со спортсменов небольшую плату за участие, чтобы организация могла привлечь еще больше спортсменов.
 - Домашние задания в школах нужно полностью отменить.
2. Ориентируясь на выбранную вами тему, заполните таблицу «за/против» на странице 10. Рассмотрите все стороны вопроса и перечислите аргументы в поддержку каждой позиции.
 - В разделе «за» нужно записать преимущества решения, которое вы обсуждаете ^.

- i. Например, если вы рассматриваете вопрос «Следует ли запретить употребление нездоровой пищи в школах?», плюс заключается в том, что ученики каждый день будут есть здоровую пищу, что полезно для здоровья в целом.
 - В разделе «против» нужно записать недостатки решения, которое вы обсуждаете.
 - i. Например, если вы рассматриваете вопрос «Следует ли запретить употребление нездоровой пищи в школах?», минусом может быть то, что новое меню может не понравиться ученикам.
 - Вспомните и запишите как можно больше плюсов решения, которое вы обдумываете. Затем вспомните и запишите как можно больше минусов.
3. Не рассказывайте о том, что вы написали в качестве плюсов и минусов, обсудите это решение с коллегой, наставником или членом семьи и попросите их тоже записать плюсы и минусы на отдельном листе. Сравните свои записи и посмотрите, с чем вы согласны, а с чем нет. Есть ли у него «за», которые вы добавили в список «против»? Объясните друг другу, почему вы так думаете.
4. Изучив все стороны вопроса, проведите мозговой штурм[^] или придумайте компромиссное[^] решение, которое устроит всех.
5. Ответьте на вопросы для размышления.

Таблица плюсов и минусов

Используйте эту таблицу плюсов и минусов, чтобы рассмотреть как минимум две стороны выбранной вами темы. Помните: то, что вы считаете «плюсом», может оказаться «минусом» для кого-то другого. У разных людей разные мнения по разным темам. Делиться ими друг с другом и вежливо обсуждать — это хорошо. Если вы хотите повторить это упражнение с другими темами, вы можете без труда начертить такую же таблицу на другой стороне листа или на отдельном листе.

Тема:	
Плюсы	Минусы

Возможное решение:

Задания для размышления

Примечание. Не обязательно отвечать на все эти вопросы сразу. Не торопитесь! Если вам нужно больше места для ответов на вопросы, используйте отдельный лист бумаги или другой документ Word.

1. Как вы думаете, почему важно рассмотреть тему со всех сторон?

2. Что было сложным в изучении темы со всех сторон?

3. Изменилось ли ваше первоначальное мнение по теме после изучения плюсов и минусов?

4. Как вы думаете, вы сможете использовать этот навык в качестве лидера?

5. Когда вы поделились своим списком плюсов и минусов с коллегой, наставником или членом семьи, были ли какие-то вещи, которые вы посчитали плюсами, а он минусами? Поговорить о том, почему каждый из вас так воспринимает этот вопрос. Что вы почувствовали после этого разговора? Любой ответ на этот вопрос будет правильным.

6. Какое компромиссное решение придумали вы, а какое — ваш коллега, наставник или член семьи? Чье решение вам больше нравится — его или ваше? Почему?

7. Искали ли вы дополнительную информацию по выбранной теме? Вас что-то удивило в процессе изучения?

<< КОНЕЦ УРОКА 2 >>

Взаимодействие с другими. Урок 3

Развитие собственных навыков

Вопросы для размышления

Примечание. Не обязательно отвечать на все эти вопросы сразу. Не торопитесь! Если вам нужно больше места для ответов на вопросы, используйте отдельный лист бумаги или другой документ Word.

Повторите, что вы узнали из уроков 1 и 2, ответив на вопросы ниже.

1. Повторите характеристики эффективной команды в Уроке 1. Какие характеристики относятся к вашим **сильным** сторонам? Почему?

2. Какие характеристики можно улучшить? Почему? Как вы планируете это сделать?

3. Вспомните команду, которую вы выбрали, когда отвечали на вопросы для размышления в Уроке 1. Если бы вы могли все повторить и в этот раз именно **вы** были бы лидером, что бы вы хотели сделать? Вы бы провели обсуждение по-другому?

4. Вы входите в комитет, планирующий Церемонию открытия вашего следующего соревнования. Первое совещание проходит без плана — люди просто беседуют друг с другом. На каких 2–3 характеристиках^ из Урока 1 вы бы сосредоточились, чтобы помочь комитету эффективно провести совещание? Что бы вы сделали, чтобы возглавить эту группу?

5. Во время совещания сотрудник Специальной олимпиады задает вам и нескольким другим спортсменам вопросы о том, как улучшить вашу программу. Вы оглядываете комнату и замечаете, что все находящиеся в ней спортсмены похожи на вас. Это люди одного с вами возраста, пола, одной расы и с одинаковым уровнем подготовки. Какой характеристики из урока 1 нет у вашей команды? Что бы вы сделали, чтобы решить эту проблему?

6. Вы входите в комитет спортсменов, к которому сотрудники Специальной олимпиады часто обращаются за конструктивной критикой. Вы даете советы, как улучшить соревнования (обычно такой комитет называется «Советом спортсменов-лидеров»).

Сотрудник просит ваш комитет помочь им. Чтобы сэкономить деньги, местная Специальная олимпиада хочет прекратить раздавать еду на соревнованиях.

Поскольку вы являетесь членом Совета спортсменов-лидеров, ваша задача — обсудить эту идею и сообщить персоналу мнение ваших коллег-спортсменов.

Опираясь на знания, полученные из Урока 2, подумайте, как ваш комитет будет собирать отзывы других и давать рекомендации персоналу? Какую роль вы бы в этом сыграли? Что вы думаете об этой идее? Если это поможет, составьте список плюсов и минусов.

Примечание. Чтобы ответить на следующие вопросы, вам понадобится помощь наставника, участника команды, тренера, члена семьи или сотрудника. Вы спросите их, что они думают о вас, и поделитесь тем, что вы думаете о них. Некоторые люди могут чувствовать неловкость при выполнении этого упражнения. Это нормально. Чтобы стать настоящим лидером, нужно уметь высказывать и принимать конструктивную критику.

7. Расскажите о характеристиках эффективных команд из Урока 2 члену команды или наставнику, а затем спросите, какие характеристики, по их мнению, являются вашей сильной стороной, а какие характеристики они могли бы назвать вашей слабой стороной/областями возможного улучшения. Что они сказали?

8. Спросите их, как, по их мнению, вы можете улучшить характеристики, в которых вы не очень сильны. Что они сказали?

9. Спросите их, можно ли вам рассказать, что, по вашему мнению, могут улучшить они. Возможно, вы тоже будете чувствовать неловкость, когда будете конструктивно критиковать кого-либо. Но настоящие лидеры осознают, что некоторым участникам команды те или иные задачи даются с трудом, и стремятся помочь им справляться лучше. Какие качества, которые они могли бы улучшить, вы перечислили?

10. Есть ли вещи, которые у вас получаются хорошо, а у них хуже? Если да, то какие?

11. Есть ли вещи, которые **у них** получаются хорошо, а **у вас хуже**? Если да, то какие? Как они могут помочь вам это исправить?

12. Как знание этих вещей помогает вам стать настоящим лидером и работать вместе как одна команда?

13. Составьте план, чтобы помочь им улучшить эти вещи. Что это за план? Готовы ли они действовать по вашему плану, чтобы измениться к лучшему? Помогать другим расти над собой — это характеристика[^], по которой легко узнать настоящего лидера. К тому же, с его помощью вы тоже можете расти над собой!

14. Вам было проще принять конструктивную критику[^] или критиковать другого? Почему одну задачу было выполнить проще, а вторую сложнее?

<< КОНЕЦ УРОКА 3 >>

Глоссарий/словарь

Ничего страшного, если вы не знаете, что означает слово. Этот глоссарий (или краткий словарь) поможет вам выучить новые слова и научиться их использовать. Некоторые из этих слов имеют несколько значений. Ниже приводятся значения этих слов конкретно в этом документе. Если в этом уроке есть другие слова, которые вы не понимаете, попробуйте найти их в Интернете по адресу <http://gramota.ru/slovari/info/bts/>.

Урок 1.

1. **Добиться:** достичь цели, выполнить задачу
2. **Адаптация:** что-то, что упрощает чью-то жизнь или работу
3. **Вклад:** важные дела, которые помогают достичь поставленной цели
4. **Творчески:** нестандартно, с воображением
5. **Эго:** ваш рассудок; если кто-то говорит, что у человека «большое эго», это означает, что он самодоволен и думает, что никогда не ошибается; человек с «большим эго» обычно пытается сделать себя центром внимания
6. **Продуктивно:** с хорошими результатами
7. **Качества:** то же, что и **особенности**; что-то, что описывает кого-то или что-то
8. **Успех:** когда что-то хорошо получается
9. **Особенности:** то же, что и **качества**; что-то, что описывает кого-то или что-то

Урок 2.

1. **Мозговой штурм:** когда вы о чем-то думаете или что-то придумываете
2. **Компромисс:** решение, с которым согласятся люди с разными мнениями; оно не идеально для всех, но все готовы с ним согласиться
3. **Обсуждать:** говорить о чем-то
4. **Взаимодействовать:** говорить или работать с кем-то
5. **Готовы:** согласны или заинтересованы в том, чтобы что-то сделать

Урок 3.

10. **Неловкий:** примерно то же, что и **неудобный**: нечто, что вас смущает (порой даже пугает) и вызывает другие неприятные чувства
11. **Характеристика:** качество характера или действий человека
12. **Конструктивная критика:** обмен мнениями, высказывать которые порой **неудобно** или **неловко** — исключительно для того, чтобы помочь кому-то в чем-то стать лучше.
13. **Эффективный:** хороший, компетентный
14. **Осознавать:** видеть, замечать
15. **Некомфортно:** примерно то же самое, что и **неловко** — когда что-то дается вам нелегко или вызывает неприятные ощущения

Заполните [форму оценки обучения](#):

Вы также можете получить доступ к форме оценки по этой ссылке (регистр учитывается!):

<https://bit.ly/2SrjVNG> или по QR-коду с помощью своего телефона.

