**07.04.20 Задание по дисциплине «Коммуникативный практикум»**

**Упражнение «Разговор на чистоту»**

**Цель**: Упражнение позволяет объективно оценить свои коммуникативные навыки, познать себя.

*Задание:* перерисуйте в тетрадь таблицу и заполните ее.

В первый столбик выпишите свои положительные качества, которые помогают вам общаться и выстраивать коммуникацию с разными людьми.

Во второй столбик выпишите свои отрицательные качества, которые у вас проявляются в общении, мешают вам.

В третий столбик напишите, как можно поработать со своими отрицательными качествами, которые мешают вашей эффективной коммуникации? Что можно сделать? (может нужна помощь других людей или развивать в себе самоконтроль и так далее).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Положительные качества, которые помогают общаться | Отрицательные качества, которые мешают общению | Что надо сделать, чтобы улучшить свое общение |
|  |  |  |