**Тема 3. САМОМЕНЕДЖМЕНТ ЛІДЕРА**

***План***

1.Різновиди бар’єрів спілкування та їх подолання.

2. Самовдосконалення лідера.

3. Стреси і способи їх подолання.

 ***Теми рефератів:***

1.Темпераменти, їх типи та вплив на спілкування

2.Індивідуально психологічні особливості учасників спілкування

***Питання самоперевірки:***

1.Які існують бар’єри характеру?

2. Чи можна навчитись управляти емоціями?

3. Коли потрібно дати вихід емоціям?

Лідер має знати бар’єри, які виявляються в процесі спілкування. Досить часто встановленню взаєморозуміння між керівником і підлеглими заважають індивідуально-психологічні особливості сторін. До них відносяться темпераменти, характери, емоційні стани. Вони створюють бар’єри спілкування. Наявність такого бар’єру збільшує психологічну дистанцію між партнерами; знижує рівень взаємної довіри, деформує характер взаємодії в спілкуванні.

**Бар’єр темпераменту.** Люди мають різні темпераменти. Це часто створю проблеми в спілкуванні. Лідер має враховувати це при розподілі функцій.

**Бар’єр характеру.** Характер представляє собоюсуму сталих, суттєвих особливостей людини – особливостей мислення, емоційних проявів, мотивів поведінки.

**Бар’єр манери спілкування.** Манера спілкування формується на базі темпераменту, характеру. Основними манерами спілкування є:

* домінантна – людину, для якої характерна така манера, не турбує доцільність звернення до іншої людини. Вона не вважає за необхідне відповідати на питання. Хоче сама впливати на інших, подавляє активність партнера по спілкуванню, перебиває його, підвищує голос;
* не домінантна – протилежність попередній;
* мобільна – людина з такою манерою спілкування легко переключає увагу, має здатність до швидкої рефлексивної оцінки, активно виражає ставлення до почутого, перебиває, говорить швидко;
* ригідна – суб’єкт спілкування включається в комунікативну діяльність не зразу. Йому треба вивчити партнера. Слухає іншого дуже уважно. Не любить щоб його перебивали
* екстравертна - суб’єкт спілкування цікавиться людьми, уважний, говорить відверто;
* інтравертна – людина, для якої характерна така манера спілкування не бажає обговорювати особисті справи, ображається, в інтенсивне спілкування втягується поступово.

Лідер має враховувати ці манери спілкування. Для нього, як правило, характерна мобільна, екстравертна манера спілкування.

**Бар’єр негативних емоцій**. Бар’єри гніву, презирства, страху, поганого настрою і т.п. позначаються на спілкуванні. Лідер має вміти управляти емоціями, які породжують бар’єри.

Крім названий бар’єрів є соціально-рольові бар’єри, інформаційно-пізнавальні, ідеологічні і т.д.

Існує ряд способів подолання бар’єрів спілкування, якими має володіти лідер:

* + - 1. Пристосування до сприйняття співрозмовника.
			2. Використання зворотного зв’язку.
			3. Використання спілкування „обличчя в обличчя”.
			4. Використання різноманітних засобів для підсилення дії слова.
			5. Проста, однозначна мова.

Лідер має: доброзичливо ставитись до партнера; не допускати категоричність; не нав’язувати свою позицію, а переконувати; викладати свою позицію логічно; вибрати стиль мови, який прийнятний для ситуації і для сприйняття; вибрати дистанцію в спілкуванні, систему жестикуляції і міміки. Слухаючи іншого лідер має з повагою відноситись до того, хто говорить; не перебивати; використовувати засоби емоціонально-психологічної підтримки того, хто говорить.

Китайський філософ Конфуцій вважав, що ті, хто керує іншими людьми, мають постійно самовдосконалюватись. Лідер повинен працювати над вдосконаленням своїх якостей, розвитком здібностей. Деякі керівники, наприклад, вміють критикувати, але не вміють хвалити підлеглий; інші - постійно роздратовані, не вміють бути терпимими і толерантними, а це заважає їм знаходити спільну мову з людьми.

Якщо лідер хоче змінитись, він має зробити наступне:

1. Визначити, що він хоче змінити в собі або яким хоче стати (наприклад, більш впевненим, динамічним, доброзичливим і т.п.).
2. Розробити сценарій, в якому він представляє себе в новій ролі. Це вважається основою змін.
3. Реалізувати сценарій на практиці.

Щоб визначити, що саме індивід хоче змінити і яким стати потрібно:

* подумати, які риси характеру треба розвинути;
* вирішити, які якості є найбільш важливими.

Можна використати для цього технологію, яка включає ряд етапів.

1. Лист паперу розділити на дві колонки – одна колонка „риси характеру”; друга – „риси характеру, які я хочу набути”.
2. Швидко запишіть всі риси, яких ви хотіли б позбутись. При цьому не потрібно розмірковувати чи реально позбавитись цієї якості характеру.
3. В другій колонці так само швидко, без оцінювання потрібно записати ті риси, які ви хочете набути.
4. Визначне найбільш важливі якості, яких ви хочете набути чи позбутись. Для цього прогляньте список рис, яких ви хочете позбутись і для кожної з них знайдіть протилежну рису, яку ви хочете набути. Запишіть її в другу колонку.
5. Прогляньте кожну рису в списку, визначте наскільки вона важлива для вас. Привласніть букву А –дуже важливій рисі, Б – важливій, В – бажаній, але не так важливій.
6. Продивіться всі риси, що відмічені буквою А. Якщо в цій категорії у вас більше ніж одна риса, оцініть їх пріоритетність – 1.2.3... Зробіть це ж для рис, що позначені іншими буквами.
7. Працюйте над розвитком максимум 3-х рис одночасно. Розвинувши ці риси, переходьте до інших.