

Тема: Эмпатия как ключ к гармоничным отношениям



Почему важна эмпатия?

Эмпатия — это способность понимать чувства других людей и искренне сопереживать им. Она играет ключевую роль в построении доверительных и гармоничных отношений, помогает предотвращать конфликты и делает взаимодействие более осознанным.



Ключевые аспекты эмпатии

- ◆ **Когнитивная эмпатия**
способность осознать точку зрения собеседника.
- ◆ **Эмоциональная эмпатия**
способность почувствовать эмоции другого человека.
- ◆ **Сочувствие**
готовность поддержать и помочь в сложной ситуации.



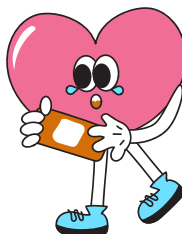
Психологическая основа эмпатии

- ✓ Эмпатия формируется на основе восприятия невербальных сигналов: жестов, мимики, интонации.
- ✓ Способность понимать эмоции развивается благодаря опыту и обучению.
- ✓ Эмпатия играет ключевую роль в предотвращении конфликтов и укреплении доверия.



Почему важно развивать эмпатию?

- ✓ Улучшение качества общения и взаимопонимания.
- ✓ Укрепление эмоциональной связи между людьми.
- ✓ Снижение уровня конфликтности в личных и профессиональных отношениях.



Тема: Эмпатия как ключ к гармоничным отношениям

👁️ Упражнение «Зеркало эмоций»

- ✓ Участники наблюдают невербальные сигналы (мимику, жесты, интонацию) друг друга.
- ✓ Определяют эмоции собеседника, стараясь прочувствовать его состояние.
- ✓ Анализируют, как невербальное общение влияет на восприятие чувств.

💚💜 Сценарии «В чужой шкуре»

- ✓ Проигрывание ситуаций, требующих умения поставить себя на место другого.
- ✓ Развитие способности понимать чужие мотивы и реакции.
- ✓ Осознание того, как различные обстоятельства влияют на эмоциональное состояние человека.

🧑‍🤝‍🧑 Выработка рекомендаций по применению эмпатии в жизни

- ✓ Практика активного слушания и внимательного отношения к словам собеседника.
- ✓ Осознание важности невербальной коммуникации и эмоционального отклика.
- ✓ Использование эмпатии в разрешении конфликтных ситуаций.
- ✓ Укрепление доверия и взаимопонимания через уважительное общение.

🌟 Заключительные выводы

- ✓ Эмпатия — ключевой элемент гармоничного общения.
- ✓ Осознанное развитие сочувствия улучшает качество взаимодействия.
- ✓ Применение эмпатии способствует укреплению связей и снижению конфликтности.

СППС УпоИВР ЦИРиДМ на протяжении всего периода обучения оказывает содействие в решении сложных жизненных ситуаций.

Помогаем справиться с психологическими трудностями

Проводим работу по социально-педагогической поддержке и оказанию психологической помощи обучающимся и родителям.

13-ый корпус БНТУ

каб. №204, тел. 293-95-52; каб. №310а, тел. 293-96-79; Конфиденциальность
каб. №205, тел. 293-95-53; каб. №207, тел. 293-96-44

Мы рядом!

гарантируем!