

## Тест «Лидер ли я?»

1. Что для вас важнее в игре?  
А) Победа. Б) Развлечение.
2. Что вы предпочитаете в общем разговоре?  
А) Проявлять инициативу, предлагать что-либо.  
Б) Слушать и критиковать то, что предлагают другие.
3. Способны ли вы выдерживать критику, не ввязываться в частные споры, не оправдываться?  
А) Да. Б) Нет.
4. Нравится ли вам, когда вас хвалят прилюдно?  
А) Да. Б) Нет.
5. Отстаиваете ли вы свое мнение, если обстоятельства (мнение большинства) против вас?  
А) Да. Б) Нет.
6. В компании, в общем деле вы всегда выступаете заводилой, придумываете что-либо такое, что интересно другим?  
А) Да. Б) Нет.
7. Умете ли вы скрывать свое настроение от окружающих?  
А) Да. Б) Нет.
8. Всегда ли вы немедленно и безропотно делаете то, что вам говорят старшие?  
А) Нет. Б) Да.
9. Удастся ли вам в разговоре, дискуссии, убедить, привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?  
А) Да. Б) Нет.
10. Нравится ли вам учить (поучать, воспитывать, обучать, давать советы) других?  
А) Да. Б) Нет.

Подсчитайте количество ответов А:

7-10 баллов – высокий уровень лидерства

4-6 баллов – средний уровень лидерства

1-3 балла – низкий уровень лидерства

## ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ

### Упражнение 1. «Мои лидеры»

*Упражнение учит учиться у других*

Назовите не менее трех лидеров, с которыми вам приходилось встречаться. Оцените их как лидеров, выбрав оценку «хорошо» - «удовлетворительно» - «плохо».

Назовите три основные черты каждого из них. Выберите из них те, которые повлияли на ваши взгляды. Разобраться, а действительно ли окружающие вас люди ждут, что вы всегда будете действовать на "отлично"? Кстати, мы часто склонны приписывать другим то, чего они на самом деле не думают.

### Упражнение 2. «Моя победа»

*Упражнение развивает личностную целостность и мотивацию*

Вспомните любую свою победу. Это может быть победа в любом возрасте и в любом направлении, а также любого масштаба. Главное, что вы ее помните и вы можете ею гордиться. Это что-то, что у вас получилось, удалось лучше, чем у других. Вспомните этот случай. Задумайтесь, что именно вы сделали лучше, чем другие. Что дало вам возможность победить? Это умение, знание, понимание какого-нибудь принципа или случай? Запишите свой ответ.

Теперь представьте, что вас спрашивают: «Как вам это удалось?» Попытайтесь представить, что вы объясняете другим людям, как стать лучше, что им нужно делать, чтобы стать лучше других.

### Упражнение 3. «Резинка»

*Упражнение на развитие уверенности*

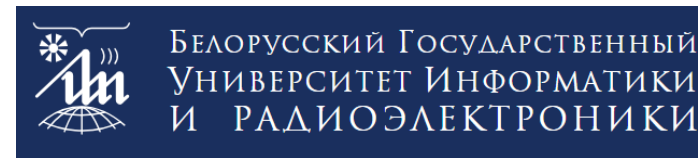
Упражнение довольно известное и полезно каждому человеку – не обязательно лидеру.

Нужно вспомнить моменты, когда вы были максимально уверены в себе. Причины могут быть разные. Может вы только что одержали победу, успешно сдали проект, или экзамен, выступили или смогли выполнить что-то лучше других.

Вспомните, когда вы чувствовали себя настоящим героем. Вспомните все детали, еще раз эмоционально переживите эти моменты. Определите ключевые симптомы вашей уверенности.

Наденьте резинку на запястье левой руки. Теперь вызовите воспоминание, но уже про неуверенность. Почувствуйте прилив неуверенности и в этот момент оттяните и отпустите резинку, зафиксировав неуверенность полученным ощущением. Боль блокирует неуверенность. Это называется «заякорить» неуверенность.

Теперь можно вызывать в себе уверенность, подкрепляя положительными эмоциями. Можно съесть шоколадную конфетку или выпить чашку любимого напитка. Если же почувствуете неуверенность – используйте резинку. Говорят, что если использовать резинку несколько месяцев, можно научиться фиксировать неуверенность и избавляться от нее.



**СППС ИНФОРМИРУЕТ**



**ЛИДЕРСТВО**



Лидерство, в психологии – процесс социального влияния, благодаря которому лидер получает поддержку со стороны других членов сообщества для достижения цели.

Первые признаки лидерства наблюдаются в животном мире. Для социальных животных характерно выделение из общей среды лидера (вожака), функцией которого становится поддержание внутренней иерархии при собственном доминирующем положении. Вожака (лидера) получают преимущества – приоритетный доступ к всевозможным ресурсам, но одновременно и несёт бремя неудобств, в первую очередь связанных с защитой своего статуса.

Поиски качеств, присущих лидерам, продолжают в течение многих веков. Вопросы о том, что отличает лидеров от обычных людей, задавались философы от Платона до Плутарха, тем самым отмечая что лидерство проистекает из индивидуальных особенностей человека.

### ТЕОРИИ ЛИДЕРСТВА

Социологические теории:

#### 1. «Теория черт»

Концентрирует своё внимание на врождённых качествах лидера. Лидером может быть лишь такой человек, который обладает определённым набором личностных качеств.

#### 2. «Ситуационная теория»

Утверждает, что в основном лидерство – продукт ситуации. Лидер просто лучше других может актуализировать в конкретной ситуации присущую ему черту.

#### 3. «Теория определяющей роли последователей»

Провозглашает, что лидерство – функция от ожиданий последователей. Если группа не поддерживает лидера, то он утрачивает возможность влиять на её деятельность.

#### 4. «Системная теория»

Лидерство в ней рассматривается как процесс организации межличностных отношений в группе, а лидер – как субъект управления этим процессом. При таком подходе лидерство рассматривается как функция группы.

Психологические теории:

#### Психоаналитическое направление

3.Фрейд – лидерство рассматривается как эффект нерезализованных в социальной жизни некоторых влечений человека. Подавленные влечения становятся источником высокой социальной активности, приводящей человека к лидерству.

А.Адлер – лидерство рассматривается как следствие комплекса неполноценности, возникающего у некоторых людей в детском возрасте и являющегося универсальной движущей силой в преодолении препятствий развития личности.

Многих психологов различных направлений объединяет мысль о том, что лидерство – это такое явление, которое связано с новыми направлениями социальной жизни. Направления задают лидеры, ведущие за собой подражающих им людей.

### СТИЛИ ЛИДЕРСТВА

Стиль лидерства – это типичная для лидера система приёмов воздействия на членов группы (подчинённых или ведомых).

Стили лидерства:



### ТИПЫ ЛИДЕРОВ

Эмоциональный лидер – тот член группы, который отвечает за психологический климат в группе, заботится об оптимальном урегулировании межличностных отношений. Обычно он выступает в роли арбитра, советчика.

Инструментальный лидер – тот член группы, который берет на себя инициативу в специфических видах деятельности и координирует общие усилия по достижению цели.

Качества лидера:

- ✓ коммуникбельность
- ✓ ответственность
- ✓ творческий подход к делу
- ✓ умение отвечать за свои поступки
- ✓ умение работать в команде
- ✓ организованность
- ✓ авторитетность и др.

Лидер всегда авторитетен.

Авторитет – это особый вид влияния на людей, который выражается в способности человека, не прибегая к принуждению, направлять поступки и мысли людей. Признание данного человека другими людьми.

Сегодня самые современные исследования в области психологии говорят о том, что *все люди, все без исключения являются потенциальными лидерами в своей жизни*. Каждый из нас имеет способности, таланты, силы, чтобы быть первым и лучшим в своей области.

### В ЧЕМ СВЯЗЬ МЕЖДУ МОТИВАЦИЕЙ И ПИРАМИДОЙ МАСЛОУ?

Пирамида Маслоу - это модель, которая последовательно представляет все человеческие потребности, от простых до возвышенных. Она отображает одну из самых распространённых мотивационных концепций – теорию иерархии потребностей, разработанную психологом Абрахамом Маслоу.

В чём суть иерархии потребностей?

Маслоу разъяснил свою теорию в 1954 году в работе «Мотивация и личность». Он описал последовательность потребностей по уровням:

**Физиология.** На самом первом уровне человеку нужны пища, отдых и удовлетворение других потребностей, которые необходимы для нормального существования организма.

**Безопасность.** Далее возникает желание стабильности, стремление защитить себя от внешних угроз.

**Любовь и принадлежность.** Этот уровень предполагает, что человек удовлетворяет социальные потребности. К примеру, находит друзей, создаёт семью, заводит знакомства с интересными людьми.

**Уважение и признание.** На данном этапе возникает потребность в признании со стороны общества. Например, хочется добиться высокого статуса, заслужить уважение окружающих, получить подтверждение своих достижений.

**Самоактуализация.** На самом высоком уровне у человека возникает стремление закрыть духовные потребности. Это может быть развитие талантов, поиск смысла жизни.

Цель человеческого поведения по теории Маслоу – достичь пятого уровня. В более поздних работах психолог добавлял ещё два уровня до самоактуализации: познавательных способностей и эстетических потребностей.



Информация о потребностях членов группы позволяет разработать правильную программу мотивации.