



СТУПЕНИ

№ 9 (83) • МАРТ • 2014

**В НОМЕРЕ:
2-3 СТР.**

• НОВОСТИ

4 СТР.

• НГТТИ: ВЧЕРА,
СЕГОДНЯ, ЗАВТРА

5–6 СТР.

• ИЗ ЖИЗНИ
ОБЩЕЖИТИЯ

7 СТР.

• СОБЫТИЕ

8 СТР.

• ПОСТИГАЯ
ДРУГ ДРУГА

НАУКЕ В НГТТИ – БЫТЬ!

12 марта 2014 года в стенах Набережночелнинского государственного торгово-технологического института состоялась Вторая международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы качества и конкурентоспособности товаров и услуг».

По традиции пленарное заседание началось с гимна НГТТИ, который напомнил собравшимся гостям и участникам о жизни учебного заведения, его традициях и деятельности. После ректор института Виктор Семёнович Суворов выступил с приветственным словом и пожелал всем собравшимся продуктивной работы и конкретных результатов. Начало было дано и новым контактам НГТТИ – институт подписал Меморандум о сотрудничестве с Азербайджанским технологиче-



ским университетом и Договор о сотрудничестве с Институтом педагогики и психологии профессионального образования РАО. О том, как проходила конференция и каких результатов удалось достичь, читайте на стр.4



ЭКСКЛЮЗИВ ДЛЯ НГТТИ

Почётная возможность пройти краткосрочные курсы повышения квалификации в престижной академии кулинарного искусства «Эксклюзив» появилась у преподавателя Ольги Геннадьевны Строковой после участия и побед её студентов в международном конкурсе «Студенческий пир».

В 2013 году лишь 3 учебных заведения из 44 получили данную почётную возможность. Ольга Геннадьевна воспользовалась представившимся ей правом и в феврале 2014 года прошла стажировку по направлению «Поточные кондитерские изделия премиум-класса» под руководством ведущего преподавателя академии Елены Шрамко. Преподаватель отмечает, что такие стажировки — стимул к дальнейшему профессиональному развитию и возможность обмена опытом с ведущими поварами и кондитерами мира, а также специалистами, работающими в Москве и других городах России.



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ К СТОЛУ!

27 марта в стенах НГТТИ состоялся необычный мастер-класс: его участниками стали воспитанники детского сада «Колобок».

В основе концепции развития садика лежит возможность самореализации детей, творческого и интеллектуального развития. Работа с детьми дошкольного возраста расширяет границы сотрудничества НГТТИ с учебными заведениями различного рода и позволяет продемонстрировать свою работу и поделиться опытом с малышами и их родителями. Факультетом дополнительного образования при участии преподавателей специальных дисциплин факультета СПО и воспитательного отдела был организован мастер-класс по сервировке стола и складыванию салфеток, также детьми были изучены правила поведения за столом. Забавные ведущие Буратино и Мальвина с удовольствием развлекали ребят, а студенты специальности «Организация обслуживания в общественном питании» учили детей сервировать стол и складывать салфетки. Дети с интересом слушали ведущих и наставников, радовались маленьким победам и задавали много вопросов. В заключение мероприятия всех их угостили сладкими булочками с компотом. Это мероприятие явилось важным этапом в подготовке дошколят к Балу, который они организуют сами, а впоследствии и к Городскому балу. Для НГТТИ этот мастер-класс тоже оказался полезным: студенты освежили свои знания и научили этому детей, а институт приобрёл новых друзей в лице родителей, которые очень заинтересовались деятельностью вуза. Некоторым детям предложили выступить на Школьной конференции НГТТИ — значит, сотрудничество только началось!



СВЯЗЬ ВРЕМЁН

28 марта состоялось общее собрание Ассоциации выпускников факультета менеджмента. Встречи выпускников на факультете менеджмента стали традицией с 2012 года.

И уже в марте 2013 года была создана Ассоциация выпускников факультета менеджмента НГТТИ. Предметом деятельности Ассоциации является установление связи между выпускниками факультета менеджмента НГТТИ с целью использования накопленного выпускниками опыта практической работы, научного и воспитательного потенциала в образовательном процессе НГТТИ, улучшения подготовки управленческих кадров, поднятия престижа и авторитета вуза; оказания практической помощи институту и его выпускникам в трудоустройстве; развития сотрудничества Ассоциации с организациями и предприятиями города Набережные Челны и региона.

На общем собрании Ассоциации среди важных практических предложений была поддержана идея о необходимости формирования площадки профориентационной деятельности. Выпускники подали свои предложения с целью развития ориентации в будущей профессии менеджеров и маркетологов.

Помимо деловой встречи состоялось замечательное общение за чашкой чая с традиционной студенческой выпечкой. Ребята рассказывали преподавателям о себе, своей работе, семье, переменах в жизни. С интересом общались по группам.

И самое главное — мы почувствовали, что нужны друг другу — наш институт и наши выпускники.



В ГОСТЯХ У СКАЗКИ

26 марта Студенческий совет НГТТИ организовал развлекательно-игровую программу «В гостях у сказки» для воспитанников социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Асылташ».

Ребят в этот день развлекали Загадка, Считалка, Знайка, Клоун Мотя, Фокусник и сама Королева развлечений — повелительница игр.

Участники Студенческого Совета устроили для детей яркое праздничное мероприятие, в котором было много весёлых конкурсов, игровых моментов, песен и танцев. Ребятам очень понравился праздник. Студенты НГТТИ с радостью продолжают сотрудничество с социально-реабилитационным центром в будущем.



«МИН ТАТАРЧА СӨЙЛӘШӘМ!»

В рамках республиканского конкурса-акции «Я говорю по-татарски!» («Мин татарча сөйләшәм!») студентами НГТТИ был проведён ряд мероприятий, направленных на повышение престижа татарского языка и развитие татарской национальной культуры в городе Набережные Челны.

17 марта волонтерская организация «Горящие сердца» организовала для воспитанников социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Асылташ» День татарских народных игр.

Программа мероприятия включала традиционные татарские игры: «Сядь-сядь, Малика», «Тимербай», игру с тубетейками и другие. Воспитанникам было рассказано много нового о традициях и обычаях татарского народа, для наглядности был оформлен стол с татарской национальной одеждой, украшениями и предметами быта. Каждый смог рассмотреть и примерить на себя одежду татарского народа, ощутить дух этой культуры.



20 марта в читальном зале прошёл конкурс чтецов, посвящённый творчеству знаменитого татарского поэта Габдуллы Тукая.

Участники конкурса, студенты первого курса факультета СПО, продемонстрировали любовь к поэтическому слову, понимание его глубины и тонкости. Мастерство художественного чтения участников оценивало жюри, в состав которого входили преподаватели татарского языка и сотрудники библиотеки. По мнению всех присутствующих, конкурс чтецов продемонстрировал высокий исполнительский уровень его участников и неподдельный интерес к поэзии Тукая всех слушателей. Помимо стихов на мероприятии прозвучала татарская народная песня «Эллуки» в исполнении студентки группы ПК-390 Илюзы Мухаметшиной. Победители конкурса будут объявлены на линейке.



25 марта участники хореографического ансамбля «Яшьлек» совместно со Студенческим советом НГТТИ в национальных костюмах приветствовали преподавателей, студентов и сотрудников института на татарском языке, призывая в этот день разговаривать на втором государственном языке республики.

Организаторы мероприятия раздали участникам логотипы с символикой акции, затем провели праздничную фотосессию. Основные цели акции – поддержка реального функционирования татарского языка в городе и расширение границ его использования.



26 марта в читальном зале института состоялась интеллектуальная игра «Знатоки татарского языка».

В мероприятии приняло участие 5 команд из числа студентов, проживающих в общежитии». Игроки проявили блестящие знания в области истории, культуры и искусства татарского народа. Неоспоримым лидером соревнования стала команда «Татар кызлары», второе место было присуждено команде «Тамчылар», 3 место заняли «Татар яшьләре».

Конкурс «Мин татарча сөйләшәм!» позволил студентам приблизиться к истокам татарского народа и ощутить тесную связь с национальной культурой. С нетерпением ждём результатов и желаем удачи студентам НГТТИ!

ВТОРАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ В НГТТИ



Первым с докладом выступил ректор НГТТИ Виктор Семёнович Суворов, обозначив актуальные вопросы качества образовательной деятельности, рассказав о новых системах контроля знаний студентов и методах работы. Далее выступил Гусейн Ибрагимович Ибрагимов, доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО, заместитель директора по науке Института педагогики и психологии профессионального образования РАО. Он представил вниманию слушателей доклад об информационно-коммуникационных технологиях, применяемых в современном образовательном процессе. Следом выступил Габдулхат Маликович Ахмадиев, доктор ветеринарных наук, профессор кафедры технологии продуктов питания НГТТИ, кото-

рый рассказал об организации питания студентов в вузе. Далее пленарное заседание продолжилось выступлением Эльмиры Сунгатовны Алпатовой, доктора экономических наук, профессора кафедры экономической теории Набережночелнинского института Приволжского Федерального университета. Она рассказала об острых экономических проблемах России и её конкурентоспособности в мировой экономике. За этим последовало выступление Оксаны Владимировны Мингалеевой, кандидата экономических наук, зав. кафедрой товарного консалтинга и экономики НГТТИ, которая раскрыла понятие «конкурентоспособный специалист» и затронула тему трудоустройства молодых специалистов. Завершил заседание Пётр Николаевич Осипов, который обозначил опорные точки своей публичной лекции «Технология работы над научной статьёй», которой продолжилась работа конференции. Далее участники были приглашены на круглые столы, первый из которых был посвящён актуальным проблемам управления качеством обучения менеджеров, второй — эффективному управлению ассортиментом в качестве основы успеха современного торгового предприятия, а в ходе третьего обсуждались инновационные технологии в сфере питания и торговли. Все круглые столы прошли продуктивно, было высказа-



но множество идей и предложений, полилог был живым и актуальным. Также параллельно с работой круглых столов велась работа по различным секциям, которая дала положительные результаты.

Подведение итогов состоялось в конце рабочего дня, руководители секций отчитались о проведении заседаний, а руководители круглых столов изложили решения, принятые в результате работы. Участниками были внесены существенные поправки в резолюцию конференции. Вторая международная конференция в НГТТИ состоялась и в очередной раз внесла положительные изменения и свежую струю в научную жизнь Набережных Челнов, Татарстана и России.

Ксения ЛАРИНА



НОВЫЙ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ — ЧЕГО ЖДАТЬ СТУДЕНТАМ И СОТРУДНИКАМ НГТТИ?

26 февраля в НГТТИ состоялся Круглый стол по разработке и применению фонда оценочных средств (ФОС), в котором приняли участие советы факультетов ВПО. Разговор получился содержательным и неоднозначным. ФОС — новая форма контроля образовательного процесса, которая приходит на смену используемой ранее. Участниками было высказано мнение, что по новым требованиям не важен принцип, а важен лишь результат. Это вызвало опасения собравшихся, ведь критерии оценки должны разрабатываться не для проверяющих, а для отражения настоящей картины происхо-

дящего. Взять ответственность за создание оценочных средств — значит определить дальнейшее обучение студентов в вузе. Было высказано мнение, что система оценок не должна становиться вещью в себе, ведь в 2015 году выпускаются первые бакалавры, а следующий этап — магистратура. Оценочная система распространяется и на них. Сошлись во мнении, что оценочные средства должны исходить и от работодателя, который в первую очередь заинтересован в конкурентоспособном специалисте. За разработку системы оценочных средств взялись А. Р. Батыршина, зав. кафедрой гуманитарных и со-

циальных дисциплин, и С. М. Лобашова, декан факультета менеджмента. Они считают, что данная работа заставляет преподавателя думать — зачем и для чего он осуществляет свою деятельность, помогает оптимизировать процесс обучения студентов. Ректор института В. С. Суворов выразил мнение, что оценочные средства должны стать и моделями. Надеемся, что разработка ФОС благотворно скажется на процессе обучения студентов в НГТТИ и поможет достигнуть ещё более высоких результатов.

Николай АЛЕШКОВ

НЕСКУЧНАЯ ЖИЗНЬ, ИЛИ ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ОБЩЕЖИТИЕ!

Общежитие — это место, где проживают приезжие студенты и, как правило, самое интересное происходит именно здесь. Здесь собираются учащиеся со всех точек Земли. Люди совершенно разные как по характерам, так и по интересам. И когда они находят общий язык, знакомятся, живут вместе, с ними случаются самые разные истории, которые они вспоминают, возможно, со смехом, возможно, со слезами на глазах. Главное, что они эти истории помнят всю оставшуюся жизнь.

Так и наши студенты живут очень весело. С каждым из них произошла какая-либо памятная история. И вот рассказы тех, кто отважился поделиться ими с вами.

Аноним:

«Сейчас всего не вспомнить. В сентябре, когда только переезжали в общежитие, никого не знали. В первый день легли спать, закрылись, и тут ночью мальчики начали стучать, долго стучали, мы все боялись и молча сидели, чтоб они не услышали, что мы не спим. Оказывается, над нами так хотели пошутить!»

Мадина Ташпулатова, 632-о:

«Помню, как на второй или третий день заселения в общежитие Регина чуть пожар не устроила, когда готовила гороховый суп. Запах стоял такой, что хоть вешайся! Ну, мы, конечно, перепугались, открыли окна. Потом ещё тётя Лена прибежала, и давай нас ругать. У нас была паника, но потом смеялись над этим случаем. После было собрание в актовом зале, правила проживания рассказывали и т.п. Помню, Ирина Анатольевна тогда упомянула эту историю при всех. Нам было смешно.



Ещё одна интересная история произошла на днях. Ночью в 2 часа собрались лечь спать, и тут слышим какие-то мужские голоса возле своей двери. Мы с подружкой открываем дверь прямо в пижамах. И видим там такую картину: парни из общежития стоят недалеко от нашей двери, в руках у них тапки. Не знаю зачем, но, видимо, они хотели поставить их возле двери, чтобы мы утром встали и, открыв дверь, споткнулись о них. Парни сами смеются во весь голос. Мы накричали на них, они испугались, убежали, тапки бросили прямо возле дверей. Из-за нашего шума проснулись остальные жильцы — соседки наши. Вот было разговоров...»



Алина Абашева, 211-о:

«Помню, один раз сожгла пластмассовую тарелку в духовке. Проснулась утром спросонья, не выспалась, взяла первую попавшуюся тарелку (тогда ещё не было микроволновок) и поставила разогревать в духовку. А сама пошла в душ. Купалась так долго, что, придя оттуда, посмотрела на часы и поняла, что надо на пары. Сажу, значит, на паре и думаю, что что-то не то. Вспомнила про тарелку. Прибегаю, смотрю, а там лежит маленький кусочек омлета и внизу лужа, бывшая моей тарелкой. Вечером пришлось всё убирать. Отдирать с решётки. Те-



перь я запомнила на века, что пластмассовая посуда не ставится в духовую печь.

Как то мы собирались этажом на первом курсе, чтобы познакомиться друг с другом, и страшилки рассказывали. И во время рассказа одной такой страшной истории пришла Алина (девочка с другого этажа), а мы сидели без света, чтобы страшнее было. Так вот она фонариком под лицо светит и заходит к нам! Мы как закричим, а как раз вахтёрша обход делала на соседнем этаже, испугалась, прибежала, раскричалась. Зато после было смешно вспоминать эту историю».

Гульназ Залалова, КТ-193:

«Первое, что вспомнилось, как готовились к ФевроМарту 2013 года. Готовились всем 6 этажом. Мы решили снять видео для наших мальчиков. Весь этот процесс был очень забавным. Тут в ход пошли и монеты с кошельков, и зёрна кофе, и укроп, и даже баночки лака для ногтей, вещи пришлось собирать по всему общежитию. Именно тут-то все мы и познакомились поближе. Как говорится, общее дело объединяет людей!»

Эльвина ЗУФАРОВА



ФЕВРОМАРТ — ВЕСНА НАСТУПАЕТ!

6 марта в общежитии прошло мероприятие «ФевроМарт», посвящённое сразу 3 знаменательным дням: Дню влюблённых, Дню защитника отечества и Международному женскому дню. Традиционно мероприятие проходило несколько иначе, нежели в нынешнем году. В этом году «ФевроМарт» прошёл под лозунгом «Boys and Girls».

В этот вечер всё внимание к себе приковало 6 пар, которые боролись за звание «Мисс и Мистер Общежития». Организаторами было придумано множество испытаний. Первым из них стала жеребьёвка. Участников разделили на пары. Далее парам предстояло знакомство, для этого им нужно было участвовать в конкурсе «Анатомия страсти». Для конкурса заранее были заготовлены органы — листочек на липучке с названием органов человека. Каждой паре был выдан одинаковый набор органов. Один человек из пары без подсказки другого должен был разместить все органы правильно. Следующим испытанием для пар стали танцы с шариками, сделанными из бумаги. Пары танцевали, как могли! Главное условие конкурса — не уронить шарик. Было действительно смешно. Далее последовал ещё ряд весёлых и забавных конкурсов, например, «Творческий дух», где ребятам нужно было нарисовать что-нибудь по тематике мероприятия, а также конкурс «Сладкие губки», где парни в ватных дисках красили губки своим спутницам, и другие. Парням даже посчастливилось покушать на мероприятии! Правда, не все бы согласились испробовать блюдо из имбиря, лука, лимона, йогурта, конфеток, яблока и жвачки! Не каждому такое под силу. Но ребята справились на «отлично».



ким может быть повод для дамы публично пообниматься с кавалером?» Ответ на такой шуточный вопрос последовал не сразу, но всё же после недолгого размышления ребята догадались, что это танец.

После подсчёта баллов пар ожидал следующий раунд. Им необходимо было ответить на вопросы ведущих. При этом между ними находилась ширма, поэтому они не видели, как отвечает на вопрос другой участник.

По итогам конкурса 3 место заняла пара Андрея и Виктории, 2 место — Тимура и Эльвины и 1 место — Умеда и Кристины. Победившей паре были вручены билеты в кино.

А после официальной части последовала дискотека.

А вот и мнения участников и зрителей о проведённом мероприятии:

Евгения Головенкина, 232-о: «В данном конкурсе меня попросил поучаствовать Совет общежития, я согласилась, так как считаю, что данные мероприятия проводятся не так часто! Мероприятие прошло очень весело, участие доставило положительные эмоции. Не совсем согласна с мнением жюри, непонятно было, по каким критериям они оценивали участников. А в об-



щем всё прошло замечательно, конкурсы запомнятся надолго. Надеюсь, такие мероприятия будут проводиться как можно чаще, и я всегда буду стараться принимать в них участие».

Вероника Сидорова, 631-о: «Первый раз была на таком мероприятии, мне очень понравилось. Было интересно понаблюдать за участниками. Особенно запомнился конкурс, где пары, не видя друг друга, отвечали на вопросы ведущих. Очень рада, что приз достался той паре, за которую я и болела, Кристине и Умеду. Большое спасибо участникам и организаторам ФевроМарта за хорошее настроение!»

Разиля Вафина, 232-о: «Мне очень понравилось. Поскольку я первый год в общежитии, хотелось бы побольше таких весёлых конкурсов».

Ильнур Абдуллин, 232-о: «Понравилось мероприятие, было весело и смешно! Совет общежития — вы молодцы!»

Римма Гильмуллина, 232-о: «Конечно, понравилось, интересно придумали, игры заряжали позитивом. А ещё у нас в общежитии классные ди-джеи!»

Мадина Ташпулатова, 632-о: «В целом было неплохо, ребята шутили, было весело, но всё же не хватало какой-то изюминки. Может, номеров концертных стоило добавить. Но конкурсы понравились, и настроение было замечательным».

Эльвина ЗУФАРОВА



На мероприятии не остались без внимания и зрители. Для них Совет общежития тоже придумал конкурсы, пока пары отдыхали, а жюри подсчитывало баллы. Зрителям задавали вопросы о девушках и парнях, например: «Ка-



SOCHI – 2014!



The Olympic Games are the largest international sport competition in the world. Many years ago the Olympic Games were held in ancient Greece. During the competition countries stopped to fight among themselves and it was one of the best ideas of the Games.

This competition united people from many parts of the world. Each time the Games are held in different countries and it is considered to be a great honor for the country to become the host of the Olympic Games. In 2014 this honor was given our country.



These Games are the first Winter Olympic Games in Russia and our country has done a really great competition.

The ceremony of the opening was very beautiful. Traditionally a parade of nations took place. The Olympic hymn was sung by Russian singer Anna Netrebko. Viewers all over the world could see the spectacular show, which was attended by more than 3,000 dancers, acrobats, actors, aerialists, ballet dancers and singers. At the end of the show there were amazing fireworks that took people's breath away.

After the ceremony sport events started. 2800 sportsmen took part



in the Games. Fifteen winter sports disciplines were included into the program of the Olympic Winter Games. All participants were really strong and athletic, and they did their best to show their abilities. But our athletes were the best. The Russian team became the first in the list of the countries having won 33 medals (13 of them were gold ones!).

of the Winter Games – the South Korean city of Pyeongchang. The main theme of the ceremony was the Russian culture through the eyes of a European.

After the glorious victory of the Russian team in the Olympic Games, our country waited impatiently for the Paralympics to start. The opening ceremony of the Paralympics was no less magnificent than the main Olympic Games. The number of the participating countries was the biggest during the whole history of the Paralympics. All the spectators were amused by the results the athletes had achieved. And again the Russian team was the best – 80 medals! The closing ceremony was called "Breaking the Ice" to indicate the strength of human spirit, and this title showed the whole idea of the Paralympics.



The closing ceremony was not only bright and emotional, but also incredibly touching. Traditionally, one part of the closing ceremony was dedicated to the future capital



We are really proud of our country. We are proud of our sportsmen's strength and the creativity of the people who organized the Games. No doubt, these Games were one of the best in the history of the modern Olympic Games!

**Марина ДОРОХОВА,
Юлия САЛЬНИКОВА**



ЯЗЫК ЖЕСТОВ — ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ



Весна — время любви, поэтому все мы становимся наивными и доверчивыми. Но нужно быть начеку, ведь не всегда можно верить словам, а вот жесты расскажут о человеке больше, они красноречивее слов! Нужно не только понимать их, а также уметь ими пользоваться. Ещё задолго до того, как язык приобрёл известную и привычную нам форму, первобытные люди общались жестами. Поворот головы, взмах руками, поворот туловища — каждое из этих движений имело собственный смысл. Вербальное общение обособилось значительно позже, дополнив собой уже известный способ коммуникаций. Оно изменялось, улучшалось, развивалось, появлялись различные языки. А бессловесный язык уходил на второй план, встав на подсознательные рельсы.

Чаще всего мы и сами не знаем, о чём могут сказать за нас жесты, прикосновения во время беседы, рукопожатия и объятия.

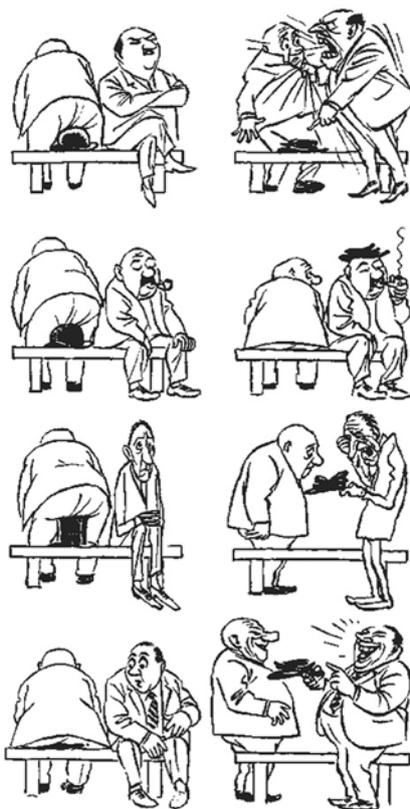
Язык тела довольно универсален, поэтому хороший оратор всегда владеет своей мимикой и жестами, и ни одно движение обычно не является зрящим. В свою очередь, важно обладать навыком «чтения» языка тела собеседника, так как по тому, как двигается человек, какие жесты он использует и какое выражение принимает его лицо при общении на ту или иную тему, можно узнать порою даже больше, чем из прямого ответа на поставленный вопрос.

Залог приятной и продуктивной беседы — взаимная заинтересованность в ней сторон. Вы должны показывать Вашу настроенность на диалог, готовность принимать и вносить предложения, умение и желание выслушать собеседника. Важно помнить, что при этом в Вашем поведении не должно быть неестественности. Это вынуждает ожидать какой-то уловки или обмана.

Все знают, что такое «озлобленный взгляд» или «агрессивный вид». Сведённые и «надвинутые» на глаза брови, сложенные на груди руки, демонстрация кулаков собеседнику, излишне порывистые движения, — всё это заставляет собеседника отдалиться от Вас и либо вызывает настороженность, либо ответную агрессию. Не стоит закрывать лицо или глаза — это создает дополнительные препятствия к лёгкому и приятному для обеих сторон общению, так как вызывает ощущение неискренности и утаивания чего-то важного.

Различие людей по характерам было отмечено давно. Равно как и то, что многие

качества личности часто «цепляются» друг за друга и являются друг для друга своеобразными спутниками. Такие «группы» личностных качеств называют темпераментами, и обычно их выделяют четыре.



Сангвиник жизнелюбивый, энергичный, инициативный, заинтересован в новом, быстро налаживает контакт с людьми. Контролирует себя в эмоциональном плане и легко переходит с одного вида деятельности к другому. Этому типу свойственны уверенные жесты и некоторая сдержанность, что не стоит расценивать как отстранённость и незаинтересованность в собеседнике.

Флегматик спокойный, неторопливый, плохо привыкает к разным видам деятельности и новым местам. В обдумывании действий не тороплив, но обычно доводит всё до конца. Этому типу свойственны закрытые жесты: скрещенные руки, ноги. Такие люди часто отводят взгляд. Нужно принять этот стиль поведения и подождать, когда собеседник начнёт Вам доверять. Главное в общении с таким человеком — дожидаться доверия с его стороны.

Холерик не сидит на месте, предприимчив, работяга, упорный в преодолении трудностей, но очень часто меняется настроение. В общении бывает зачастую очень резок. Этому типу людей свойственны быстрые переходы от резких жестов к плавным, и наоборот. Не стоит воспринимать это как агрессию — нужно постараться быть с таким человеком на одной волне.

Меланхолик впечатлительный, очень эмоциональный, но склонен к отрицательным эмоциям. При сложных ситуациях становится растерянным и теряет самообладание. Необщительный, но в соответствующей обстановке всегда справляется с обязанностями. Меланхолику свойственны неторопливые жесты, закрытые позы и долгие задумчивые взгляды — не торопитесь, быть может, именно Вы сможете понять его сокровенные мысли и помочь пережить трудности.

У каждого из этих типов свои жесты и манера поведения, нужно лишь почувствовать, какой тип близок Вам, и стремиться к более тесному контакту с ним.

Аделина АХМЕТЗЯНОВА