

# Загальна характеристика психологічного тренінгу

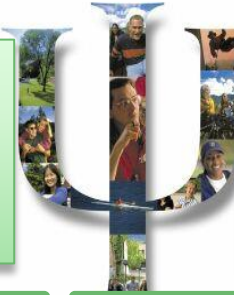


**Психологічний тренінг** ■ це форма активного навчання, яка дозволяє людині самоформувати навички й уміння в побудові продуктивних психологічних та соціальних міжособистісних відносин, аналізувати соціально-психологічні ситуації зі своєї точки зору і позиції партнера, розвивати в собі здібності пізнання і розуміння себе й інших у процесі спілкування.



## Цілі тренінгової роботи:

- ❖ допомога в дослідженні й розв'язанні психологічних проблем;
- ❖ поліпшення психічного здоров'я;
- ❖ вивчення психологічних основ спілкування;
- ❖ розвиток самосвідомості з метою зміни самого себе і корекція поведінки;
- ❖ сприяння особистісному розвитку.



## Завдання тренінгової роботи:

- ✓ розвиток комунікативних навичок, які зміцнюють соціальні зв'язки;
- ✓ розвиток соціально-перцептивної чутливості, соціального уявлення про людину;
- ✓ розвиток здатності до самоаналізу, самопізнання, навичок ведення позитивного внутрішнього діалогу про самого себе;
- ✓ усвідомлення своєї позиції у спілкуванні, розуміння й аналіз своєї установки під час сприймання різних людей;
- ✓ оволодіння способами вираження своїх емоцій;
- ✓ навчання конструктивним способам виходу з конфліктних ситуацій;
- ✓ формування й розвиток, здібностей прогнозувати поведінку іншого, передбачати свій вплив на нього;
- ✓ формування активної соціальної позиції учасників і розвиток у них здатності ефективно взаємодіяти з оточуючими,
- ✓ розвиток уміння й потреби в пізнанні інших людей, гуманному ставленні до них.

**Тренінгова група** – це спеціально створена група, учасники якої за сприянням ведучого (тренера) включаються в інтенсивне спілкування, спрямоване на досягнення визначеної мети та розв’язання поставлених завдань. Тренінгова група зазвичай включає 15-20 осіб. Така кількість людей дозволяє оптимально використати час та ефективно навчати людей.



### **Засоби та загальна спрямованість тренінгу:**

Засоби	Спрямованість	
	Навчальна	Особистісна
<b><u>Авторитарні</u></b>	Тренінги конкретних навичок і вмінь	Гештальтгрупи. Тренінг асертивності. Психодрама
<b><u>Демократичні</u></b>	Тренінги команди	Група взаємопідтримки. Групи зустрічей. Тренінги сенситивності

# Принципи роботи тренінгової групи



Добровільність



Рівноправність



Конфіденційність



Активність



Дослідницька  
позиція

# ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ

## «Візитна картка»

Мета: сформуванати у членів групи уявлення про себе, підкреслити свою індивідуальність.

## «Правила групи»

Мета: ознайомити членів групи з правилами та принципами роботи, створення доброзичливої атмосфери.

## «Список претензій»

Мета: проаналізувати невдоволення навколишніми людьми, обговорення цих претензій, звертаючи увагу на схожість і відмінності серед членів групи.

## «Тренінг саморегуляції»

Мета: вправа на релаксацію, спрямована на розвиток навичок створення розумово-зорових образів.