

A row of eight 3D cartoon characters, each holding a large, colorful letter to spell out the word "TRAINING". The characters are white with small arms and legs. The letters are: T (red), R (orange), A (yellow-orange), I (yellow), N (light green), N (medium green), I (darker green), and G (dark green).

TRAINING

Выполнила: студентка группы 46/1 ОВ  
Косачева Дарья

- ▶ **Тренинг** - это интенсивный курс обучения, сочетающий краткие теоретические семинары и практическую обработку навыков за короткий срок (Психологический словарь).
- ▶ **Тренинг** – совокупность групповых методов формирования умений и навыков самопознания, общения и взаимопонимания людей в группе (Краткий психологический словарь, 1982).
- ▶ **Тренинг** – комплекс специально подобранных и взаимодополняющих методов, направленных на достижение определенной цели. Отдельные методики объединены общим замыслом, материал располагается в них с учетом возраста и нарастанием сложности.

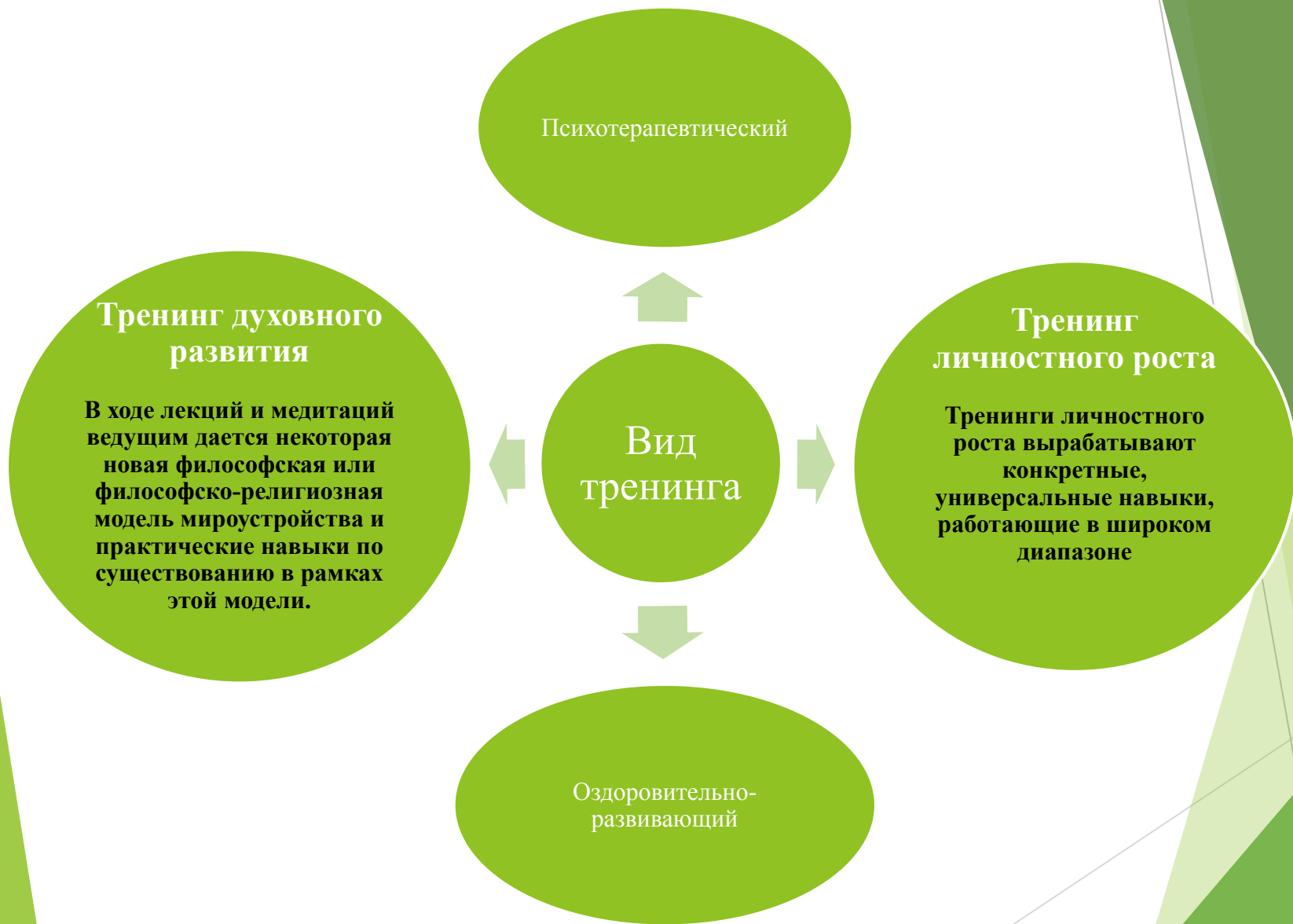


# Цели:

- ▶ Изучение психологических закономерностей, механизмов и способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми.
- ▶ Содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.
- ▶ Развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутриличностных и поведенческих изменений.
- ▶ Исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении.
- ▶ Улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья.

# Задачи:

1. Сложить у участников целостное, развернутое, системное знание по теме тренинга.
2. Научить эффективному поведению в заданных тренингом ситуациях.
  - > Получить опыт использования разных техник
  - > проработать все различные ситуации
3. Развить личностный потенциал: социальный интеллект, эмоциональную зрелость, гибкость, уверенность, находчивость, креативность...



# Виды тренингов (Целикова В. В.):

- ▶ **Интеллектуальный**  
посредством которого люди учатся развивать и использовать свои мыслительно-познавательные способности. В результате последовательных упражнений, обогащающих интеллектуальные умения, индивиды продвигаются к обретению познавательной активности, которая позволит им эффективно решать проблемы и действовать в любой ситуации (развитие памяти, мышления, воображения и т.д.). Используются интеллектуальные игры: «Слова перевертыши», «25 букв», «Аналогии» и другие.
- ▶ **Регулятивный**  
посредством которого человек учится самостоятельно изменять, регулировать конкретные стороны своей жизни. Например, тренинг уверенного поведения, тренинг неагрессивного поведения.
- ▶ **Тренинг специальных умений**  
К ним относятся бизнес-тренинги. Тренинг эффективных продаж. Тренинг ведения переговоров. Тренинг формирования команды.
- ▶ **Коммуникативный**  
Цель такого обучения - преодоление коммуникативных барьеров, устранение комплексов личности, возникающих в процессе общения, обучение непростому искусству поддержания беседы, умению завязывать знакомство, а также умению не только слушать, но и слышать собеседника. Предполагает акцент именно на личном, а не на профессиональном общении - ведь достижение поставленных бизнес-целей напрямую зависит от того, насколько эффективно налажено взаимодействие с клиентами и партнерами, с представителями государственных и контролирующих органов, а также и общение сотрудников компании между собой.

# Структура тренинговых занятий

Материал скомпонован в соответствии с классической трехчастной формой: **завязка, кульминация и развязка.**

1. **Разогрев.** Как правило, эти упражнения – энергизаторы - не несут в себе смысловой нагрузки. Это могут быть разогревающие или релаксирующие игры и упражнения в зависимости от задач и потребностей группы.
2. **Постановка и проработка проблемы.** Это то, ради чего человек приходит в группу. Мотивацией участия в тренинге не может быть принуждение.
3. Третья часть – **обсуждение, рефлексия.** По ценности - это наиболее весомая часть, так как здесь человек может открыто выразить себя. Это та часть, где происходит решение проблемы, где человек чувствует, вспоминает, думает про себя. В процессе обсуждения проблемы происходит ее осознание через проговаривание вслух своих мыслей. Обсуждение осуществляется не только в конце, но и поэтапно: после «разогрева», после каждого упражнения и процедуры и после всего занятия.

# Правила

Так как тренинг представляет собой структурированную и целенаправленную форму активности, его проведение проходит в рамках ряда **правил**.

1. Правило единой формы обращения
2. Правило актуального общения
3. Правило конфиденциальности
4. Правило персонификации высказываний
5. Правило искренности и уважительности
6. Правило пунктуальности
7. Правила пользования мобильными телефонами

Это основные правила, уместные на любом тренинге. В зависимости от его направленности и специфики могут вводиться и иные, но базовые правила тренинга очень важны для первичного создания атмосферы, способствующей продуктивной работе.



# Требования к ведущему:

- Проведение групповых тренингов - вид деятельности педагога-психолога, социального педагога, (его называют ведущим группы или тренером), который позволяет предъявить особые требования к его профессиональным личностным качествам.
- Образование - лица с высшим психологическим образованием, либо специалисты с высшим образованием другого профиля (педагогическим, медицинским, социально-педагогическим и др.), прошедшим определенную стажировку и имеющим опыт работы с обучающимися соответствующего возраста.
- Ведущему следует хорошо знать особенности возраста его целевой категории, особенно подростковой и юношеской.



# Ведущий должен:

- ▶ уметь действовать в изменяющихся обстоятельствах, быть креативным, избегать стандартов и стереотипов в подходах и оценках;
- ▶ отличаться психологической устойчивостью и физической выносливостью;
- ▶ вести здоровый образ жизни, соответствующий традиционной культуре (без мистицизма, без приверженности к мировоззренческим догмам) и современной экологической ситуации, не должен курить, употреблять алкоголь и наркотики;
- ▶ быть гендерно чувствительным;
- ▶ владеть информацией о репродуктивном здоровье, насилии, о гендерных различиях, о курении как патологической части жизни общества и каждой отдельной личности.

Наиболее оптимальная позиция ведущего – позиция друга, понимающего и доброжелательного, внимательного и взыскательного и, главное, способного помочь любому стать самим собой.

## Факторы, способствующие проведению качественного тренинга:

- ▶ актуальность,
- ▶ новизна материала,
- ▶ новизна упражнений,
- ▶ удовлетворенность аудитории,
- ▶ реальность использования информации в жизни,
- ▶ личность тренера,
- ▶ соответствие материала теме.

# Использованные источники:

1. Вагин И.О., Рипинская П.С. **«ТРЕНИНГИ - ЭТО КЛАССНО! СТРАТЕГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ»** Москва, 2005.
2. Целикова В.В. **«СОЗДАНИЕ МОДЕЛИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА КАК ПРЕДПОСЫЛКА ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ ( НА ПРИМЕРЕ ТРЕНИНГА»** Журнал практического психолога. 1996.С. 54-60.
3. Беспалова Н.Н., Доронина О.В., Яговец В.С. **«ПОДГОТОВКА К ТРЕНИНГУ КАК ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ»** Оптимизация самостоятельной работы обучающихся в условиях модернизации высшего образования материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием). 2014. С. 118-120.