

# Как стать тренером



# Что нужно ПОМНИТЬ всегда:

Истина не в устах говорящего...



...а в ушах слушающего

# Газета «Тренер Красноярска»

- О себе;
- Последние новости из тренерской жизни организации, города, страны;
- Свои ожидания и опасения от тренинга;
- Скандалы, интриги, расследования...и многое другое!



Лайфхак №1 – узнавайте  
потребности аудитории



Лайфхак № 2 – помогайте  
сформулировать потребности  
аудитории

# Лайф-хак №3 – задавайте

Телефоны -  
в бесшумный режим



Пунктуальность



Все вопросы -  
умные



Правило «СТОП»



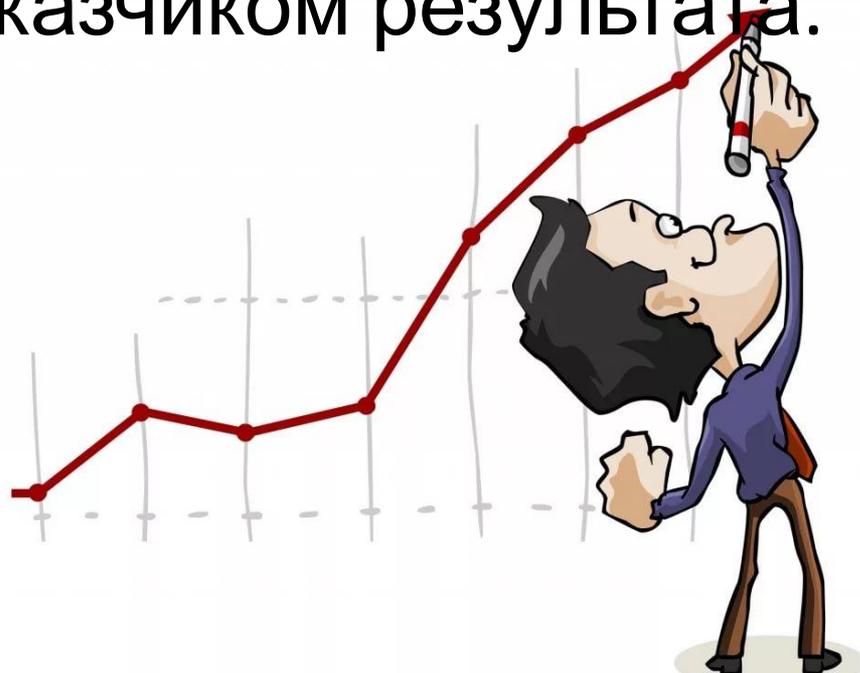
Участвуют все –  
говорит один



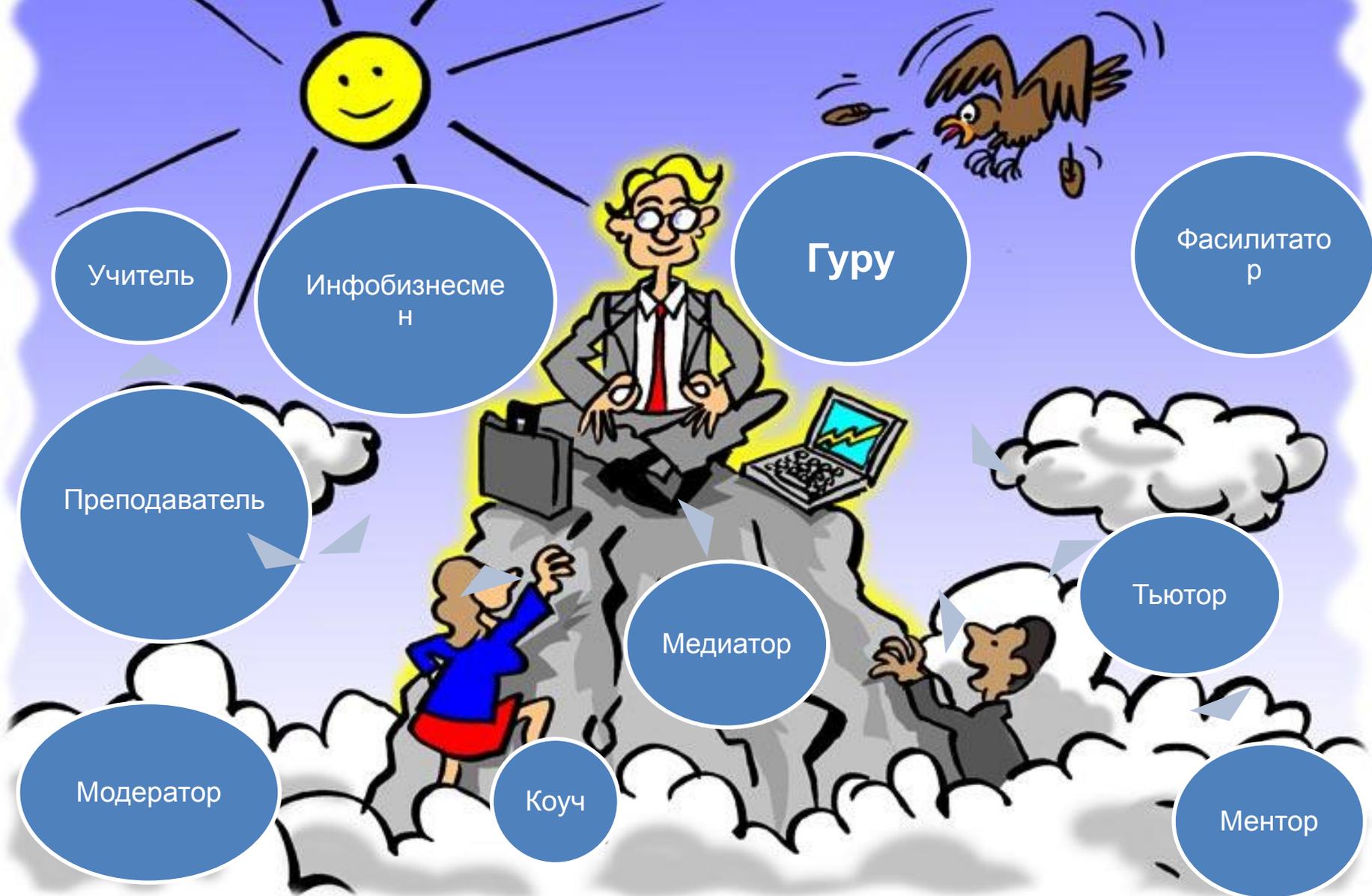
Право тренера – священно  
и ограничено только УК РФ!

# Тренер – это...

специалист, обладающий необходимыми знаниями и компетенциями по теме обучающего мероприятия и организации групповой работы для достижения желаемого заказчиком результата.



# Где-то рядом ещё работают:

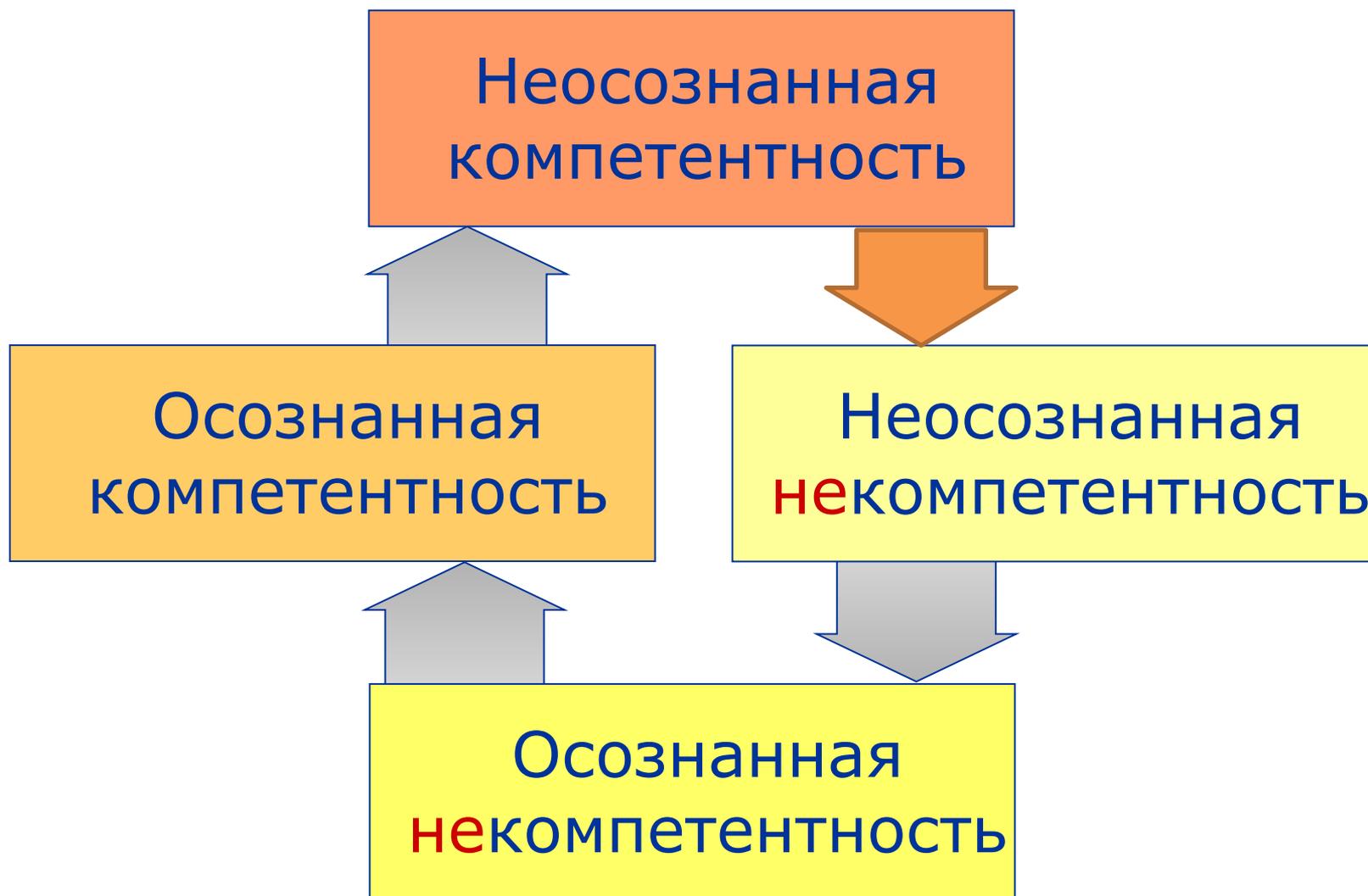


Прежде чем стать тренером  
нужно понять – зачем?





# Процесс развития навыка



# Цикл Колба



# 5 ПРИНЦИПОВ ОБУЧЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ



# ПЕРВЫЙ ПРИНЦИП ОБУЧЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ – «ПОТРЕБНОСТЬ»



# ВТОРОЙ ПРИНЦИП ОБУЧЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ – «ВНИМАНИЕ»



# ТРЕТИЙ ПРИНЦИП ОБУЧЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ – «ПРАКТИКА»



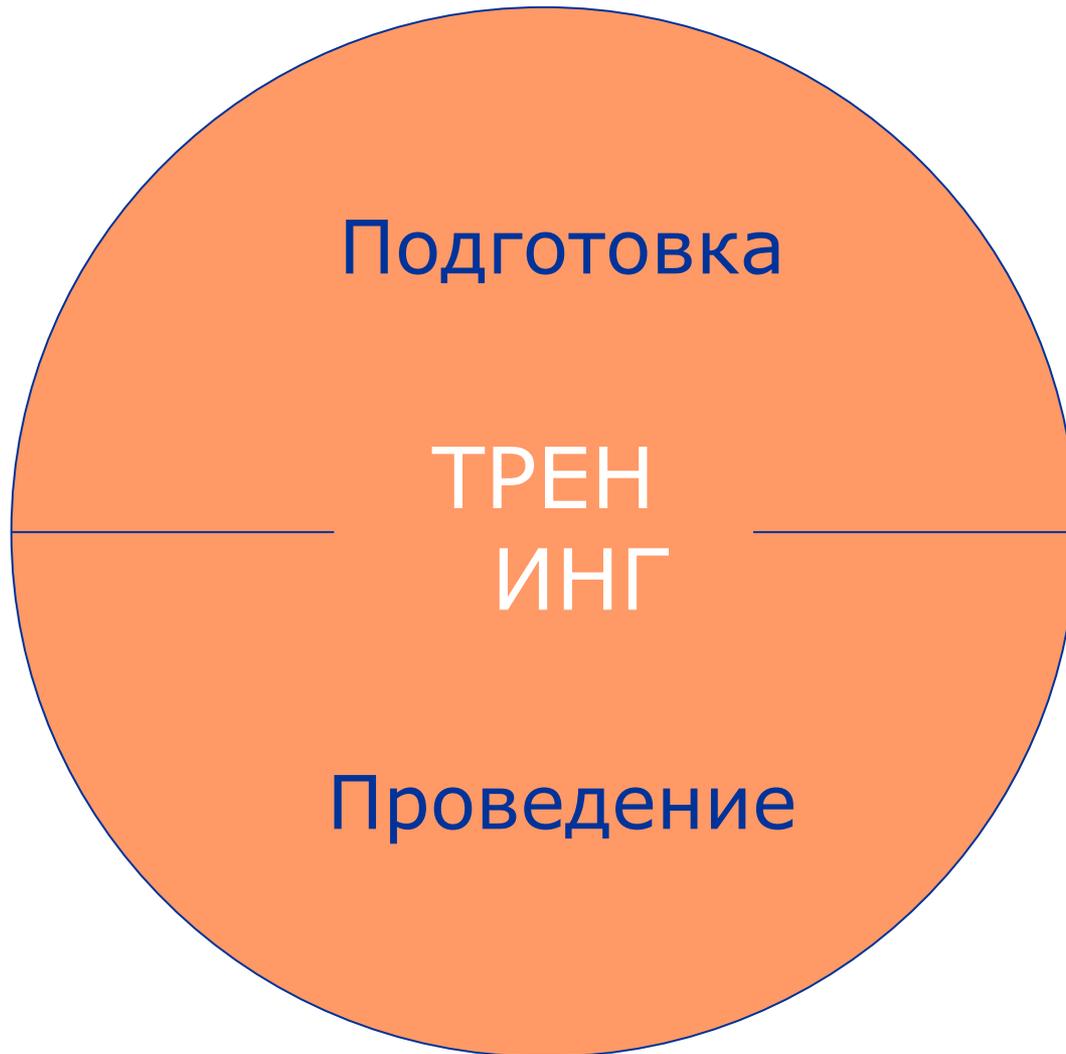
# ЧЕТВЕРТЫЙ ПРИНЦИП ОБУЧЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ – «РУКОВОДСТВО»



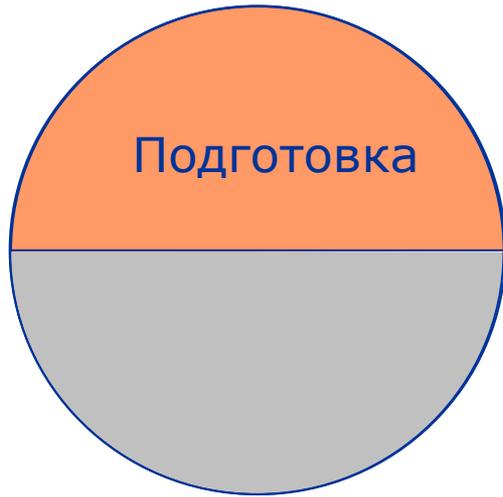
# ПЯТЫЙ ПРИНЦИП ОБУЧЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ – «АТМОСФЕРА»



# Этапы тренинга

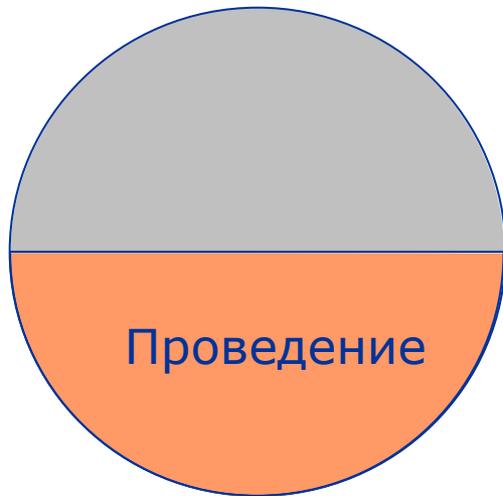


# Виды деятельности тренера:



Роль тренера - **организатор**

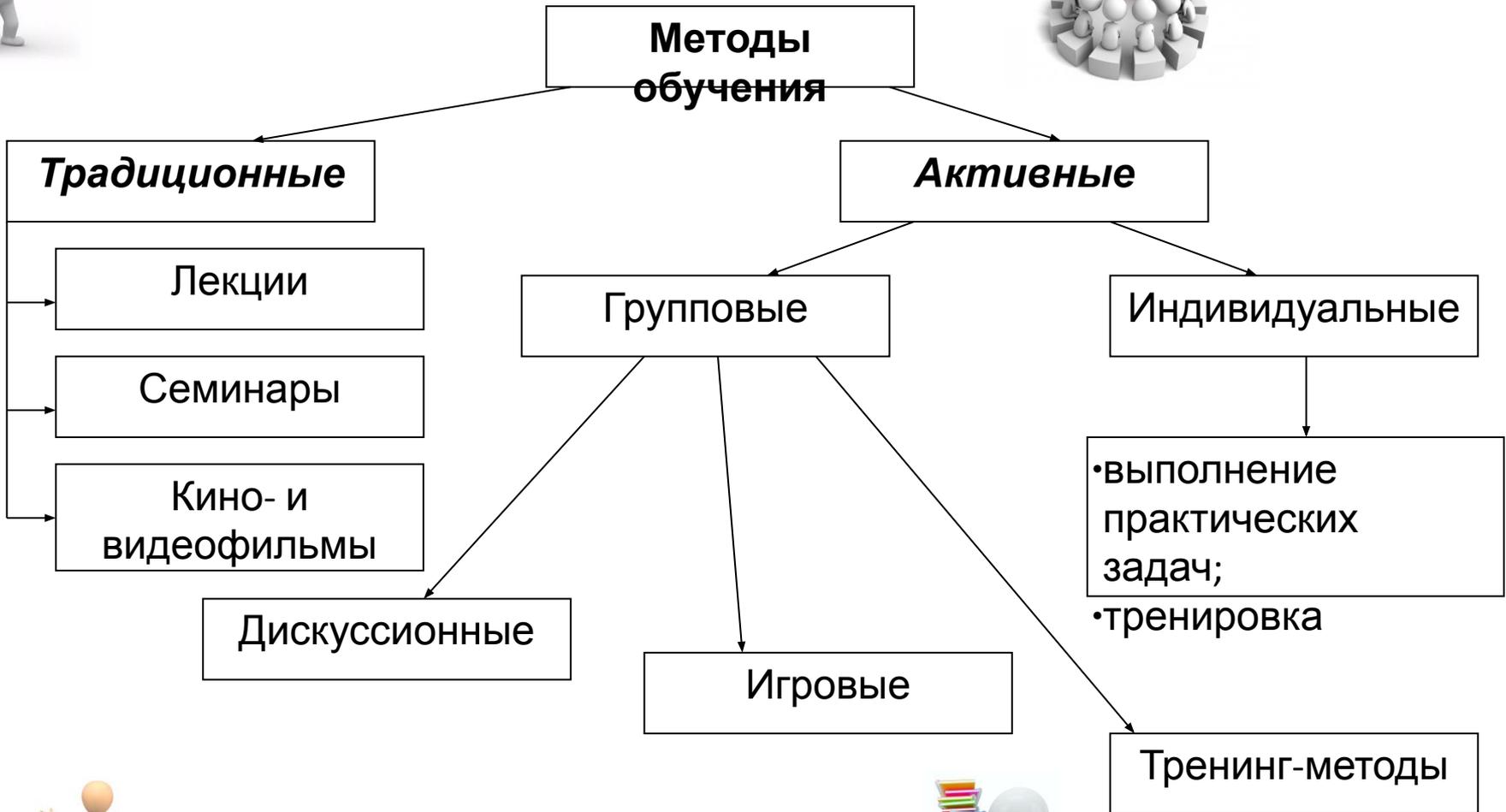
1. Подготовка к ТРЕНИНГУ
2. Подготовка материалов
3. Подготовка аудитории



Роль тренера - **ведущий**

1. Начало ТРЕНИНГА
2. Проведение лекций
3. Проведение упражнений
4. Работа в сложных ситуациях

# Сравнение методов обучения



# Где искать материалы:

1. Книжные магазины и библиотеки.
2. Интернет-ресурсы (<http://trenerskaya.ru>, <https://uprazhnenie-igra.ru> и т.п.).
3. Собственная голова.



# Стратегия для выбора методов

Зона комфорта:

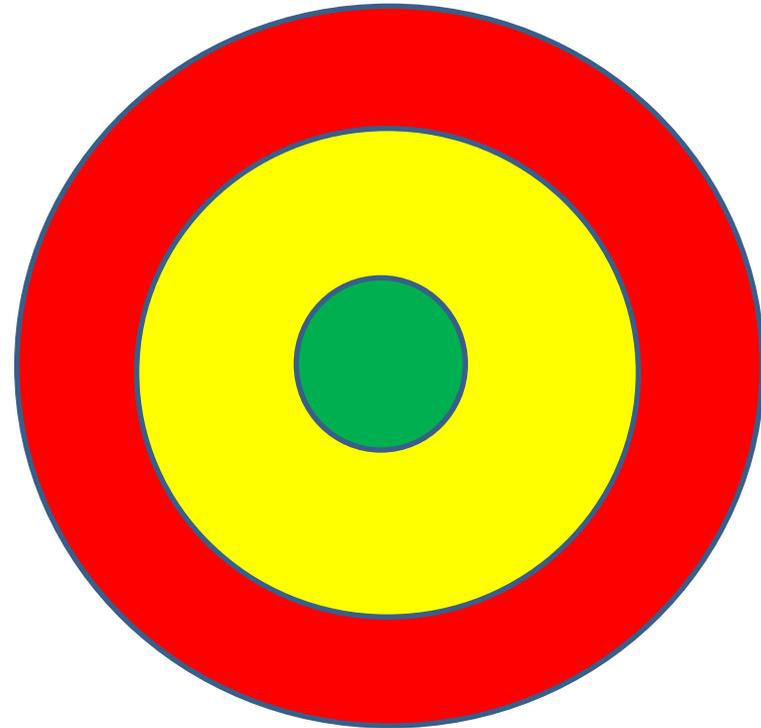
простота, безопасность, скука;

Зона дискомфорта:

интерес, вызов, страх;

Зона тревоги:

стресс, трудность, ужас.



# Этап подготовка закончился, если у вас есть:

- Программа/дизайн тренинга;
- Презентация и подручные материалы для работы (канцелярия, игрушки, плакаты);
- Настроенное оборудование;
- Организованное пространство для работы;
- Выбранная ролевая позиция и вы настроились на работу...

# Лайфхак №4 - настрой на тренинг

1. Дыхательные и легкие физические упражнения.
2. Скороговорки, стихи.
3. Имейте под рукой воду.
4. Настройтесь на позитив.
5. Подготовьте «шпаргалки»
6. Представьте себе начало тренинга .



# Что нам нужно знать о ведении тренинга?



- Ролевая позиция тренера
- Начало тренинга
- Управление процессом
- Динамика группы
- Разные аудитории и «трудные» участники.

# Ведущий имеет свой «подчерк»

«Шоумены»

«Психотерапевты»

«Лекторы»

«Эксперты»



# Компетенции тренера:

Ориентированность на работу с людьми  
Стремление понять поведение другого человека  
Интуиция  
Неконфликтность, устойчивость к раздражению  
Стрессоустойчивость, вариативность мышления и креативность  
Ответственность и честность  
Обучаемость  
Ориентированность на результат  
Умение самостоятельно принимать решения и брать на себя разумные риски

Умение убеждать и объяснять  
Навыки публичной презентации  
Способность к повторяющимся действиям  
Умение располагать к себе  
Методический опыт и навыки проведения тренингов, наличие программ  
Навыки создания упражнений в тренинге  
Навыки мотивации  
Навыки обратной связи  
Умение быстро «перестраиваться»  
Понимание психологических особенностей отдельных участников и групп  
Мобильность и т.д.

# Начало

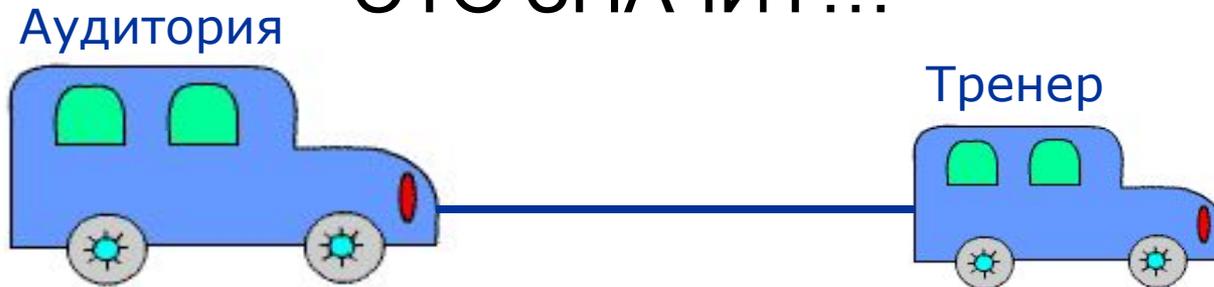
1. Приветствие.
2. Цель – что получают участники.
3. Организационные вопросы.



# Процесс

1	Понятность	Простая речь Простые слова Средний темп
2	Интонация	Окраска речи с помощью изменения громкости/ высоты голоса Паузы
3	Четкость	Четкое произношение Отсутствие слов-паразитов

# ПРИНЦИП «НА БУКСИРЕ» – ЭТО ЗНАЧИТ...



**Разгоняйтесь**  
постепенно

**Подавайте** звуковые  
сигналы

**Проверяйте**, на месте  
ли буксируемый

**Мигайте**  
поворотниками

**Используйте** язык  
световых сигналов

**Давайте** материал от  
простого к сложному

**Акцентируйте**  
важное

**Проверяйте**  
понимание

**Давайте** подробные  
объяснения

**Задавайте** наводящие  
вопросы

# СУЩЕСТВУЕТ НАВЫК, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ГОВОРИТЬ СВОБОДНО

## Спонтанная речь

1

Риторические вопросы

2

«Виртуальные» тире

3

Аналогии

4

Противопоставления

5

3 элемента построения речи:  
понятность/интонация/четкость

# ПРИЕМ: ИНТЕРАКТИВ

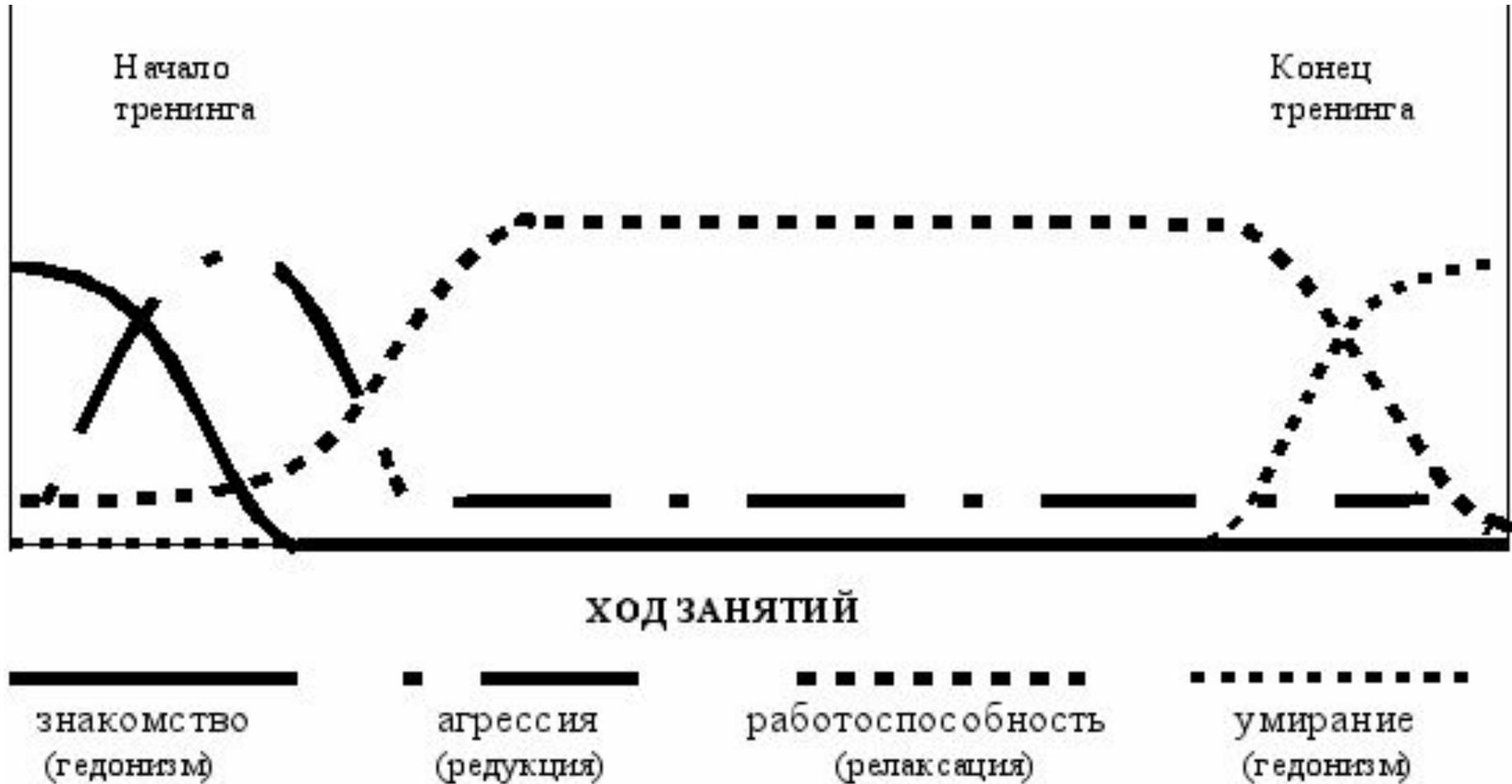
## ВСПОМНИМ РОЛЬ ФАСИЛИТАТОРА

### Основные задачи:

- чувствовать отношение аудитории к предмету и ходу обсуждения
- слушать
- управлять временем обсуждения
- побуждать к высказыванию
- стимулировать творчество
- отслеживать групповую динамику
- сохранять неп



# Динамика групповой работы



# Участники разные, как и тренеры...

А бывают ли вообще на тренингах трудные участники?

-Да. У трудных тренеров



# Завершение



Если чувствуете, что уже  
ГОТОВЫ...



# Выбираем место под солнцем

**Фриланс**

**Сотрудник компании**



# Тренер без группы – деньги на ветер



# Где заканчивается работа тренера и начинается его жизнь?

- Извините... вы меня, скорее всего, не помните... Я Игорь, ваш муж...



# Что дальше?



# Мои контакты

Telegram +79233939974

WhatsApp +79135400225

<https://www.facebook.com/ArbuzovAleksey>

<https://vk.com/alekseymarbuzov>

[edelweiss2@yandex.ru](mailto:edelweiss2@yandex.ru)

Спасибо за внимание

