

Основные методы, использующиеся в ходе тренинговых занятий.



- ▶ **Тренинг** (англ. *training* от *train* – обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок.
- ▶ Тренинг - форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.



- ▶ *«Для кого предназначен тренинг?»* — тренинг предназначен для любого совершеннолетнего человека, желающего что-либо изменить в своей жизни, но у которого это по каким-то причинам не получается
- ▶ *«Кому он противопоказан?»* — тренинг противопоказан людям с органическими расстройствами психики —, эпилептикам и т.п., а также олигофренам, больным синдромом Дауна и слабоумным. Кстати, беременным тоже не рекомендуется.
- ▶ *«На что направлен?»* — на все, что имеет отношение к человеку: социальный успех и самореализацию, счастье, физическое здоровье, развитие, избавление от проблем и др.



Ролевая игра (и её разновидность - **деловая игра**)

Как выглядит: участники делятся на пары или на тройки и отыгрывают ту или иную ситуацию. Например, разговор начальника с подчинённым.

Зачем нужно: ролевые игры используются для двух задач - во-первых, отработать приёмы, изучаемые в ходе тренинга; во-вторых, оценить уровень участников

Время: от двух минут до часа.



Мозговой штурм в мини-группах

Как выглядит: большая группа разбивается на мини-группы, и каждая мини-группа выполняет то или иное задание.

Зачем нужно: задача мозгового штурма в мини-группах - создать материал, который потом будет использоваться в дальнейшей работе.

Время: от десяти минут до получаса.



Решение кейсов

- ▶ **Как выглядит:** кейс - это ситуация, в которой нужно найти эффективное решение. Группа может решать один кейс на всех. Можно разбить группу на мини-группы и дать им разные кейсы. Кейс может быть записан на бумаге, рассказан устно, показан на видео. Главное, чтобы были обозначены важные условия и дана чёткая команда - какой результат обсуждается.
- ▶ **Зачем нужно:** решение кейсов - это уже тренировка, попытка применения того материала, который давался на тренинге. Либо - что бывает реже - способ заинтересовать группу материалом. Если дать кейс в начале тренинга и группа не справится, что велик шанс вызвать у них интерес к способам решения такой задачи.
- ▶ **Время:** от пятнадцати минут до трёх часов.



Групповое обсуждение

Как выглядит :тренер дает группе тему для разговора ,как правило через вопрос :«Как вы думаете почему мужчина должен платить за девушку в ресторане?», «Кто решил, что клиент всегда прав?», «Как правильно уволить сотрудника?» и пр.). Если вопрос «попадает» в болевую точку группы, очень быстро разгорается богатейший спор.

- ▶ **Зачем нужно:** во-первых, групповые обсуждения позволяют людям высказаться и услышать других (если, конечно, психолог следит за цивилизованностью дискуссии). В результате такой дискуссии люди приходят к общему мнению или, хотя бы, лучше понимают позиции друг друга. Во-вторых, групповое обсуждение используется для обучения приёмам продуктивной дискуссии. Сначала эти приёмы разбираются, потом люди начинают дискутировать, используя приёмы.
- ▶ **Время:** от двадцати минут до часа.



Общегрупповая игра

- ▶ Как выглядит: увлекательный процесс (обычно с правилами и сюжетом), в котором участвуют все члены группы (иногда в командах, иногда индивидуально). Самая известная общегрупповая игра - «Воздушный шар». Вся группа играет роль путешественников, решающих, что нужно выбросить из корзины падающего воздушного шара, чтобы спастись от катастрофы.
- ▶ Зачем нужно: игры для тренинга позволяют отработать сразу целый комплекс приёмов, изученных на тренинге.
- ▶ Время: от пятнадцати минут до трёх часов.



Мини лекция

Как выглядит: обыкновенная лекция, только короткая.

- ▶ **Зачем нужно:** всё-таки тренинг - это обучение. Обучение без передачи информации возможно далеко не всегда. В ходе мини-лекции психолог передаёт участникам тренинга самые главные знания по теме.
- ▶ **Время:** от пяти до двадцати минут.



Просмотр видео

- ▶ **Как выглядит:** тренер показывает отрывок из художественного, документального или учебного фильма и комментирует происходящее на экране.
- ▶ **Зачем нужно:** фактически, это мини-лекция, просто формат другой. Просмотр видео чаще интереснее, чем простая мини-лекция, поэтому многие психологи стремятся вставить в тренинги отрывки из разных фильмов. Это всегда обогащает тренинг, делает его ярче.
- ▶ **Время:** от пяти до двадцати минут.



Съёмки на видео и анализ поведения

- ▶ **Как выглядит:** психолог снимает на видео работу участника или участников (например, во время выступления перед всей группой). Затем видео запускается на большой экран, психолог комментирует поведение участника (участников), указывая на ошибки и находки.
- ▶ **Зачем нужно:** увидеть себя на экране - уже интересно. При анализе видео заметно больше, и выводы - ярче. Человек лучше понимает свои ошибки и свои сильные стороны и, как результат, серьёзно изменяет свое поведение. Способ очень эффективный, но по времени - очень затратный. Так что хорошо работает только в маленьких группах.
- ▶ **Время:** от двадцати минут до часа



Индивидуальная работа

Как выглядит:

участники получают какое -либо задание и выполняет его самостоятельно без сотрудничества с другими участниками. Что может быть индивидуальным заданием - заполнение текста, написание текста, формулировка цели, составление списка и т.п.

Зачем нужно: как правило, это подготовка материала для следующего шага в тренинге. Заполнили тест - что-то узнали про себя, учимся узнавать про других. Составили список - выбираем самое важно и начинаем отрабатывать. И так далее

Время: от пяти до пятнадцати минут.

