

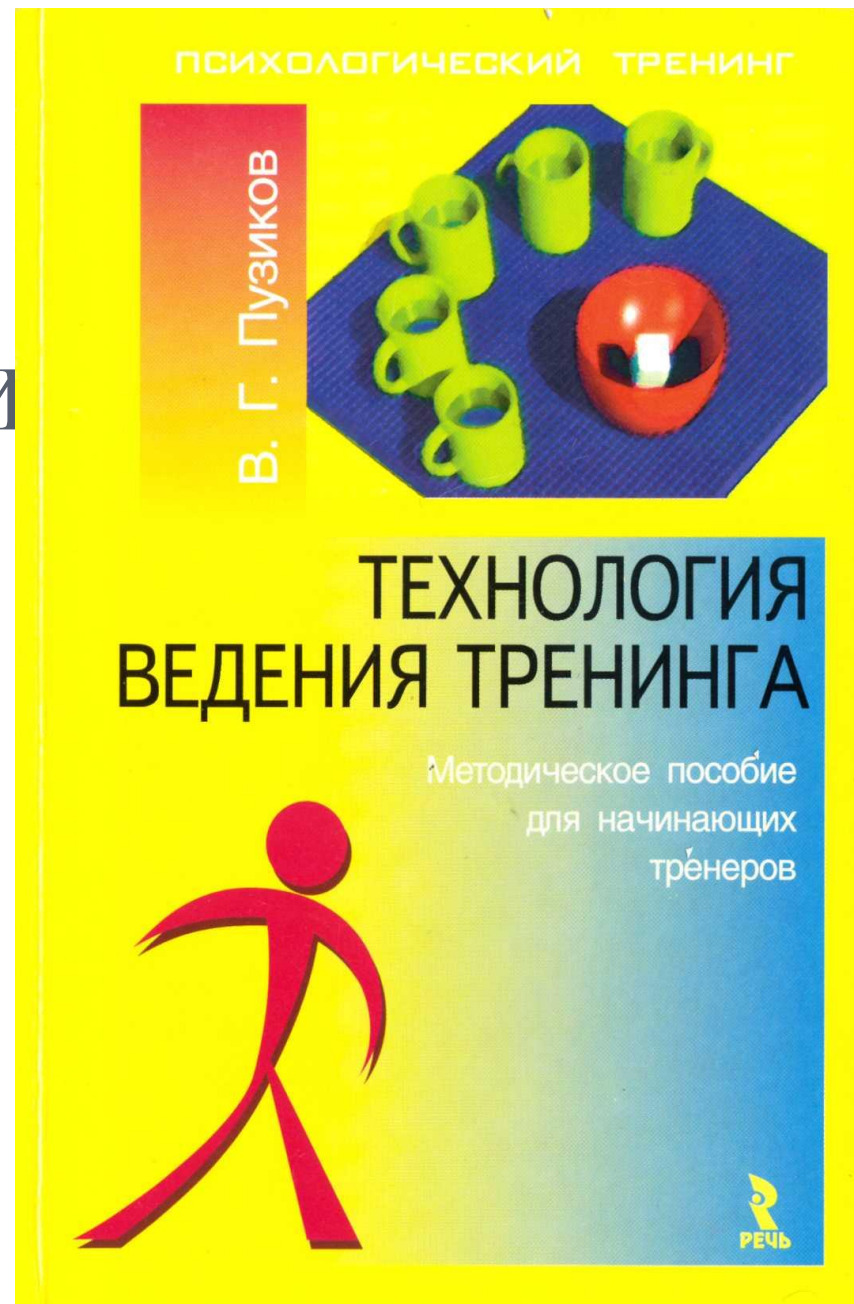
В. Г. ПУЗИКОВ ТЕХНОЛОГИЯ ВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА

Методическое пособие для
начинающих тренеров

Издательство «Речь», 2007.



РЕЧЬ
Санкт-Петербург
2007



ТРЕНЕРА. В НЕЙ ОПИСАНО
ВСЕ: СТАНДАРТНАЯ
ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ТРЕНИНГА, ОСНОВНЫЕ
ПРОЦЕДУРЫ, ЛУЧШИЕ
РАЗМИНОЧНЫЕ И РОЛЕВЫЕ
ИГРЫ, ОТВЕТЫ НА
НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ
ВОПРОСЫ ТРЕНЕРОВ-
НОВИЧКОВ И МНОГОЕ
ДРУГОЕ.

ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ,
ТРЕНЕРОВ, ПЕДАГОГОВ,
СОЦИАЛЬНЫХ
РАБОТНИКОВ.



ТРЕНИНГЕ?.....	33
1.6. ТРУДНЫЕ УЧАСТНИКИ В ТРЕНИНГОВОЙ ГРУППЕ.....	39
1.7. КАК НАЧИНАТЬ РАБОТАТЬ?.....	43
ГЛАВА 2	
ПОДГОТОВКА К ТРЕНИНГУ	
2.1. ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРА.....	49
2.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУППЫ.....	54
2.3. РАЗНИЦА В СТАТУСЕ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА.....	59
2.4. ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ В ГРУППЕ.....	62
2.5. ПОДГОТОВКА ПОМЕЩЕНИЯ.....	69
2.6. РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	71
ГЛАВА 3 ОБЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ	
3.1. ПРАВИЛА РАБОТЫ ГРУППЫ.....	75
3.2. ЗНАКОМСТВО.....	78
ВАРИАНТЫ ЗНАКОМСТВА.....	80
3.3. УГЛУБЛЕННОЕ ЗНАКОМСТВО.....	83
3.4. ЗАВЕРШЕНИЕ ДНЯ.....	85



ТЕХНИКИ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ.....	108
НЕВЕРБАЛЬНЫЕ ФОРМЫ ОБЩЕНИЯ.....	116
ИГРЫ НА НЕВЕРБАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.....	119
4.4. ТРЕТЬЯ СТАДИЯ — «ПОИСК СОВМЕСТНОГО РЕШЕНИЯ».....	123
ИГРЫ НА АРГУМЕНТАЦИЮ.....	124
4.5. ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ — «ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ».....	128
4.6. КОММУНИКАТИВНЫЕ КОНФЛИКТЫ В ТРЕНИНГЕ.....	131
ИГРЫ ДЛЯ РАБОТЫ С КОНФЛИКТАМИ.....	133
СПОСОБЫ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	135
4.7. ИГРЫ ДЛЯ ТРЕНИНГА ОБЩЕНИЯ.....	139
ИГРЫ- «КАТАСТРОФЫ».....	139



ГЛАВА 5

ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТРЕНЕРА

5.1. РАЗМИНКИ, ИЛИ ПСИХОГИМНАСТИКИ.....	147
ЗАЧЕМ НУЖНЫ В ТРЕНИНГЕ РАЗМИНКИ?.....	147
СТРАХИ.....	147
ВАРИАНТЫ РАЗМИНОК.....	148
«ЗООПАРК С ХЛОПКАМИ».....	148
МОДИФИКАЦИЯ «ЗООПАРКА».....	148
«БОТАНИЧЕСКИЙ САД».....	148
«ЗООПАРК-2».....	149
«СТАЯ».....	149
«ЗООПАРК ПРОСЫПАЕТСЯ».....	150
«ПУТАНКА».....	150
«НАЙДИ СВОЮ ПАРУ».....	150
«НАЙДИ СВОЮ ПАРУ-2».....	150
«ПОСТРОИТЬСЯ ПО РОСТУ».....	151
«ЖМУРКИ».....	151
«ЖМУРКИ НАОБОРОТ».....	151
«НЕОБЫЧНАЯ ЭСТАФЕТА».....	151
«ЗАВЯЗАТЬ УЗЕЛ».....	151
«КВАДРАТ».....	152
«ПЕРЕСЯДЬТЕ ТЕ, КТО...».....	152
«СМЕНА ОДЕЖДЫ».....	152
«СПИРАЛЬ».....	152
«ИМЯ».....	153
«ПОКАЧАТЬ».....	153
«ГОЛОВА ВЕЛИКАНА».....	153
«РУЧЕЕК».....	153
«СКАЛА».....	154
«ПОЗДОРОВАТЬСЯ С КОМПЛИМЕНТОМ».....	154
«ПОЗДОРОВАТЬСЯ С КОМПЛИМЕНТОМ-2».....	154
«ПОЗДОРОВАТЬСЯ БЕЗ СЛОВ».....	154
«ПОЗДОРОВАТЬСЯ БЕЗ СЛОВ-2».....	155
«ФИЗЗАРЯДКА».....	155



«МОСТИК- ДИАГНОСТИК».....	158
«КТО КОГО ПЕРЕХЛОПАЕТ/ПЕРЕТОПАЕТ».....	158
«СОСТАВЛЕНИЕ РАССКАЗА».....	158
«ПОДПРЫГИВАНИЯ НА 3».....	161
«ПОЧЕТНЫЙ ГОСТЬ».....	161
«ЖИЗНЕННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ».....	161
«МУХА».....	16
1	
«ЧЕМОДАН».....	1
62	
«КОНВЕРТЫ С ИМЕНАМИ».....	162
«АТОМЫ И МОЛЕКУЛЫ ».....,	162

5.2. ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ЗАДАЮТ УЧАСТНИКИ
МЕТОДИЧЕСКОГО ТРЕ-
НИНГА



ПРИЛОЖЕНИЕ 7. АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.....	184
ПРИЛОЖЕНИЕ 8. ТЕКСТ ДЛЯ ВЕРБАЛИЗАЦИЙ.....	186
ПРИЛОЖЕНИЕ 9. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ АРГУМЕНТАЦИИ СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ, ПОЗИЦИИ, РЕШЕНИЯ.....	188
ПРИЛОЖЕНИЕ 10. ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ И РАЗВИТИЮ КОНФЛИКТА.....	190
ПРИЛОЖЕНИЕ 11. ПРИЕМЫ УСТАНОВЛЕНИЯ КОНТАКТА.....	192
ПРИЛОЖЕНИЕ 12. СЛАЛОМ.....	193
ПРИЛОЖЕНИЕ 13. МЕТОД «МОЗГОВАЯ АТАКА».....	194
ПРИЛОЖЕНИЕ 14. МАНИПУЛЯЦИИ.....	197
ПРИЛОЖЕНИЕ 15. ОСНОВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И ПРИЕМЫ УБЕЖДЕНИЯ.....	199
ПРИЛОЖЕНИЕ 16. ОБРАЗЦЫ РАБОЧИХ ПРОГРАММ ТРЕНИНГА.....	200
ЛИТЕРАТУРА.....	
212	



ГРУППЕ И К ОТДЕЛЬНЫМ
УЧАСТНИКАМ, В ТОМ ЧИСЛЕ И
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И
ОТНОШЕНИЯ К ТАК
НАЗЫВАЕМЫМ ТРУДНЫМ
УЧАСТНИКАМ, ОСНОВНЫЕ
ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА РАБОТЫ
ТРЕНИНГОВОЙ ГРУППЫ.
ПОДРОБНО ОПИСАНЫ ВСЕ ИГРЫ,
КОТОРЫЕ АВТОР ПРОВОДИТ В
ТРЕНИНГЕ ОБЩЕНИЯ, С
СОБСТВЕННЫМИ ПРИМЕРАМИ И
КОММЕНТАРИЯМИ. В КНИГУ ТАК
ЖЕ ВКЛЮЧЕНЫ РАЗДАТОЧНЫЕ
МАТЕРИАЛЫ, КОТОРЫЕ
ТРАДИЦИОННО ПОЛУЧАЮТ
УЧАСТНИКИ ТРЕНИНГА .

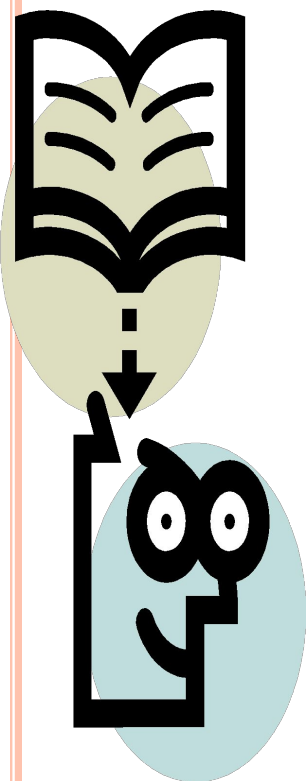


В КОНЦЕ КНИГИ И ПРИВЕДЕНЫ НЕСКОЛЬКО ПРОГРАММ ТРЕНИНГА, КОТОРЫЕ БЫЛИ РАЗРАБОТАНЫ УЧАСТНИКАМИ МЕТОДИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ. ЭТИ ПРОГРАММЫ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК ОБРАЗЦЫ ПРИ РАЗРАБОТКЕ СОБСТВЕННЫХ ПРОГРАММ. ТАМ ЖЕ ИМЕЮТСЯ ЧИСТЫЕ ЛИСТЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ НЕСКОЛЬКИХ ПРОГРАММ.



БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО ТРЕНЕРА ИМЕЮТ ПРАВИЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ, ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ТРЕНИНГУ. ПОЭТОМУ В ЭТОЙ КНИГЕ АВТОР ИЗЛОЖИЛ СВОИ ВЗГЛЯДЫ НА ТРЕНИНГ.

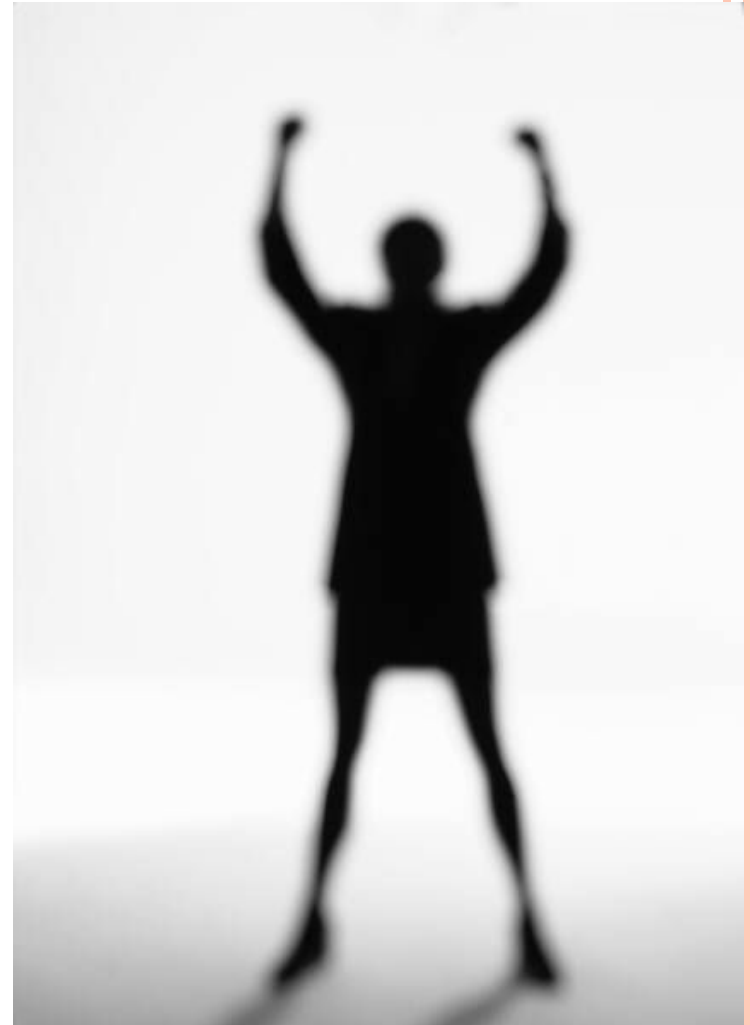




ПОКАЗАТЬСЯ МЕЛКИМИ И ПОЭТОМУ
ВЫПАСТЬ ИЗ ПОЛЯ ЗРЕНИЯ
НАЧИНАЮЩЕГО ТРЕНЕРА ПРИ
ПОДГОТОВКЕ К ТРЕНИНГУ; ОБЫЧНО
ИХ ИГНОРИРОВАНИЕ МОЖЕТ ОЧЕНЬ
СИЛЬНО ПОВЛИЯТЬ НА ЕГО
РЕЗУЛЬТАТ. ОНИ ОПИСАНЫ ВО ВТОРОЙ
ГЛАВЕ И, НА ВЗГЛЯД ПУЗИКОВА,
ДОСТОЙНЫ ВНИМАНИЯ ПРИ
ПОДГОТОВКЕ К РАБОТЕ С ГРУППОЙ.

Сама процедура тренинга, описанная в третьей и четвертой главах, является наиболее типичным вариантом тренинга общения. По мнению автора, эти процедуры можно использовать на тренинге с любой тематикой, их основная задача — создание условий для эффективной работы участников группы.

ГОДИ СВОИМИ УЧЕБНЫМИ
ПОСОБИЕМ (СПРАВОЧНИК) ПО
ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИНГА
ОБЩЕНИЯ, НА БАЗЕ
КОТОРОГО МОЖНО
ПРОВОДИТЬ И ДРУГИЕ
ТРЕНИНГИ. ФОРМАТ КНИГИ
ЗАДУМАН КАК РАБОЧАЯ
ТЕТРАДЬ, В КОТОРОЙ МОЖНО
ТАКЖЕ ВЕСТИ СВОИ ЗАПИСИ,
ПИСАТЬ СОБСТВЕННЫЕ
КОММЕНТАРИИ К УЖЕ
ПРОВЕДЕННЫМ ИГРАМ, К
РАЗДАТОЧНЫМ МАТЕРИАЛАМ,
К ПРОГРАММАМ.





ВЫПОЛНИЛА
СТУДЕНТКА ГРУППЫ
«Б»
ФАКУЛЬТЕТА
ПСИХОЛОГИИ
ЕРОШЕНКОВА ЕЛЕНА