

Понятие и классификации видов психологического тренинга

Подготовила:
Студентка 5-го курса
Шулико Янина

Понятие психологического тренинга

- **Психологический тренинг** — форма активного обучения навыкам поведения и развития личности. В тренинге участнику предлагается проделать те или иные упражнения, ориентированные на развитие или демонстрацию психологических качеств или навыков. Ключевым принципом, обеспечивающим эффективное обучение и развитие, является постоянное сочетание в тренинге всех форм деятельности: общение, игра, обучение, труд.



Классификация видов психологического тренинга

По форме проведения

- Индивидуальный
- Групповой

По составу участников

- Реальные группы
- Квазиреальные группы
- Группы незнакомых людей

По композиции

- Однородные группы (по возрасту, полу, культуральным особенностям, профессии, региональным особенностям, индивидуально-психологическим характеристикам, мотивации)
- Неоднородные группы



Классификация видов психологического тренинга

По уровню изменений

- Субъектный (изменения происходят преимущественно на уровне умений и навыков)
- Личностный (изменения происходят преимущественно на уровне личностных свойств)

По организации

- Фрагментарный тренинг
- Программированный тренинг

По целям и задачам

- Коммуникативный тренинг
- Интеллектуальный тренинг
- Регулятивный тренинг
- Тренинг специальных умений

Коммуникативный тренинг

- Коммуникативный тренинг – это форма психологического воздействия, основанного на активных методах групповой работы, специально организованное общение, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки.
- Член группы может активно экспериментировать с различными стилями общения, усваивать и отрабатывать совершенно новые, несвойственные ему ранее коммуникативные умения и навыки, ощущая при этом психологический комфорт и защищенность. Таким образом, тренинг это интенсивная подготовка к более активной и полноценной жизни в обществе.

Интеллектуальный тренинг

Интеллектуальный тренинг метод 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.



Психотерапевтический тренинг

- *Психотерапевтический тренинг*-направлен на изменение в сознании. Изменения способа, которым человек создает поле реальности, изменение стереотипного способа поведения: как в эту яму больше не попадать; в сторону поддержки.
- Эти группы соотносятся с существующими направлениями психотерапии - психодраматические, гештальт-группы, группы телесноориентированной, танце-двигательной терапии и др.



Тренинг умений

- Группа тренинга умений включает в себя определенное число людей, испытывающих трудности в общении и взаимодействии с другими людьми и проходящих запрограммированный курс обучения отсутствующим у них коммуникативным умениям и навыкам.
- *Целью* групп тренинга умений является выработка нужных внешних форм поведения. К числу таких умений относятся те, которые помогают избавиться от состояния тревоги, страха, помогают справляться с чрезмерными эмоциональными возбуждениями, а также умения, необходимые для профессиональной деятельности, для принятия решений и выполнения родительских функций, для ведения переговоров и дискуссий.

Социально-психологический тренинг

- Социально-психологический тренинг — один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения, в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением. *Общей целью СПТ* является повышение компетентности в сфере общения.



Благодарю за внимание!

