

Тема 3. Проведение тренинга

1. Порядок представления тренинга. Вступительное слово тренера. Знакомство и создание работоспособности группы.
2. Правила-нормы тренинга.
3. Ориентация на проблему. Роли в игре (активный участник, пассивный участник, наблюдатели, таймкипер).
4. Методы проведения: сухие, полусухие и мокрые упражнения.
5. Ведение дневника проигрываемых ситуаций.
6. Групповая рефлексия. Опрос участников.
7. Психологические разминки в тренинге
8. Подведение итогов тренинга

- ▣ Структурировав тренинг, важно эффективно его провести
- ▣ Если вы в тренинге новичок, следует готовиться к нему очень тщательно

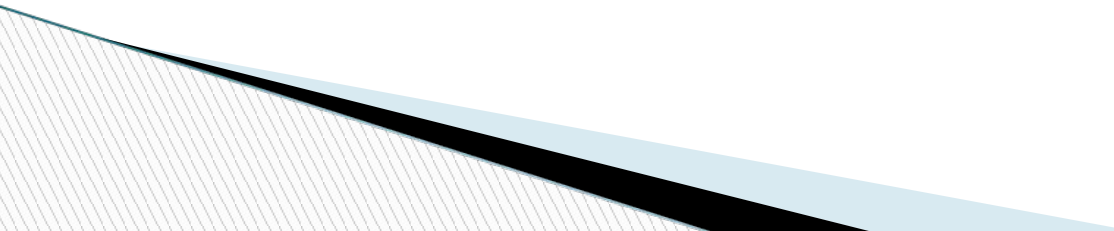
Перед тренингом

- Удостоверьтесь, что материал, предназначенный для участников, укомплектован и готов к применению. Ваше «руководство тренера» должно быть дополнено заметками, слайдами для проектора, видеозаписями и другими сопроводительными материалами.
- Выделите время, чтобы пробежаться по содержанию. Можно сделать дополнительные заметки для поддержки своей презентации. Пишите достаточно крупно, чтобы записи можно было рассмотреть на расстоянии.
- Начинайте каждую ключевую область с новой страницы, всегда нумеруйте страницы

Приготовьте коробку со всеми вспомогательными материалами, которые могут вам понадобиться.

Примерное содержание может быть таким:

- Блокноты, ручки, бэйджики или таблички для написания имен участников.
- Маркеры, скотч, прозрачный скотч.
- Бумага формата А3 для индивидуальных и групповых упражнений.
- Степлер со скрепками, прищепки для бумаги, блокноты с клейкими листочками, ножницы, клей, стирательная резинка, линейка, карандаши.
- Калькулятор (иногда требующийся при работе с финансовыми вычислениями).
- Другие предметы для специфичной групповой деятельности, например — награды, призы для игр

- Удостоверьтесь, что помещение, выбранное для тренинга, готово для работы, оговорены детали распорядка работы, время начала и окончания, время перерывов и требования к оборудованию.
 - Если вы или участники нуждаетесь в ночном размещении, проверьте, забронировано ли соответствующее помещение.
 - Удостоверьтесь, что ваши участники знают точное расположение места проведения тренинга, обладают детальной информацией о распорядке дня, ознакомлены со специальными требованиями к одежде, уведомлены об организации досуга и имеют возможность к ней подготовиться.
- 

Внешний вид тренера

- Перед началом события вы также должны решить, что наденете сами, так, чтобы на покупку чего-то нового или на чистку старого у вас был большой запас времени.
- Тренеры часто переезжают, поэтому инвестиции в легкое, компактное снаряжение для дальних поездок сильно облегчают жизнь.
- В равной степени, часто бывает необходима одежда, которую можно назвать «респектабельной повседневной». Носите вещи, которые выглядят нарядно и респектабельно и при этом являются удобными для вас.

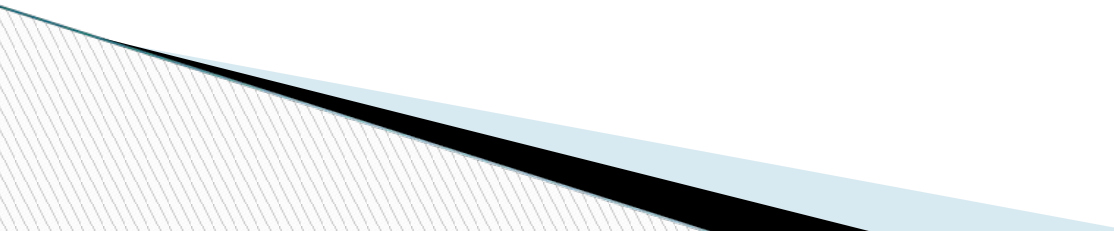
Дорога

- Всегда отводите достаточно времени на дорогу к месту проведения тренинга
- Накануне тренинга ложитесь спать в разумное время, поставив будильник пораньше и заказав такси, если это требуется, или проверив бензин в машине и т. д.

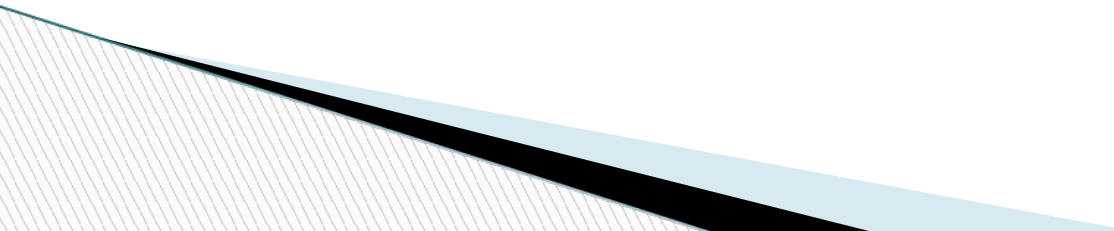
Вступительное слово тренера

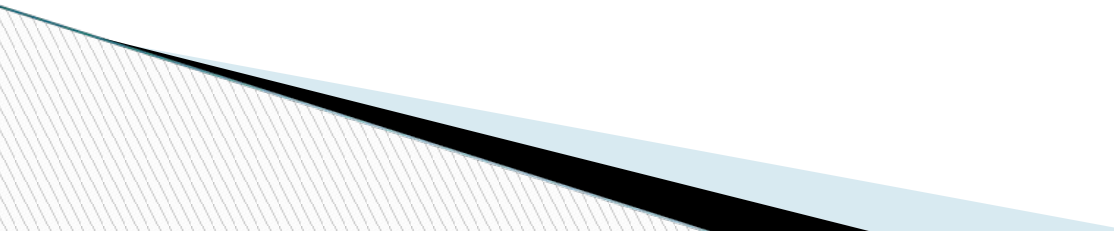
- Тема – цель – задачи – содержание – нормы тренинговой группы

Правила-нормы тренинга

- Участвуют **все** - говорит **один**
 - **Доброжелательность и корректность**
 - **Пунктуальность** начала; «00»
 - Телефоны **выключаем**, звоним - в перерывах
 - Стоп-игра
 - Правило громкой речи
 - Следим **за временем**
- 

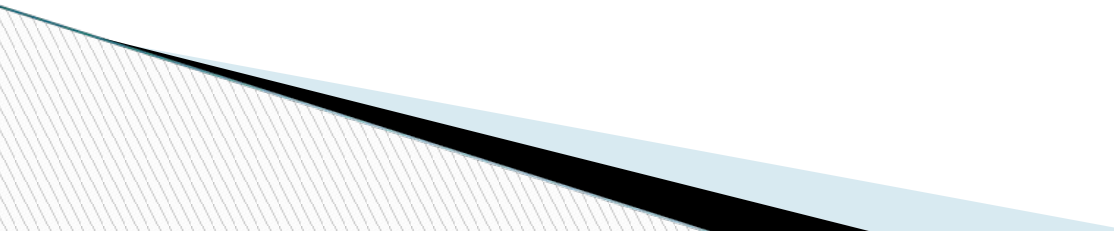
Правила – наиболее популярные

- Активность каждого участника,
 - максимальная вовлеченность в тренинговый процесс. Каждый должен проработать каждое упражнение, Пассивность хотя бы одного сильно снижает мотивированность группы
 - Партнерские отношения . Учет интересов и чувств каждого участника.
- 

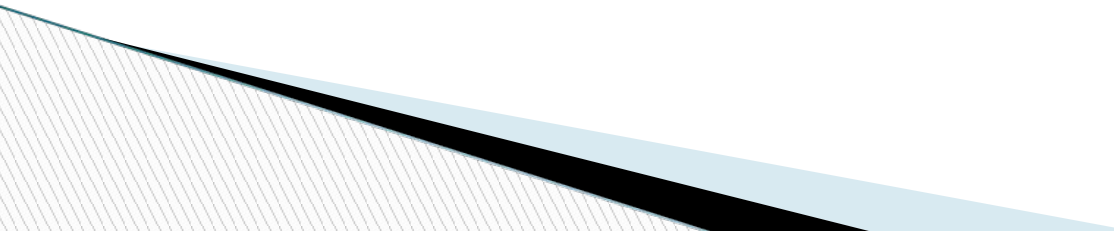
- ❑ Отказ от использования ярлыков. Не нужно оценивать человека. Говорим о том, как он поступил в данный момент
 - ❑ Откровенности и искренности. Чем более психологизирован тренинг, тем больше. Важно проявлять все свои эмоции. Нельзя говорить неправду. Лучше отказаться говорить
- 

- Стоп. Каждому позволяется остановить высказывания о себе. Дает чувство защищенности.
- Соблюдение конфиденциальности. Касается личной информации. Какие были упражнения говорить можно
- Стоп-игра. Используется для остановки ролевой игры или упражнения

Методы проведения упражнений

- Сухие, полусухие и мокрые упражнения
 - Сухое – вне ролевой ситуации индивидуально отрабатывается какой-то навык, например, темп речи
 - Полусухое – в паре или в триаде
 - Мокрое – ролевая игра
 - Рекомендуется постепенно от сухого упражнения через полусухое к мокрому для отработки каждого навыка
- 

Роли в игре

- Активные участники
 - Пассивные участники
 - Наблюдатели
 - Таймкипер
- 

Как оценивать участников

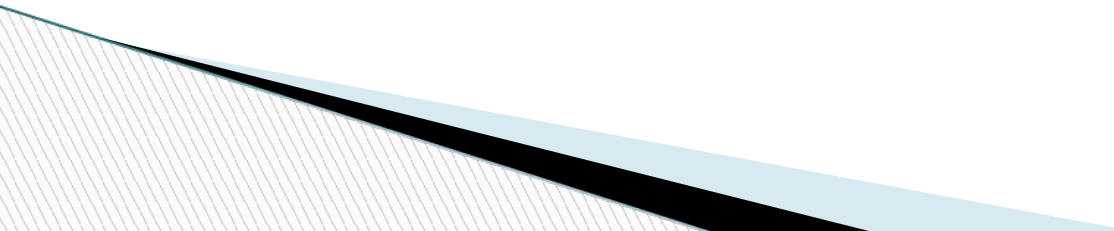
- Рекомендуется вести дневник
- При обсуждении важен баланс положительных и отрицательных высказываний
- Следует закруглить обсуждение, если много отрицательных высказываний и перейти к позитивам
 - что помогает достижению целей
 - Что мешает достижению целей

- В конце либо тренер, либо наблюдатель говорят о том, какие методы были эффективны

Когда прекращать ролевую игру

- Уже есть много информации для обсуждения
- Игроки стали повторяться
- Стоп-игра
- Обсуждение

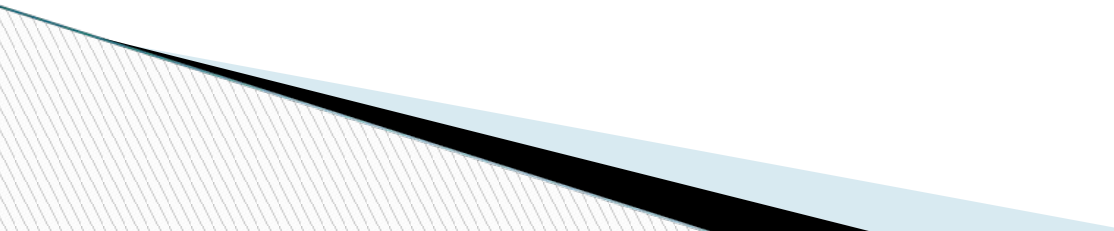
Способы деления группы

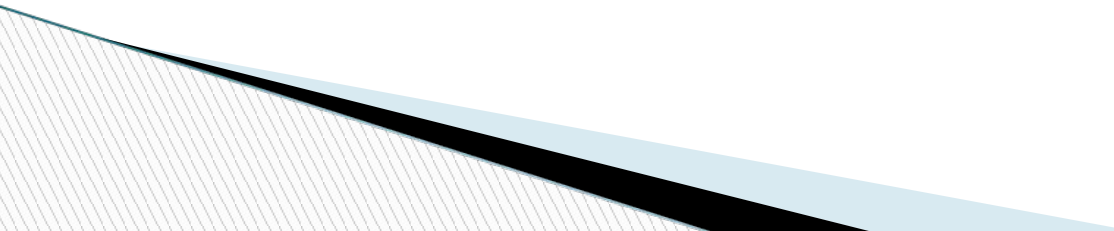
- Считалки
 - По цветам
 - Выбрасыванием пальцев
 - По принципу соседства
- 

Психологические разминки

- На создание работоспособности. Воздействуют на состояние участников.
- Используются в начале тренинга, в начале второго тренингового дня (отвлекают от проблем и включают в ситуацию здесь и сейчас) и после большого перерыва

Важна инструкция

- Четко, ясно, лаконично
 - Количество информации должно быть необходимым и достаточным
 - Инструкция не дольше, чем длится само упражнение
 - Визуальный контакт глазами с участниками
 - Если чувствуем, что люди чего-то недопонимают, останавливаем игру и проясняем инструкцию еще раз
- 

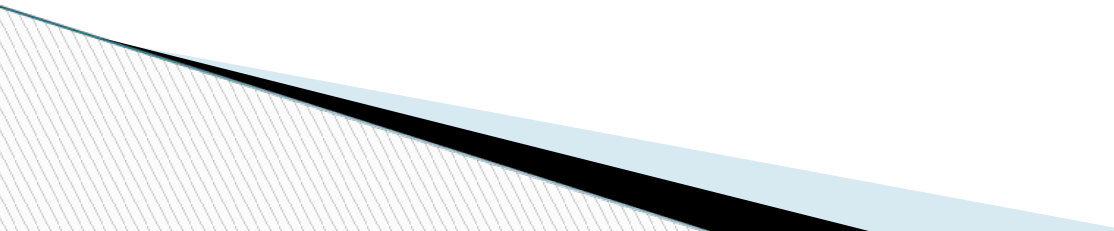
- Желательно участие самого тренера в разминке, особенно в начале тренинга или тренингового дня
 - Остановка упражнения. Если нет четкой временной границы, то тренер останавливает игру, когда степень увлеченности или удовольствия на максимуме, упражнение достигло цели
 - Об обсуждении. Чем больше упражнение ориентировано на содержательную часть тренинга, тем больше оно нуждается в обсуждении
- 

Рефлексия

- В конце каждого этапа тренинга необходимо проводить групповую рефлексия

Подведение итогов тренинга

Разделение команд по «творческим комнатам» и
выдача заданий

- Боевой листок
 - Боевой листок
 - Письмо английскому другу
 - Мини-спектакль
 - Аналитики (что мы здесь получили)
 - Заметка на сайт «Отчет о прошедшем тренинге»
- 

Завершение занятия

- ▣ Я узнал, что...
 - ▣ Я научился...
 - ▣ Я был удивлен, оказывается, что...
 - ▣ Я был разочарован тем, что...
 - ▣ Самым важным для меня было...
- 