

# ТРЕНИНГ – КАК ПРОВЕСТИ ТРЕНИНГ

Чернов Д.В. Научный  
консультант ЦДТ Содружество



## **ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ НАС ВОЛНУЮТ**



- Могу ли я быть тренером?*
- Какой размер группы наиболее оптимальный?*
- Какова оптимальная продолжительность тренинга?*
- Что такое правила группы?*
- Какие методы работы с группой наиболее эффективны?*

Психологический термин «тренинг» происходит от английского «to train» – обучать, тренировать, дрессировать. В этом пособии термины «семинар» и «тренинг» равнозначны. Так же как понятия «тренер» и «ведущий», «микрогруппа» и «малая группа».

### **В ШИРОКОМ СМЫСЛЕ ТРЕНИНГ ЭТО:**

- познание себя и окружающего мира;
- изменение «Я» через общение;
- общение в доверительной атмосфере и неформальной обстановке;
- эффективная форма работы для усвоения знаний;
- инструмент для формирования умений и навыков.

## *ХОРОШИЙ ВЕДУЩИЙ:*

владеет необходимой, интересной и достоверной информацией знает основы возрастной психологии и физиологии умеет работать с аудиторией и знает, как ее заинтересовать; обладает навыками ведения группы.

Все результаты тренинга невозможно оценить сразу после его завершения. Результаты могут проявиться намного позже, когда человек, прошедший обучение, реализует полученные знания и навыки в реальных жизненных ситуациях.

Оценка эффективности тренинга

***На заметку!!! Приобретение собственного опыта является основой процесса познания во время тренинга.***





## *Размер группы*

20 человек – максимальное число участников, при котором возможно создание атмосферы доверия. Любому человеку проще довериться небольшому числу людей.



***Какова  
оптимальная  
продолжительность  
тренинга?***

**Продолжительность тренинга зависит от:**

целей (например, если вы хотите добиться значительных результатов, продолжительность тренинга должна быть не менее 3-х дней);

организационных и материальных возможностей (например, семинар продолжительностью 1,5 часа не требует больших временных и материальных затрат: проще организовать слушателей, найти помещение, договориться администрацией учебного заведения и т.д.);  
возможностей тренера.

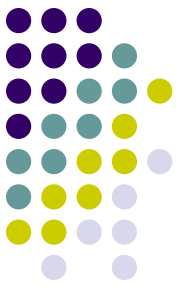
# ***Что такое правила группы?***



Для того чтобы тренинг был тренингом, нужны специальные правила. Правила – это законы группы, по которым она живет во время всего тренинга.

Правила принимаются всей группой вместе с тренером в самом начале работы. Они нужны для создания такой обстановки, чтобы каждый участник:

- мог открыто высказываться и выражать свои чувства и взгляды;
- не боялся стать объектом насмешки и критики;
- был уверен в том, что все личное, что обсуждается на занятии, не выйдет за пределы группы;
- получал информацию сам и не мешал получать ее другим



## *Методы работы с группой*

- **Чтение (10% усвоения)**
- **Аудио- визуальные средства (20% усвоения).**
- **Использование наглядных пособий (30% усвоения).**
- **Обсуждение в группах (50% усвоения)**
- **Обучение практикой действия (70% усвоения)**
- **Выступление в роли обучающего (90% усвоения).**



# Этапы проведения тренинга

- **Этап 1 Я усаживаю людей в круг, создаю атмосферу доверия.**
- **Этап 2 Делаю информационное погружение**
- **Этап 3 Создаю механизмы обратной связи**
- **Этап 4 Запускаю игровое или конструктивно-деловое взаимодействие**
- **Этап 5 Завершаю работу. Подвожу итоги совместно с группой.**

Главное правило тренинга – постоянное осознанное участие во взаимодействии всех участников группы!!!!



# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ «Я ХОЧУ ПРОВЕСТИ ТРЕНИНГ»



1. Что такое тренинг?
2. Кто и для кого проводит тренинг?
3. Я планирую тренинг
4. Как оценить эффективность тренинга?
5. Я организую тренинг
6. Я провожу тренинг
7. Сумка тренера

Разделы:

- ВИЧ/СПИД
- Инфекции, передаваемые половым путем.
- Репродуктивное здоровье .
- Наркотическая зависимость
- Программы «Снижения вреда».
- Передозировка
- Аддиктивное поведение.
- Созависимость
- Принятие решения и модели изменения поведения
- Игры и упражнения
- Полезные приложения

Словарь

Использованная

и рекомендуемая литература

Список организаций, в которые можно обратиться