



# ТРЕНИНГ

■

## - КАК АКТИВНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ



# Тренинг – это:

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

# Правила:

- конфиденциальность;
- взаимоуважение;
- пунктуальность;
- «не давать оценок»;
- право будущего.



# Хороший тренер:

- владеет необходимой информацией;
- знает основы возрастной психологии и физиологии;
- умеет работать с аудиторией и знает, как ее заинтересовать;
- обладает навыками ведения группы;
- имеет в запасе дополнительные упражнения, игры и др.



*Средний процент усвоения информации при помощи методов:*

- Лекция – **5%**
- Чтение – **10%**
- Аудио-видео материалы – **20 %**
- Демонстрация – **30%**
- Дискуссионные работы – **50%**
- Практика через действие – **75%**
- *Обучение других* – **90%**

