

# Тренинг личностного роста

*Выполнила слушатель курса «Психология и педагогика»*

*Дёмкина Наталья*



занимающийся саморазвитием сталкивается с рядом вопросов, на которые самостоятельно ответ найти уже не может.

**И тут на помощь приходит тренинг личностного роста. Тренинг личностного роста- вид групповой (психотерапевтической) работы, в ходе которой участники при помощи ведущего – квалифицированного психолога-консультанта – получают возможность в безопасных условиях и с помощью других членов группы разобраться с волнующими их проблемами.**

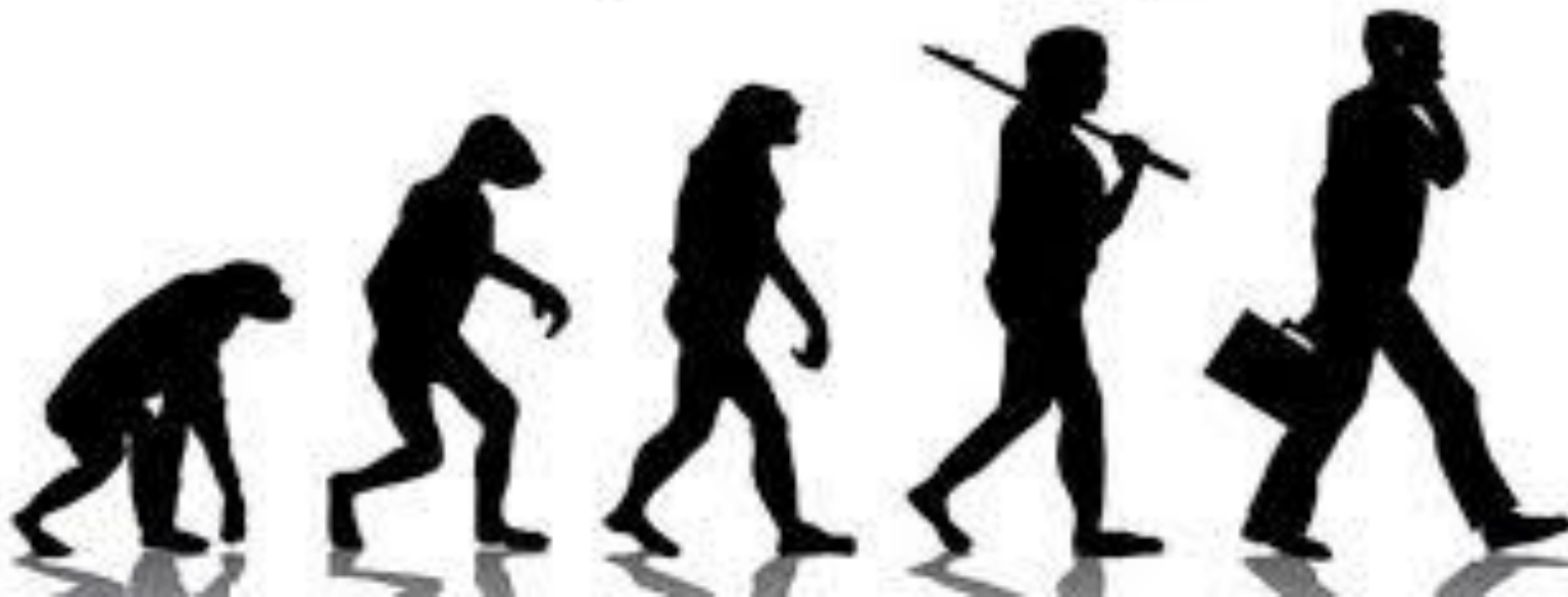
Тренинг личностного роста является неким ключом к решению задач по большей части связанных с недоверием к себе и попытке, либо желанием переложить ответственность за собственную жизнь на окружающих (родных, коллег, знакомых...)

Но тут стоит до конца остаться честным и признать:

**ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА МОЖЕТ ДАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ, ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ТЫ ПРИШЕЛ НЕ ЗА РЕШЕНИЕМ СВОИХ ЛИЧНЫХ ПРОБЛЕМ, А ЗА ИНСТРУМЕНТАМИ ДЛЯ ИХ РЕШЕНИЯ!**

**Ключевая фраза, ИНСТРУМЕНТЫ, которые позволят обеспечить ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ и САМОРАЗВИТИЕ.**

## **Личностный рост и саморазвитие**



Тренинги личностного роста обеспечивают ряд ключевых изменений за счет использования методов обучения включающих НЛП, психодраму, гештальт, а участники тренинга личностного роста, в процессе прохождения, постоянно находится на «эмоциональных качелях».



Раскачка «качелей» происходит за счет выполнения участниками тренинга серии упражнений, смысл которых порой неочевиден – именно они приводят к некоторой утрате самоконтроля во время прохождения тренинга, и именно они обеспечивают старт личностного роста.

## Методы обучения и схема проведения тренинга личностного роста:




Профессиональные тренеры, использующие подобные методы обучения и воздействия на психику участников тренинга личностного роста, преследуют благие цели, расшатывая и ломая индивидуальные психологические защиты, сдерживающие личностный рост.

- **Кстати тренинг личностного роста в любом случае является опасным и однозначно противопоказан:**
- Детям и подросткам;
- Людям с любой формой эмоциональной нестабильности;
- Людям с низким порогом стрессоустойчивости;
- Лиц страдающих психическими или соматическими расстройствами; (особенно, если они протекают в скрытой форме.)
- В таких случаях, психологические защиты призваны **СОХРАНИТЬ** стабильности психики возможного больного или ребенка. Любое расшатывание или жесткое воздействие на такого участника, может привести к необратимым последствиям.

Это означает, что одного желания конкретного человека «пройти тренинг личностного роста» недостаточно, — обязательной задачей профессионального тренера обеспечивающего личностный рост участника, является оценка возможных рисков, связанных с предстоящими психологическими нагрузками, «отсев» и подбор участников тренинга.

Важным условием эффективного прохождения тренинга, является наличие потенциала к саморазвитию и готовность участника к самостоятельному построению своей новой жизни, так как нет НИКОГО, кому это нужно так же как Вам.



A person is seen from behind, riding a wave on a surfboard. The ocean is a deep blue, and the sky is a lighter blue with large, white, fluffy clouds. A bright, starburst light is visible in the upper left quadrant of the sky. The overall scene is bright and clear, suggesting a sunny day.

Однако, настоящая ценность тренинга личностного роста в том, что никто никому не говорит **КАК НАДО ДЕЛАТЬ**. Каждый участник САМ приходит к **НОВОМУ** ощущению себя и другому видению жизни и привычных событий вокруг.

В процессе выполнения упражнений происходят открытия, совершая и переживая их, в режиме тренинга, участник получает **НОВЫЕ НАВЫКИ** и возможность строить свою **НОВУЮ жизнь**.





Тренинг личностного роста, со своими не однозначными методами обучения, дает возможность расставить приоритеты в отношении того, что по настоящему важно для Вас в жизни и начать строить свое будущее, которое не наступило бы само по себе.

Именно ГОТОВНОСТЬ МЕНЯТЬСЯ — является КРИТИЧЕСКИ ВАЖНЫМ УСЛОВИЕМ.

**Тренинг личностного роста — это привилегия для тех, кто готов использовать свой нераскрытый творческий, духовный и жизненный потенциал для достижения целей и реализации событий которые никогда сами по себе бы не произошли.**