

# Тренинг ЛИЧНОСТНОГО роста

Выполнила студентка группы ТОНПД1  
Лопатина Кристина

Первые упоминания о «тренингах личностного роста» появились в начале 70-х годов XX века в ходе развития Движения Раскрытия Человеческого Потенциала (Human Potential Movement) в США. Одним из родоначальников этого движения по праву считается Александр Эверетт. Понятие «тренинг» выходит за рамки традиционного образования, где обучающимся предлагается выучить «конечный» вариант материала, составленного экспертами в своей области, принять его как единственно верную точку зрения и затем, посредством тестов, контрольных работ и экзаменов – выяснить, насколько хорошо «изучен» данный материал. Тренинг – это совместное творчество студентов и ведущего образовательный процесс в области раскрытия и освоения незадействованного до сих пор жизненного, творческого и духовного потенциала человека.

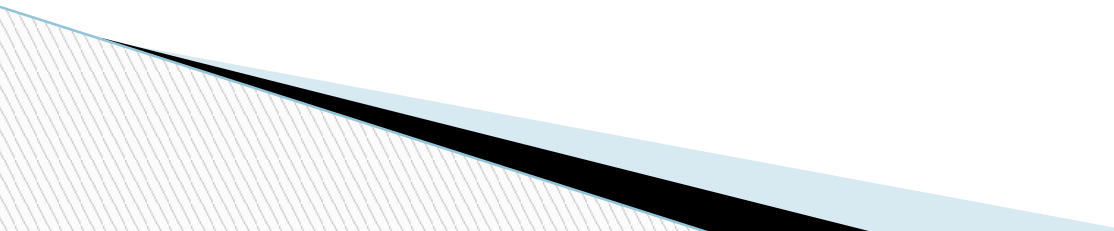
Тренинги личностного роста берут своё начало из тренинга, созданного в 1970 году Александром Эвереттом, который назывался Динамика Разума (Mind Dynamics). Позже из этого тренингового направления в числе прочих сформировался тренинговый процесс Лайфспринг (Lifespring).



Тренинги Лайфспринга были начаты в 1974 году и проводились в США на протяжении ряда лет для руководителей и топ-менеджеров крупных национальных и транснациональных компаний и корпораций. Позже эта тренинговая программа стала доступна для широких слоёв населения. Имея более чем 25-летний опыт работы на мировом рынке, система обучения Лайфспринг зарекомендовала себя как исключительно эффективная в области командного строительства, личностного роста, оптимизации руководства командой или рабочим коллективом и в особенности – в сфере максимально полного раскрытия и активизации незадействованного жизненного, творческого и духовного потенциала человека. Тренинги проходят в 15 странах мира и насчитывают более 1.500.000 выпускников.

**Тренинги личностного роста** – это возможность изучить глубинные установки и отношения, составляющие основу Вашего жизненного опыта, исходя из которых Вы действуете в своей жизни и создаёте результаты. Это возможность подвергнуть анализу и исследовать, казалось бы, неоспоримые точки зрения о том, как Вы видите мир. Этот тренинг об изменениях и, таким образом, предполагает готовность к ним и желание этих изменений. Многие из имеющихся у нас установок, отношений и интерпретаций неаккуратны, устарели и контрпродуктивны. По мере того как это становятся всё более очевидными участникам тренинга, у них появляется возможность и сила выбрать и создать мощные, вдохновляющие и эффективные интерпретации и установки, которые позволят достичь действительно экстраординарных результатов, равно как и применить уже имеющиеся продуктивные модели и стратегии поведения и достижения целей в тех областях жизни, где они до этого не использовались.

Сила тренинга заключается в понимании участниками тех процессов, к которым они приступают. Ясное и четкое понимание того, что тренинг предлагает вызов сложившемуся субъективному видению мира, позволяет участнику, проходящему тренинг, подготовиться к нему должным образом так, чтобы возможность создания новых результатов во время тренинга и после его завершения имела бы практическую реализацию. Большинство из наших установок и интерпретаций, которыми мы пользуемся в жизни – это идеи и решения, которые мы принимали на протяжении путешествия по жизни. За прошедшее время мы собрали достаточно свидетельств и доказательств в поддержку своей точке зрения на мир



Уникальность тренингов личностного роста заключается в том, что никто не говорит Вам, как следует жить свою жизнь. Участники сами обнаруживают то, как иначе возможно видеть себя и жизнь вокруг и делают ценные открытия через это. Проходя через этот процесс открытий, участник получает доступ к новым уровням свободы выбора и личной силы, требуемых для создания того будущего, которое не имеет ничего общего с прошлым.



Напомним, личностный рост - это увеличение потенциала личности, происходящее вследствие естественного разворачивания в человеке того, что заложено в нем природой или стало его второй природой.

Нередко тренинги личностного роста относят к психотерапевтической деятельности. Но в целом это не верно.



# Виды тренингов личностного роста

Часто противопоставляют тренинги личностного роста, который занимается вашей личностью, и тренинги навыковые, которые вашу личность не трогают и занимаются только выработкой навыков. Это не совсем правильно. Тренинги личностного роста — тоже навыковые, только вырабатывают они навыки не узко конкретные, а универсальные, работающие в широком диапазоне.

При этом, два основных формата личностных тренингов - это тренинги, способствующие пассивному (естественному) личностному росту, и тренинги активного личностного роста.

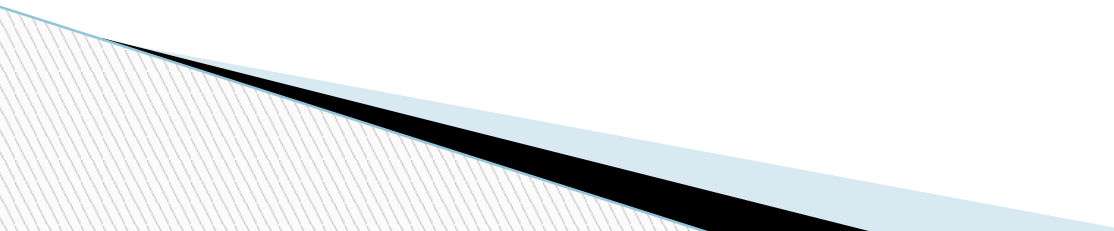
Личностный рост происходит в двух основных формах - пассивной и активной. В пассивном личностном росте интеллект и психологическая культура растут естественно, так же как растет тело человека.

В активном личностном росте у человека появляется замысел, формируется намерение, многие ставят цели - после чего человек самостоятельно занимается самосовершенствованием либо проходит занятия и тренинги, развивающие нужные ему умения и навыки.

При этом, два основных формата личностных тренингов - это тренинги, способствующие пассивному (естественному) личностному росту, и тренинги активного личностного роста.

# **Тренинги, способствующие естественному личностному росту**

Тренинги, способствующие пассивному (естественному) личностному росту оздоравливают и укрепляют личностный потенциал, снимают мешающие росту и развитию личности блоки. В таких тренингах ведущий не может задавать или определять, что должно с вами происходить, куда и как ваша личность будет расти. Естественный личностный рост определяется только внутренними программами (ядром) личности, роль ведущего только в том, чтобы создать для этого роста наилучшие условия.



# Тренинги активного личностного роста

На тренингах активного личностного роста автором новых личностных ростков и других личностных изменений является сам человек, поставивший себе такие задачи. В реальности, впрочем, не менее важна роль тренера: ты выбрал тренера, теперь тренер работает с тобой.

В строгом понимании тренинг активного личностного роста занимается трансформацией личности на уровне Я, уровне самоидентификации.