



Тренинг и



Выполнила:
Гамадисламова
Кристина 18203

Тренинг — метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок



<http://projectconsult.tiu.ru>

Тренинг с точки зрения разных парадигм:

- своеобразная форма дрессировки;
- тренировка;
- форма активного обучения;
- метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.



Типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений:

- Социально-психологический;
- Навыковый;
- Психотерапевтический;
- Бизнес-тренинг



Социально-психологический тренинг

Направлен на изменения и в
сознании, и в формировании
НАВЫКОВ



Навыковый тренинг

Направлен на формирование и выработку определенного навыка (навыков).



Психотерапевтический тренинг

Направлен на
изменение в сознании.
Изменения способа,
которым человек
создает поле
реальности,
изменение
стереотипного способа
поведения



Бизнес-тренинг

Направлен на развитие навыков персонала для успешного выполнения **бизнес-задач**, повышения эффективности производственной деятельности, управленческих взаимодействий



По целям, стилю и тематике:

- **Личностные** (изменение личностных особенностей человека);
- **Бизнес-тренинги** (передача знаний и выработка конкретных навыков актуальных для бизнеса)



Тренинги развития личности



Личное поле

- Личные темы и иллюстрации,
- Не строгий, живой формат,
- Люди с самыми разными жизненными интересами

Деловое поле

- Деловые темы и иллюстрации,
- Строгий, деловой формат,
- Предприниматели, руководители, сотрудники

Тренинги конкретных навыков

Тренинги личностного роста

- **тренинги развития личности;**
- **психотерапевтические тренинги** (помогают справляться с жизненными и личностными трудностями);
- **тренинги состояний** (преодоление страхов и других внутренних барьеров);
- **исследовательские тренинги** (разобраться в своих ограничениях или получить эмоциональный опыт);
- **трансформационные тренинги** (работа с глубинными убеждениями, ценностями и состояниями)



"Прорыв - Текучка - Развлечения"



Тренинги прорыва



Обычно требуют от участников определенного напряжения, выход за рамки комфорта, готовность не просто приобретать конкретные навыки, но менять себя и ставить принципиально новые цели

Тренинги уровня текучки

Тренинги, отработывающие конкретные навыки и не ставящие задачи менять что-то в деятельности или жизни участников тренинга радикально



Тренинги-развлечения



Тренинги, где главным оказывается не результат в делах, а радость жизни, хорошее самочувствие и приятные переживания

Методы тренинга

- Игровые (деловые, ролевые игры);
- Кейсы;
- Групповая дискуссия;
- Мозговой штурм;
- Видеоанализ;
- Модерация и др.



Кейс

Проблемная ситуация, требующая ответа и нахождения решения.

Основная задача: научиться анализировать информацию, выявлять основные проблемы и пути решения, формировать программу действий



Деловая игра

Имитация
различных аспектов
профессиональной
деятельности,
социального
взаимодействия



Ролевая игра

Исполнение участниками определенных ролей с целью решения или проработки определенной ситуации



Групповая дискуссия

Совместное обсуждение и анализ проблемной ситуации, вопроса или задачи.

Виды:

- Структурированная
- неструктурированная



Мозговой штурм

Сначала участникам предлагается высказывать как можно больше вариантов и идей, в том числе самых фантастических. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике.



Игры-разминки

Расслабляющие и позволяющие снять напряжение, групповые задания



Фасилитация

Позволяет ускорить процессы осознания, стимулировать групповую динамику



Видеоанализ

Демонстрация видеороликов, на которых участники тренинга демонстрируют разные типы поведения



