

A man in a white shirt and tie is jumping over a desk in a meeting room. He is smiling and has his right arm raised. Several people are sitting around the desk, clapping and smiling at him. The background shows a window and a whiteboard.

12+

Михаил Василенко

# **ТРЕНИНГ** **КАК СДЕЛАТЬ ЕГО** **ЭФФЕКТИВНЫМ И ИНТЕРЕСНЫМ**

**примеры упражнений**  
**с разъяснениями**

# Михаил Александрович Василенко

## Тренинг. Как сделать его эффективным и интересным

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=35232910](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35232910)*

*SelfPub; 2018*

*ISBN 978-5-532-12056-3*

### **Аннотация**

Из данной книги вы узнаете обо всех видах тренинга, для чего они нужны, а также научитесь правилам ведения групповых тренинговых занятий и сможете сделать их эффективными и интересными. Книга содержит множество упражнений с подробными разъяснениями, которые помогут в разработке любого тренинга.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Многочисленные трудности и разногласия, которые часто становятся преградой в достижении определенных целей и гармонии, создают атмосферу страха и вызывают ощущение неуверенности и беспомощности.

Участие в социально-психологических тренингах помогает научиться самостоятельно решать сложные личностные проблемы и выработать определенный «иммунитет». Формирование умений и привычек на таких тренингах позволяет без труда преодолевать непростые жизненные моменты и выстраивать межличностные отношения.

В книге подробно рассказывается о понятии социально-психологического тренинга, его истории, типах и методах, используемых в групповых занятиях. Кроме того, подробно описаны методические разработки занятий каждой группы.

Данная книга станет хорошим помощником на пути к достижению гармонии с собой и окружающими.

## **ВСЕ О ТРЕНИНГЕ**

### **Понятие тренинга**

Тренинг, согласно трактовкам, указанным в психологических словарях, представляет собой интенсивный курс обучения, который объединяет в себе краткие теоретические занятия и практическую часть использования навыков за ко-

роткий срок.

По мнению специалистов, за последние несколько лет количество тренинговых компаний возросло почти в пять раз.

Тренинги интересны и эффективны тем, что во время их прохождения нет скучных и тяжело воспринимающихся лекций.

Наоборот, все занятия включают в себя разнообразные упражнения, а слушатели превращаются в участников и открывают в себе новые способности.

Таким образом, участники тренингов сами идут к изменению своего поведения и достижению необходимых результатов. Тренинг дает уникальную возможность с помощью других участников увидеть себя со стороны.

Однако такое занятие может быть достаточно болезненной в психологическом плане процедурой, так как в его процессе самолюбие и самооценка могут быть несколько уязвлены.

Поэтому основными принципами психологического тренинга должны быть конфиденциальность и доверительность общения. Участникам запрещено оглашать содержание общения «за пределами» занятий.

Такие правила способствуют развитию взаимного доверия, так как все участники могут быть полностью уверены в том, что их проблемы, обсуждающиеся на занятиях, не станут известны посторонним.

Следует отметить, что непосредственное общение в тре-

нинговой группе является основой для развития полноценной и самодостаточной личности. Попытки переключиться с тематики тренинга на обсуждение прошлых или будущих событий сразу пресекаются. В таких случаях у человека срабатывают механизмы психологической защиты.

Необходимо учитывать и то, что при формировании группы тренеру приходится проводить предварительные индивидуальные беседы с каждым участником. Это нужно для того, чтобы заранее выявить тех людей, которым тренинговая форма психологических занятий не подойдет.

Одним из недостатков занятий является их временный эффект. Нередко сразу после тренинга участники ощущают небывалый подъем и прилив сил, стараются сразу применить новые знания и навыки на практике. Но спустя некоторое время они часто возвращаются на прежний уровень.

Не следует стремиться слишком часто посещать тренинги (достаточно нескольких раз в полгода). В противном случае может возникнуть своеобразное привыкание, и обучающее воздействие не даст результата.

Тренинг должен обеспечивать участников не быстро проходящими эмоциями, а конкретными необходимыми знаниями и практическими навыками, которые впоследствии можно будет эффективно применить. Поэтому результаты тренинга необходимо рассматривать через несколько недель, а иногда и месяцев после его окончания, когда эмоции уже прошли, а остался только багаж знаний и стал заметен пере-

ход на новый уровень восприятия.

### ***На заметку!***

*Целью коммуникативных тренингов является обучение необходимым навыкам общения – предоставление импульса для дальнейшего саморазвития. При этом предполагается, что участники тренингов будут и дальше самостоятельно продолжать отрабатывать полученные навыки и закреплять их на практике до тех пор, пока эти умения не превратятся в естественный способ поведения.*

Критерии успешности тренингов обычно определяются их тематикой. Для бизнес-тренингов критериями могут служить, например, динамика роста продаж, увеличения числа новых клиентов, рост прибыли и т.п. Для тренингов личностного роста критерием успешности может быть возросшая самооценка, изменение стратегий поведения, снятие барьеров в межличностном общении.

### **История становления понятия тренинга**

В отечественной психологии под тренингом понимаются те виды обучения, объектом воздействия которого являются качества, свойства, умения, способности и установки, выражающиеся в общении. Данное понятие ввел в обиход М. Форверг.

Считается, что первые тренинговые группы, целью которых было повышение компетентности в общении, были организованы учениками К. Левина в Бетеле (США) и именовались Т-группами. Идея этих первых тренинговых групп заключалась в следующем. Многие люди жили и работали в сообществах, но до конца не понимали, каково их участие, какими их видят окружающие. К. Левин считал, что практически все эффективные изменения в установках и поведении людей происходят в групповом, а не в индивидуальном контексте.

Следовательно, для распознавания и изменения установок необходимо выработать новые формы поведения, при которых человек преодолет свою аутичность и научится воспринимать себя таким, каким видят его окружающие.

Успешная работа последователей К. Левина способствовала образованию в США Национальной лаборатории тренинга, в которой была создана группа развития базовых умений и навыков. В дальнейшем результаты работы данной лаборатории учитывались в практике Т-групп, где проходили обучение менеджеры, управленцы, политические лидеры.

Основной задачей данного обучения было выработать навыки эффективного межличностного взаимодействия, способности руководить, решать проблемы конфликтных ситуаций, «укреплять» сплоченность коллектива.

Некоторые Т-группы были ориентированы на выявление жизненных ценностей человека и его самоидентичности. Та-

кие группы появились в 1954 году и назывались группами сензитивности.

В 1960-е годы возникает опирающееся на традиции гуманистической психологии К. Роджерса направление тренингов социальных и жизненных навыков. Такие тренинги использовались для профессиональной подготовки педагогов, консультантов, менеджеров различного звена с целью психологической поддержки и личностного развития.

В тренинге жизненных умений применялись три основные модели, которые определяли уникальность подхода к участникам тренинга. В основе первой модели было семь категорий жизненных умений: решение проблем, общение, упорство, уверенность в себе, критичность мышления, самоконтроль и развитие Я-концепции.

Основой второй модели служили жизненные навыки, которые являлись целью тренинга. Их можно было разделить на четыре категории: межличностное общение, здоровье, самоидентичность, умение решать проблемы и способность быстро и самостоятельно принимать решения.

В основе третьей модели была выработка эмоционального самоконтроля, развития межличностных отношений, самопонимания, самоподдержки и концептуализации опыта.

В 1970-е годы в Лейпцигском и Йенском университетах под руководством исследователя М. Форверга был разработан метод, который получил название социально-психологического тренинга. Его средствами были ролевые игры

с элементами драматизации, благодаря которым создавались условия для формирования эффективных коммуникативных навыков.

Социально-психологический тренинг нашел не менее широкое применение и в отечественной практике. Первой монографией, затрагивающей теоретические и методические аспекты социально-психологического тренинга, стала книга Л. А. Петровской «Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга» (1982 г.).

В наше время социально-психологический тренинг активно применяется в работе как со взрослыми, так и с детьми.

## **Задачи и принципы тренинга**

Основной задачей тренинга является повышение уровня компетентности в общении. При этом в задачи тренинга входит приобретение знаний, формирование умений и навыков, развитие установок, определяющих поведение в коллективе. Рассмотрим ряд специфических принципов тренинга.

### ***Принцип активности***

Активность участников тренинга имеет свои особенности, которые отличаются от активности отдельно взятого человека, который слушает лекцию или читает книгу. В тренинге люди оказываются вовлечены в заранее сплани-

рованные обстоятельства: например, им нужно выполнять какие-либо упражнения, наблюдать за поведением других участников и т.п.

Активность заметно возрастает в том случае, если участникам дается установка на готовность подключиться к определенным действиям в любой момент.

Принцип активности основан на известной из области экспериментальной психологии идее о том, что человек усваивает 10% того, что слышит, 50% того, что видит, 70% того, что говорит, и 90% того, что самостоятельно совершает.

### ***Принцип творческой исследовательской позиции***

Принцип творческой исследовательской позиции состоит в том, что в процессе тренинга участники группы осознают, находят и открывают те идеи и закономерности, которые уже известны в психологии, а также раскрывают свои собственные ресурсы и потенциал.

В таком случае тренер должен придумать, смоделировать и организовать те ситуации, которые давали бы возможность членам группы осознать и протестировать новые способы поведения.

Реализация принципа творческой исследовательской позиции нередко находит сопротивление со стороны участников занятий. Сталкиваясь с непривычным способом и сти-

лем обучения, люди могут выразить недовольство. Преодолеть складывающееся сопротивление могут ситуации, помогающие участникам понять важность и необходимость проведения подобного тренинга, экспериментирования со своим поведением, творческого подхода к жизненным ситуациям и самим себе.

### *Принцип осознания поведения*

В процессе обучающих занятий поведение участников переходит с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий осуществлять изменения в тренинге. Универсальным средством объективного восприятия поведения выступает обратная связь. Главной задачей тренера является создание необходимых условий для эффективной обратной связи в группе.

### *Это интересно!*

Выбор определенного методического приема или необходимого средства в рамках этого приема определяется такими факторами, как содержательная часть социально-психологического тренинга, особенности группы, характерные черты ситуации, возможности тренера.

В тренингах, направленных на становление умений и навыков, используются дополнительные средства для объекти-

вазии поведения. Одним из них является видеофиксация поведения участников группы в определенных ситуациях и последующий разбор данных ситуаций и поведения.

### ***Принцип партнерского общения***

Под партнерским общением понимается такой вид общения, при котором должны учитываться интересы окружающих, а также их чувства и эмоции.

Благодаря моделированию ситуаций с учетом данного принципа, в группе создается атмосфера доверия, открытости и безопасности, которая дает возможность участникам поэкспериментировать с поведением, не боясь ошибиться. Принцип партнерского общения тесно связан с принципом творческой, исследовательской позиции участников группы.

### ***Принцип диалога***

Основным принципом организации социально-психологического тренинга является принцип взаимодействия путем построения диалога, т.е. полноценного межличностного общения. Оно основывается на уважении к мыслям и позиции собеседника, а также на доверии и искренности.

### ***Принцип самодиагностики***

Согласно принципу самодиагностики в содержание занятий включаются вопросы и упражнения, целью которых является рассказ любого из участников группы о своих психологических проблемах и предложения вариантов их практического решения.

### ***Принцип практической материализации социально-психологических феноменов***

Благодаря «приведению в действие» принципа практической материализации социально-психологических феноменов большое количество проявлений человеческой психики не только становится понятно участникам тренинга на теоретическом уровне, но и может быть успешно применено ими на практике. Важно при этом добиться от участников переживания поставленных перед ними межличностных феноменов.

### ***Принцип «здесь и сейчас»***

Многим участникам тренингов присуще стремление переключать внимание с непосредственно тренинговой работы на обсуждение прошлых или будущих событий в их жизни. Таким образом срабатывает психологический защитный механизм. Но главная идея тренинга заключается в том, чтобы каждый участник в группе мог увидеть себя со стороны во

время выполнения определенных психологических упражнений. Это становится возможным благодаря тому, что в группе имеется мощная обратная связь, которая основывается на доверительном межличностном общении.

### *Принцип персонификации высказываний*

Идея принципа персонификации высказываний состоит в добровольном отказе от безликих языковых предложений и словосочетаний, которые только скрывают в повседневном общении собственную позицию говорящего или полностью исключают прямых высказываний в нежелательных случаях. Так, например, вместо таких высказываний, как «считается...», «некоторые считают, что...», на тренингах учат употреблять такие формы, как «я считаю, что...» и т.п.

### *Принцип конфиденциальности*

Основой принципа конфиденциальности является запрет на вынесение содержания общения на социально-психологических тренингах за пределы обучающей ситуации.

Это оказывает влияние на установление доверительных отношений, что способствует становлению уверенности участников в себе, открытости и искренности. Благодаря конфиденциальности сохраняется формат дискуссии.

Одним из условий эффективности социально-психоло-

гических тренингов является последовательная реализация перечисленных принципов.

### *На заметку*

Первой ступенью в решении задачи подбора средств для проведения социально-психологического тренинга является выбор методического приема. Чаще всего используются такие средства, как групповые беседы, ролевые игры, психогимнастика и т.п.

Основными задачами социально-психологического тренинга являются:

- приобретение определенных социально-психологических знаний;
- корректирование и формирование социально-психологических умений и навыков;

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.