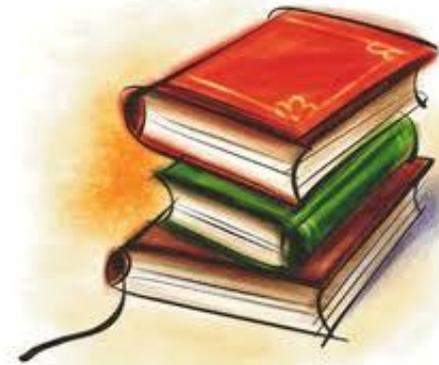
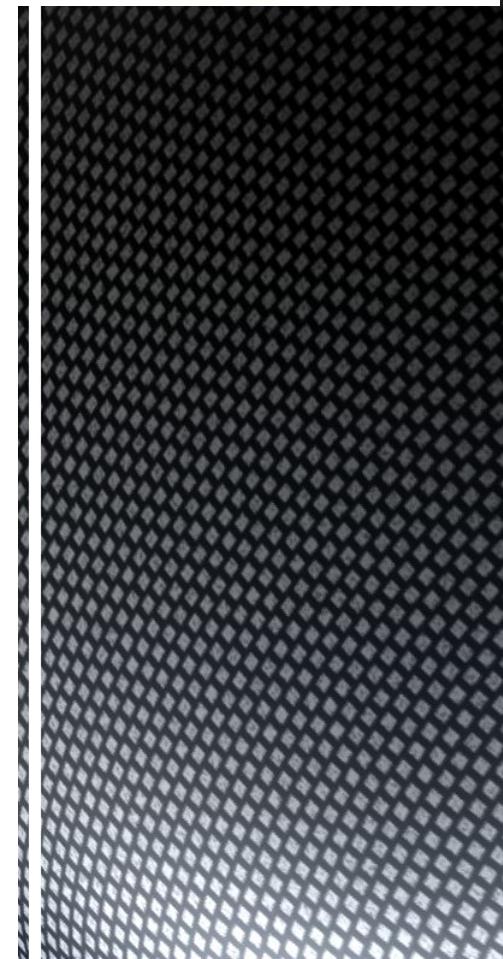


# Психологический тренинг Секреты проведения



Подготовила:  
студентка факультета психологии  
группы ЗБ  
Сорокина Ирина Александровна

Тула  
2011





## Краткая аннотация книги

Данная книга адресована практически психологам. В ней чётко и поэтапно представлены базовые правила (законы) и рекомендации по проведению психологических тренингов и составлению тренинговых программ. Следование этим рекомендациям позволит грамотно контролировать процессы происходящие во время тренинга, и как следствие, добиться высоких результатов от его проведения.



## Глава 1

В первой главе содержится точное и ёмкое понятие определения «тренинг». **Тренинг** — яркое, эмоционально насыщенное занятие, направленное на изменение, гармонизацию стиля общения личности, привитие желаемых навыков и разрешение противоречий, проявляющихся во взаимодействии с другими людьми или же имеющих внутриличностный характер.

Далее представлены типовые законы направленные на успешное проведение тренинга, а так же дающие возможность повысить его эффективность.

Важное место занимают конкретные примеры способов активизации группы.

## Глава 2

Вторая глава посвящена такому тонкому аспекту, как выбор одежды и позы ведущего во время тренинга. Проведена параллель между внешним имиджем и личностью человека, представлена и описана типология имиджей. Приведены практические рекомендации по оптимальному выбору одежды и

позы ведущего тренинга.

# Часть 1. Секреты организации и работы группы, или дисциплина в чистом виде



В данной главе в структурированной форме приведены этапы начала тренингового взаимодействия.

1. «Разминка-разогрев»
2. Представление участников
3. Упражнения для выравнивания эмоционального фона и сплочения группы.  
Здесь же автор обратил на принципы расстановки посадочных мест для участников тренинга. Даны конкретные примеры способов представления участников группы, а так же упражнения, направленные на сплочение.



**Секреты  
организации работы  
группы,  
или  
дисциплина  
в чистом  
виде**

## Глава 1

### ***Грамотное целеполагание — основа удачной тренинговой программы.***

В данной главе представлены основные критерии успешной реализации поставленной цели.

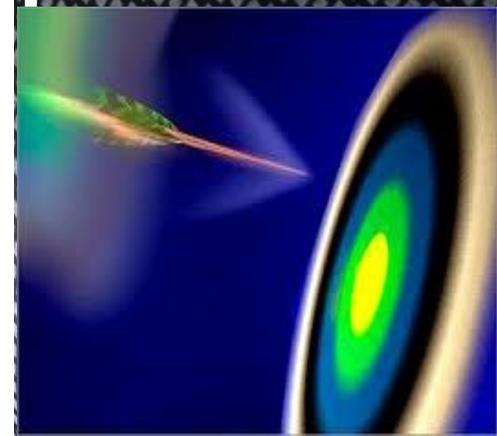
Даны типологии целей (экстернальные и интернальные) и «ингредиенты» хорошо сформулированной цели. Автор, кроме того, выделяет «подводные камни», т. е. возможные трудности, которые могут встать на пути достижения поставленной цели и эффективные способы их успешного разрешения.

## Глава 2

Эта глава повествует о принципиальных отличиях между программами тренингов предоставляемых клиентам и используемыми самим тренером.

Приведены конкретные примеры программ, сообразно возрасту участников.

Я  
грамотной  
и  
эффективн  
ой  
тренингово  
й  
программы



Данная глава посвящена рассмотрению вопроса о степени влияния личности тренера на других людей и той ответственности, которая возлагается на человека, работающего с людьми. Обосновывается актуальность постоянного поиска и самосовершенствования профессии психолог. Был так же затронут вопрос об ответственности, возлагаемой на психолога.

**составлени  
я грамотной  
и  
эффективн  
ой  
тренигово  
й  
программы**



*Спасибо  
за внимание!*

