

Основи психологічного тренінгу



**Бешок Тетяна Віталіївна
кандидат педагогічних
наук, доцент**

- ▶ **Мета курсу:** формування здатності до організації та проведення психолого-педагогічних тренінгів як інноваційної форми навчання у закладах освіти.
- ▶ **Завдання курсу «Основи психологічного тренінгу»** навчити майбутніх фахівців початкової освіти:
- ▶ оволодіння загальнотеоретичними основами і методичними засадами тренінгу як комунікативного методу розвитку особистості;
- ▶ засвоєння студентами принципів організації тренінгових груп, етичними засадами психодіагностичної, психокорекційної та психотерапевтичної роботи в умовах тренінгових груп;
- ▶ реалізовувати набутті належної компетенції керівника тренінгових груп і виробленні базових умінь і навичок підвищення рівня соціальної адаптації учасників тренінгових груп.
- ▶ сформувати вміння реалізації тренінгу як групової форми роботи

ТРЕНІНГ-ЦЕ

- ▶ форма активного навчання, мета якого - передовсім передача психологічних знань а також розвиток та формування певних умінь, навичок та життєвих компетенцій;
- ▶ цікавий процес пізнання себе та інших;
- ▶ спілкування;
- ▶ ефективна форма опанування знань;
- ▶ форма розширення досвіду.



ЯКІ БУВАЮТЬ ТРЕНІНГИ

- ▶ Психологічні;
- ▶ Соціально-психологічні;
- ▶ Тематичні, або соціально-просвітницькі;
- ▶ Навчальні;
- ▶ Бізнес-тренінги.



Психологічний тренінг - це форма активного навчання, яка дозволяє людині самоформувати навички й уміння в побудові продуктивних психологічних та соціальних міжособистісних відносин, аналізувати соціально-психологічні ситуації зі своєї точки зору і позиції партнера.



► Психологічний тренінг

забезпечує ефективну взаємодію зі світом, тобто сприяє досягненню успіху в різних сферах діяльності, спілкуванні, упевненості, створенню гармонійних стосунків.



Цілі тренінгової роботи:

- ❖ допомога в дослідженні й розв'язанні психологічних проблем;
- ❖ поліпшення психічного здоров'я;
- ❖ вивчення психологічних основ спілкування;
- ❖ розвиток самосвідомості з метою зміни самого себе і корекція поведінки;
- ❖ сприяння особистісному розвитку.



Завдання тренінгової роботи:

- ✓ розвиток комунікативних навичок, які зміцнюють соціальні зв'язки;
- ✓ розвиток соціально-перцептивної чутливості, соціального уявлення про людину;
- ✓ розвиток здатності до самоаналізу, самопізнання, навичок ведення позитивного внутрішнього діалогу про самого себе;
- ✓ усвідомлення своєї позиції у спілкуванні, розуміння й аналіз своєї установки під час сприймання різних людей;
- ✓ оволодіння способами вираження своїх емоцій;

Принципи роботи тренінгової групи

Добровільність

Рівноправність

Конфіденційність

Активність

Дослідницька
позиція

- **Психологічний тренінг як метод** активного соціально-психологічного навчання сьогодні є одним із найбільш поширених видів психологічної роботи. Він є найбільш актуальним і динамічним на ринку психологічних послуг, які може надати соціальна психологія, оскільки приваблює людей своєю ефективністю, конфіденційністю, внутрішньою відкритістю.



Зауважимо, що в науці є поняття "психологічний тренінг" і "тренінгове заняття" ", яке проводиться в межах навчальної діяльності (в школі, коледжі

це істотна модифікація тренінгової методології й процедур для того, щоб тренінг можна було використовувати:

**а) для всієї групи;
б) як обов'язковий;**

в) як регулярні зустрічі не менше одного разу на тиждень;

Two bright yellow flowers with dark brown centers are positioned vertically on the left side of the slide, resting on a piece of weathered wood. The background is a dark blue gradient with green geometric shapes on the right side.

СТРУКТУРА ТРЕННГУ

- Вступна частин;
- Основна частина;
- Завершальна частина.

ВСТУПНА ЧАСТИНА ТРЕНІНГУ

- ▶ Вступ - 5% загального часу;
- ▶ Знайомство - 5% загального часу;
- ▶ Правила - 5% загального часу ;
- ▶ Очікування - 5% загального часу.



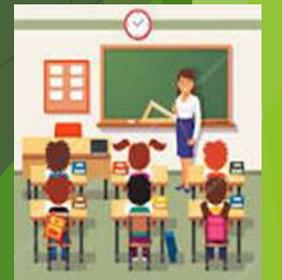
ОСНОВНА ЧАСТИНА ТРЕНІНГУ

- ▶ Оцінка рівня поінформованості про проблему - 5-10% загального часу;
- ▶ Актуалізація проблеми - 10-30% часу;
- ▶ Пошук шляхів вирішення, отримання інформації - 20-40% часу;
- ▶ Розвиток практичних навичок - 20-60%.

ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИ НА ТРЕНІНГУ

Рефлексія та завершення роботи (підбиття підсумків щодо процесу роботи, оцінка отриманого досвіду) -

5-10% загального часу



ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНІНГУ

Особливістю сучасного психологічного тренінгу є акцент на «психотехнічній» стороні процесу навчання.

«Психотехніка» являє собою методику спілкування, яка з одного боку включає в себе базові основи психологічного знання,

а з другого має яскраво виражену практичну спрямованість.

▶ Тренінги як форма практичної психологічної роботи завжди відображають у своєму змісті сенс того напрямку, поглядів, яких притримується керівник:

- ▶ - тренінг як своєрідна форма дресури з використанням жорстких маніпуляцій;
- ▶ - тренінг як тренування, в результаті якого відбувається формування і відпрацювання навичок і умінь ефективної поведінки;
- ▶ - тренінг як форма активного навчання, метою якого, насамперед, є передача і відпрацювання психологічних знань, навичок і умінь;
- ▶ - тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів розв'язання власних проблем.

Дякую за увагу!!!

