

≡ Продолжительность
тренинга, особенности
составления программы.

СОЗОНОВА СОФЬЯ, ПС-3-19-01

Продолжительность тренинга

— это общее количество часов, предусмотренных программой для достижения, поставленных целей. Обычно продолжительность тренинга составляет **28-32-40 часов**, значительное уменьшение общей продолжительности тренинга не целесообразно, потому как для прохождения группой всех стадий и этапов работы требуется достаточное количество времени. Свертывание программы тренинга может приводить к отступлению от общих теоретических предпосылок групповой работы, что снижает его эффективность и ведет к несоответствию основного предназначения данного вида психологической работы.

Каждая встреча делится на сессии, продолжительностью **1,5 часа с 10-15 минутными перерывами и одним большим перерывом.**

Обычно общее количество часов разделяют на **5-7 встреч**, отсюда рассчитывается и время одной встречи, обычно оно составляет **6-8 часов.**

Периодичность встреч.

1. Интенсивная работа

— предполагает 4-5 встреч по 7-8 часов.

2. Менее интенсивная работа

— строится из расчета 1 встреча в неделю по 4-5 часов.

3. Марафоны

— встречи бывают редкими, но долгими — весь день или круглые сутки с небольшими перерывами для отдыха и сна.

МАРАФОН

**Обычно программа включает 3-х дневный режим работы:
1-й и 2-й дни по 8-12 часов, 3-й день — 24 часа.**

- в «марафонских» группах с большей легкостью создается атмосфера открытости и взаимного доверия
- при длительной работе каждый член группы может получить толику внимания, так как, кто во время коротких групповых сеансов склонен пассивно самоустраняться, в «марафонских» группах вступает в конфронтацию и вовлекается в работу группы;
- длительные занятия позволяют подробно обсудить чувства членов группы, поэтому участники получают возможность полностью разобраться со своими проблемами;
- неизбежная при недостатке сна и продолжительном эмоциональном напряжении усталость ослабляет психологическую защиту и повышает склонность к риску. Однако вызывает сомнения способность утомленных людей обобщить полученный в группе опыт и внести существенные изменения в свою повседневную жизнь. Снижение уровня психологической защиты действительно может способствовать ломке ригидных схем поведения и выявлению слабых сторон личности, но для того чтобы воспринять и усвоить полученный опыт, требуется определенная работоспособность. Более того, сохранение некоторых защитных реакций необходимо, так как суждения уставшего человека могут быть не вполне верными по причине неполного осознания им собственных потребностей.

В настоящее время при проведении «марафонских» занятий все эти обстоятельства в большинстве случаев учитываются. Такие занятия проводятся с перерывами на отдых, а не превращаются в нон-стоп.

Этапы составления программы

- **Определение названия тренинга**
- **Определение целей тренинга**
- **Определение задач тренинга**
- **Определение этапов тренинга**
- **Определение количества встреч и целей каждой встречи.**
- **Наполнение каждой встречи конкретным содержанием**

ПРОГРАММА

В каждую встречу включаются определенные процедуры-упражнения:

- психогимнастические;
- игровые;
- дискуссионные.

В каждой процедуре обозначается:

1. цель или назначение;
2. информационная вставка, проводимая от лица ведущего;
3. содержание процедуры;
4. примечания для ведущего;
5. обсуждение в группе (рефлексия).

В конце каждой встречи можно провести социометрию, дать домашнее задание, предложить вести дневник. Новая встреча начинается с рефлексии предыдущей, обсуждения домашнего задания.

В программе может быть указана:

- оснащенность помещения,
- требования к помещению,
- порядок проведения организационного этапа.

В программе необходимо указать:

- продолжительность тренинга в часах;
- количество встреч и продолжительность каждой встречи;
- периодичность встреч;
- количество участников.

ПРАВИЛА ПОДБОРА УПРАЖНЕНИЙ

Психологическая безопасность

- упражнения, соответствующие состоянию группы, готовности к работе с тем или иным упражнением. Упражнение является безопасным, если потенциальная польза больше, нежели потенциальный вред.

Разнообразие упражнений

используемых на каждом занятии (индивидуальные/малые группы/общая группа; активные/спокойные и т.д.)

Ведущий может сделать сам

Нужно учитывать, что упражнение, которое дается группе, ведущий сам может сделать. Если группа потребует, то – делать. Иначе упадет авторитет, и все предыдущие сделанные работы сойдут в минус.

"Любовь" к упражнению

Нужно учитывать, что упражнение, которое дается группе, ведущий сам может сделать. Если группа потребует, то – делать. Иначе упадет авторитет, и все предыдущие сделанные работы сойдут в минус.



Завершение работы над программой

- Программа готова, если есть согласованность: проблемы, цели (ожидаемого результата), задач, методов (упражнения, игры, задания и пр.)
- Рассчитано время
- Есть внутренний ответ на вопрос: что делаю и как я это делаю?
- Достаточно ресурсов для реализации программы
- Состояние, чувство «я готов», «мы псковские, мы прорвемся», «сейчас все сделаем»
- Наличие связующих мостиков между каждым блоком, программа «соткана», она вся прошита какой-то единой идеей. Полотно программы готово, есть дополняемость процедур друг другом, перетекаемость одного блока в другой.
- Посмотреть на программу «свежей головой» (т.е. написать ее всю – дать ей день-два отлежаться и перепроверить, пересмотреть)
- При «заминке» в разработке программы переключение на другую деятельность, отдых

Качественная программа:

- Заявленная проблема актуальна для определенной категории людей
- Цель и задачи вытекают из проблемы
- Методы работы соответствуют решению поставленных задач
- Результаты задач способствуют достижению целей
- Цель соотносима с ожидаемым результатом
- Есть критерии для распознавания результата
- Целостность
- Соответствие запросам и смыслам тренера, заявленному феномену
- Последовательность
- Сбалансированность (кол-во упражнений, дискуссий, теории и навыков, которые можно развить в тренинге (тренинг не резиновый))
- Наличие в программе в самом начале описания того, с чем собираемся работать, а потом его практическое наполнение
- Конкретность и предметность программы, феномена
- Устойчивость программы (слаженность)
- В программе прописаны комментарии возможных подводных камней
- Прописаны рефлексивные вопросы
- Разнообразии процедур и их взаимодополняемость
- Наличие люфта по времени на всякий случай



Спасибо за
внимание!

**Тема: Продолжительность
тренинга, особенности составления
программы.**

Подготовила:
Созонова Софья
ПС-3-19-01