



ЦЕЛИ ТРЕНИНГА

ПОДГОТОВИЛА: ТОЛОМАСОВА Д. ПС-3-19-02

СФОРМУЛИРОВАТЬ ЦЕЛИ ТРЕНИНГА

Это значит четко изложить:

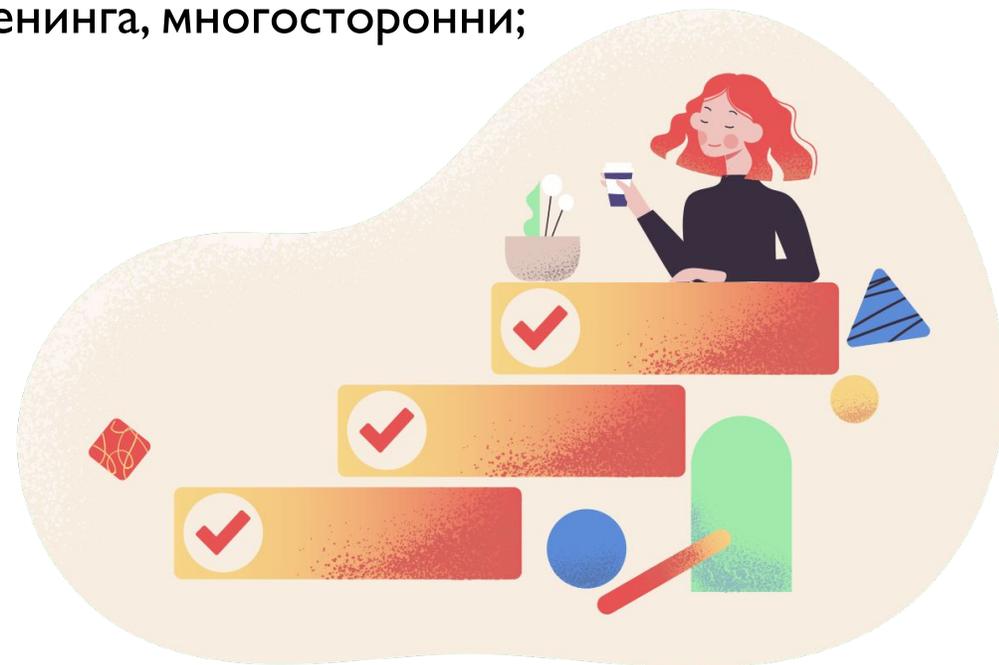
- какие задания сумеют выполнить ученики по окончании тренинга;
- при каких условиях они продемонстрируют свои умения;
- каким стандартам будет соответствовать их выполнение



ЦЕЛИ ТРЕНИНГА МОГУТ БЫТЬ РАЗНЫМИ

1. Тренинговые методы находятся на стыке психотерапии, обучения и психокоррекции;
2. Процессы, происходящие в группе во время тренинга, многосторонни;
3. Большое разнообразие групп

*НО существуют
универсальные цели, общие для
любого тренинга*



И.Д. ЯЛОМ

1. Выяснение проблем каждого участника группы и помощь в понимании и изменении своего состояния;
2. Постепенное увеличение уровня адекватной социальной адаптации;
3. Предоставление информации о закономерностях межличностных и групповых процессов;
4. Поддержка процесса «созревания» личности



А. ФЕНСТЕР

ЦЕЛЬ ГРУППОВОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ –
РАСШИРЕНИЕ ГРАНИЦЫ «Я
ИЗВЕСТНОГО» ЗА СЧЕТ 3
ДРУГИХ ЗОН

ОКНО ДЖОХАРИ

ИЗВЕСТНО ОКРУЖАЮЩИМ	<u>ОТКРЫТАЯ ЗОНА</u> ИЗВЕСТНО И ВАМ, И ОКРУЖАЮЩИМ	<u>СЛЕПАЯ ЗОНА</u> НЕИЗВЕСТНО ВАМ, НО ИЗВЕСТНО ОКРУЖАЮЩИМ
	<u>СКРЫТАЯ ЗОНА</u> ИЗВЕСТНО ВАМ, НО НЕИЗВЕСТНО ОКРУЖАЮЩИМ	<u>НЕИЗВЕСТНАЯ ЗОНА</u> НЕИЗВЕСТНО НИ ВАМ, НИ ОКРУЖАЮЩИМ
НЕИЗВЕСТНО ОКРУЖАЮЩИМ	ИЗВЕСТНО ВАМ	НЕИЗВЕСТНО ВАМ

И.В. ВАЧКОВ

- исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении;
- улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;
- изучение психологических закономерностей;
- развитие самосознания и самоисследование участников;
- содействие процессу личностного развития

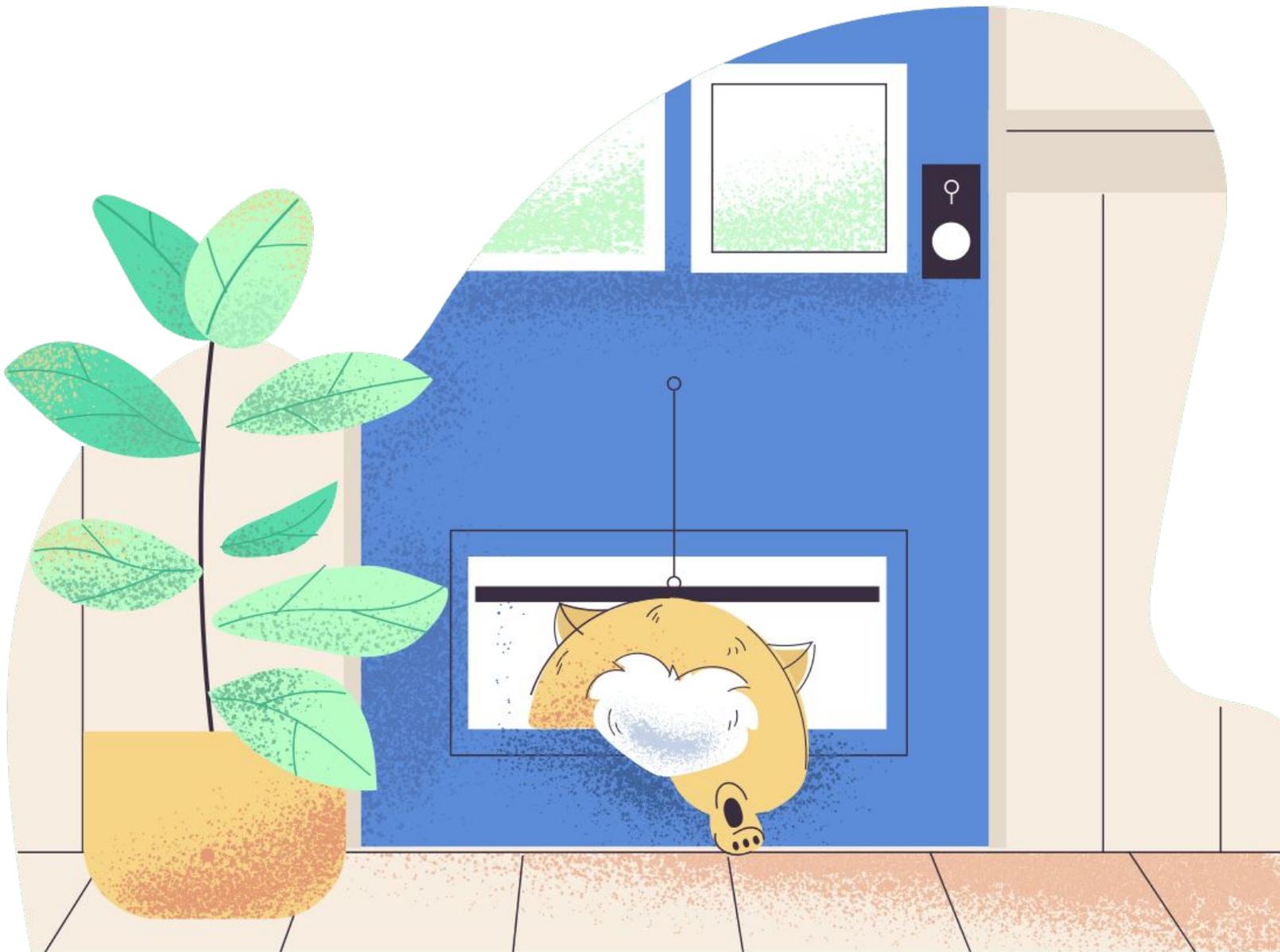


Цель тренинга	Задачи тренинга	Пример группы
Развитие коммуникативной компетентности	<ul style="list-style-type: none"> — Развитие способности в установлении и поддержании психологического контакта в общении — Познание своих возможностей и ограничений во взаимодействии с другими людьми — Осознание и снятие внутренних барьеров и зажимов, мешающих эффективной коммуникации — Развитие способности прогнозировать поведение другого человека 	Группа «Тренинга общения»

Цель тренинга	Задачи тренинга	Пример группы
Развитие межличностной чувствительности	<ul style="list-style-type: none">— Развитие способности к самоанализу и пониманию других.— Разделение наблюдаемых и переживаемых компонентов в восприятии другого человека.— Развитие способности к пониманию и прогнозированию отношения, чувств и состояний человека в определенных ситуациях.— Развитие чувствительности участников к групповому процессу, связанной с восприятием более полного ряда коммуникативных стимулов, получаемых от других	Тренинга сенситивности

Цель тренинга	Задачи тренинга	Пример группы
Развитие личности участников	<ul style="list-style-type: none"> — Формирование адекватного представления о себе. — Освоение системы понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности и социально-психологических ситуаций. — Коррекция неадаптивных личностных установок. — Снятие внутриличностных конфликтов и напряжения. — Формирование навыков организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, психологического анализа ситуаций 	Тренинга личностного роста

<p>Развитие самосознания</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Коррекция и развитие самовосприятия. — Развитие способности к самоанализу и рефлексии. — Осознание и преодоление интерпретационных ограничений, накладываемых стереотипизированными фрагментами сознания 	<p>Тренинга позитивного самоотношения</p>
<p>Развитие психических процессов</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Развитие мышления (творческого мышления, подвижности мышления). — Развитие памяти (овладение мнемотехниками). — Развитие сенсорной наблюдательности (расширение способности фиксировать всю совокупность сигналов) 	<p>Тренинга познавательных процессов</p>



ВАЖНО

- Сплотить группу;
- Обеспечить безопасную и дружелюбную атмосферу

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Вачков И.В. Основы психологии группового тренинга: учебное пособие/ И.В. Вачков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Ось-89
- Бакли Р. Теория и практика тренинга/ Р.Бакли, Д Кей пл. - СПб.: Питер
- Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://idp.nwipa.ru:2072/bcode/447487> (дата обращения: 01.04.2021).
- Кочюнас Р. Групповая психотерапия: Учебное пособие для вузов. — 10-е изд. — М.: Академический проект, 2021. — 222 с.



СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ