



# ЦЕЛИ ТРЕНИНГА

ПОДГОТОВИЛА: ТОЛОМАСОВА Д. ПС-3-19-02

# СФОРМУЛИРОВАТЬ ЦЕЛИ ТРЕНИНГА

## Это значит четко изложить:

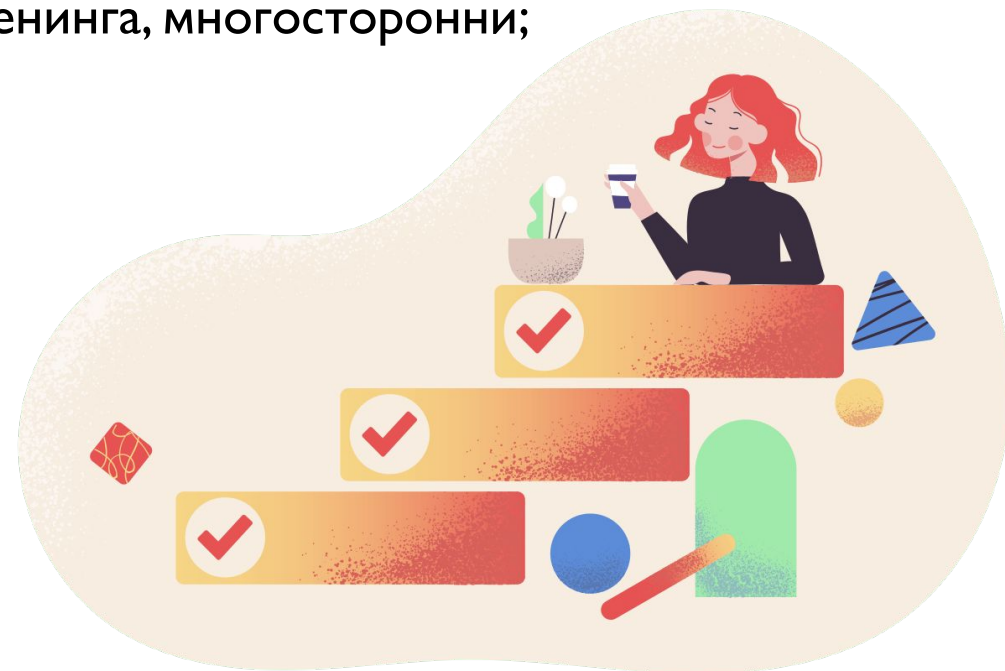
- какие задания сумеют выполнить ученики по окончании тренинга;
- при каких условиях они продемонстрируют свои умения;
- каким стандартам будет соответствовать их выполнение



# 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



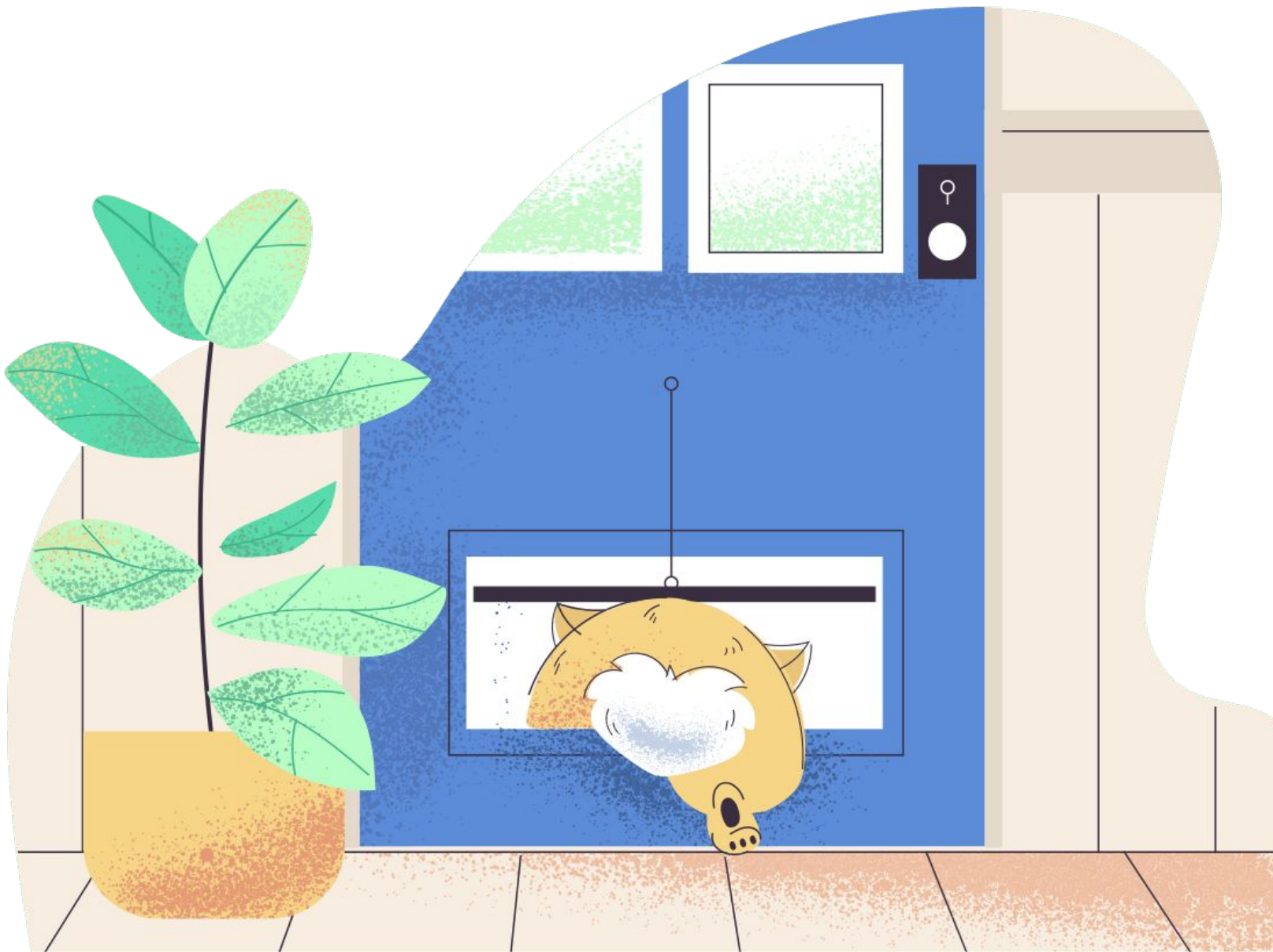
Цель тренинга	Задачи тренинга	Пример группы
Развитие коммуникативной компетентности	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Развитие способности в установлении и поддержании психологического контакта в общении</li> <li>— Познание своих возможностей и ограничений во взаимодействии с другими людьми</li>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

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



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

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