

Основные методические приемы тренинга

Выполнила Левандовская Анна

ПС 3-19-02

Групповая дискуссия

Групповая дискуссия – совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения.

Цели: предоставление возможности участникам увидеть проблему с разных сторон; способ

- тематические дискуссии (обсуждение значимых для всех участников тренинговой группы проблемы);
- Биографические (ориентация на прошлый опыт);
- Интеракционные (структура и содержание выбираются участниками, время дискуссии



Игровые методические приемы



Цели: способ преодоления скованности и напряженности участников, как условие безболезненного снятия "психологической защиты», закрепление новых поведенческих навыков, тренировка и закрепление вербальных и невербальных коммуникативных умений.

Игровые методические приемы:

- Ситуационно-ролевые;
- Дидактические;
- Творческие;
- Организационно-деятельностные;
- Имитационные игры;
- Деловые игры.



приемы, направленные на развитие социальной перцепции

С помощью специально разработанных упражнений участники получают вербальную и невербальную информацию о том как их воспринимают другие люди, насколько точно их собственное самовосприятие.

Цели: приобретение умений глубокой рефлексии, смысловой и оценочной интерпретации объекта восприятия.

Методические приемы телесно-ориентированной терапии

Основатель - Вильгельм Райх

Основные подгруппы приемов:

1. работа над структурой тела (техника Александера, метод Фельденкрайза);
2. чувственное осознание;
3. нервно-мышечная релаксация восточные методы (хатха-йога, тайчи, айкидо).



Медитатив ные техники

Цель: обучение физической и чувственной релаксации, умение избавляться от излишнего психического напряжения, стрессовых состояний, развитие навыков аутосуггестии (самовнушения) и закреплению способов саморегуляции.







Мозговые штурмы в мини-группах

Как выглядит: большая группа разбивается на мини-группы, и каждая мини-группа выполняет то или иное задание.

Зачем нужно: создать материал, который потом будет использоваться в дальнейшей работе.

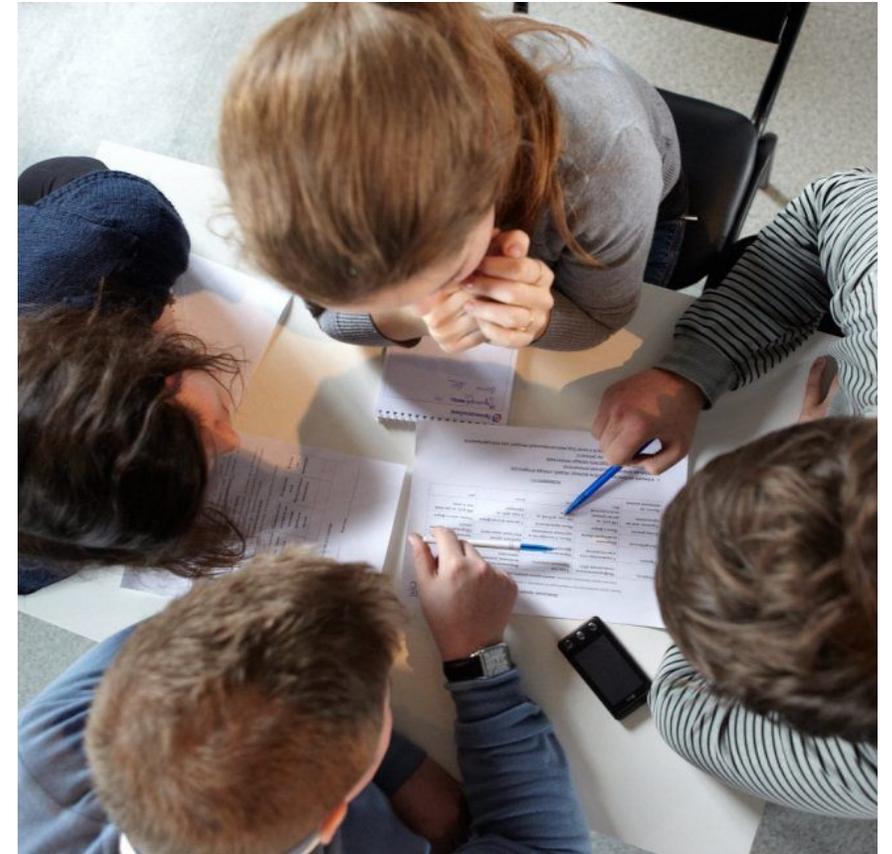
Время: от десяти минут до получаса.

Решение кейсов

Как выглядит: кейс – это ситуация, в которой нужно найти эффективное решение. Группа может решать один кейс на всех. Можно разбить группу на мини-группы и дать им разные кейсы. Главное, чтобы были обозначены важные условия и дана чёткая команда – какой результат обсуждается.

Зачем нужно: тренировка, попытка применения того материала, который давался на тренинге; способ заинтересовать группу материалом..

Время: от пятнадцати минут до трёх часов.



Мини- лекция

Как выглядит:
обыкновенная лекция,
только короткая.

Зачем нужно: передача
участникам тренинга
самых главных знаний
по теме.

Время: от пяти до
двадцати минут.



Просмотр видео

Как выглядит: тренер показывает отрывок из художественного, документального или учебного фильма и комментирует происходящее на экране.

Зачем нужно: просмотр видео чаще интереснее, чем простая мини-лекция, поэтому многие тренеры стремятся вставить в тренинги отрывки из разных фильмов. Это всегда обогащает тренинг, делает его ярче.

Время: от пяти до двадцати минут.



З а к л ю ч е н и е

Выбор оптимальных методических приемов в тренинге зависит от цели и содержания тренинга, особенности группы, ситуации, возможностей и специализации тренера. Использование того или иного приема **в значительной степени** влияет на то, каким образом будут решаться задачи тренинга, и в течение какого периода времени эффекты тренинга будут сохраняться после его завершения.

С п и с о к л и т е р а т у р ы

- Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга, учебное пособие — М.: изд-во Ось-89, 1999 г. — 136 стр.
- Дэвид Ли. Практика группового тренинга, практическое пособие — 3-е издание — изд-во Питер, 2001 г. — 224 стр.





С п а с и б
о з а
в н и м а н
и е!