

Галушко Ирина Геннадьевна

преподаватель

Галушко Анна Вячеславовна

аспирант

Шестакова Алина Викторовна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

НЕКОТОРЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ В ТРЕНИНГЕ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены основные особенности такой формы обучения, как тренинг. Обоснована актуальность исследуемой темы. Отражены характеристики различных методов тренинга.*

***Ключевые слова:** тренинг, метод, общение, психодрама, саморегуляция, дискуссия.*

В последнее время почти все управляющие прибывают к выводу, что в нашем обществе мотивированные сотрудники считаются наиболее значимыми ресурсами каждой фирмы. Так как состояние на рынке конкуренции и доход компании находятся в зависимости от того, какой персонал воплощает стратегии бизнеса в жизнедеятельность. Иными словами, выигрывают те, кто формирует креативные возможности и инициативу собственных сотрудников. Непосредственно по этой причине заинтересованность к тренингам, равно как фигуры учебы и формирования персонала, регулярно возрастает.

Практическая деятельность демонстрирует, что в большинстве случаев, тренинги на самом деле стали успешнее, нежели классические фигуры учебы – лекции и семинары. Активная деятельность в период тренинга может помочь компании достигнуть значительных итогов за небольшой период, а дальнейшая концепция уже после тренингов поддержания гарантирует безопасное закрепление использованного материала. В базу нынешних тренингов вложенная концепция

о том, что учеба обязана основываться на личном опыте участника. Общими методами представлены групповая дискуссия, медитативные техники, игровые методы, методы телесно-ориентированной психотерапии, методы, направленные на развитие социальной перцепции.

Базовыми методами являются медитативные и суггестивные (с целью научения самовнушению) техники групповая дискуссия, тренинг сензитивности, ориентированный на тренировку межличностной чувствительности и восприятия себя как психофизического единства, ситуационно-ролевые игры.

Групповая дискуссия – коллективное рассмотрение той или иной проблемы, позволяющее проясниться точки зрения, мнения и конструкции участников в ходе совместного общения. Она имеет возможность как предоставления возможности участникам рассмотреть задачу с различных сторон, так и в свойстве метода коллективной рефлексии при помощи исследования персональных переживаний.

Бывают структурированные дискуссии (создается план проведения дискуссии, выбираются темы, которые будут непосредственно обсуждаться), неструктурированные (темы для обсуждения выбираются самими участниками, как правильно время обсуждения неограниченно), тематические (происходит обсуждение проблемы, имеющей важное значение для всех членов группы), биографические (направленные на предыдущий опыт), интеграционные (зависит от взаимоотношений между членами группы).

Дискуссионные методы используются при разборе всевозможных ситуаций из практики деятельности либо существования членов группы, при разборе предлагаемых тренерами непростых ситуаций межличностного взаимодействия и в иных вариантах. Игра имеет возможность применяться, как психотерапевтический способ, что в особенности наглядно выражается в гештальт-терапии и психодраме. В установленном значении к игровым способам допускается причислить и службу с деструктивными играми в общении.

Методы, направленные на развитие социальной перцепции. Члены группы формируют навыки принимать, осознавать и производить оценку других, самих

себя, собственную группу. С поддержкой намеренно созданных процедур члены приобретают вербальные и невербальные данные об этом, как их принимают другое общество, в какой мере является четки их восприятие самих себя.

В методах телесно-ориентированной психотерапии осуществляются восточные методы, чувственное осознание, работа над структурой тела, нервно-мышечная релаксация.

Медитативные техники – применяются в целях обучения физической и Эмоциональной релаксации, мастерству освобождаться от чрезмерного психологического стресса, напряженных состояний и в следствии сводятся к формированию умений аутосуггестии и закреплению методов саморегуляции.

Психологический тренинг – модель активного обучения навыкам поведения и формирования личности. В тренинге участнику предлагается выполнить те или иные задания, направленные на формирование либо демонстрацию психологических навыков, свойств, качеств либо умений.

Тренинговые методы – модель интенсивного обучения. Его целью представляется передача психологических знаний, кроме того формирование отдельных навыков и умений. Динамичность соучастника тренинга состоит в желании к самопознанию, в деятельности над раскрытием взглядов о себе, поэтому, и поиска линий перемены собственных действий и индивидуальных специфик, которые препятствуют действенному деловому общению. Анализ может помочь отыскать эти индивидуальные средства, формируя которые член тренинга проложит свой собственный путь к достижению успеха в профессиональной, и в межличностной коммуникации.

Список литературы

1. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Корвасарского. – СПб.: Питер, 2010.