

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»

**ШАВЕРНЕВА Ю. Ю.**

**ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ  
ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ  
МЕТОДОМ ТРЕНИНГОВ**

Майкоп  
ЭЛИТ  
2023

УДК 159.9 (075.8)

ББК 88.4 Я73

Ш 14

**Публикуется по решению редакционно-издательского совета  
Адыгейского государственного университета**

**Рецензенты:**

Заслуженный деятель науки РФ,  
доктор психологических наук, кандидат медицинских наук  
**Решетников М. М.**

доктор педагогических наук, профессор  
**Хакунова Ф. П.**

**Автор-составитель:**

кандидат педагогических наук, доцент  
**Шавернева Ю.Ю.**

**Ш14 Прикладные аспекты подготовки практических психологов методом тренингов [Электронный ресурс] :** электронное учебное пособие // Ю.Ю. Шавернева – электрон. дан. (1 файл pdf – 1,4 Мб) – Майкоп : ЭЛИТ, 2023. – Режим доступа: [https://201824.selcdn.ru/elit-181/pdf/978\\_5\\_6049226\\_6\\_8.pdf](https://201824.selcdn.ru/elit-181/pdf/978_5_6049226_6_8.pdf).  
**ISBN 978-5-6049226-6-8**

*В пособии изложены основные вопросы структуры и содержание подготовки практических психологов методом тренинга. Предлагаемый материал может быть использован в рамках освоения курсов: Психологические тренинги, Тренинги педагогического общения, Методов активного социально-психологического обучения (направления бакалавриата 37.03.01 Психология и 44.03.02 Психология образования). Раскрыты теоретические и практические особенности конструирования и проведения психологических тренингов. Представлены инновационные стратегии высшей школы в контексте становления профессиональной компетентности и развития самоэффективности студентов-психологов.*

ISBN 978-5-6049226-6-8



9 785604 922668

© ФГБОУ ВО «АГУ», 2023  
© Шавернева Ю.Ю., 2023  
© Оформление электронного издания  
ООО «ЭЛИТ», 2023

---

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| ВВЕДЕНИЕ .....  | 4   |
| ГЛАВА I. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА,<br>ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ПРАКТИЧЕСКИХ<br>ПСИХОЛОГОВ .....                        | 7   |
| 1.1. Психологический тренинг как метод подготовки практических психологов .....   | 7   |
| 1.2. Теория и практика психологического тренинга .....  | 11  |
| 1.3. Теоретические аспекты подготовки и развития самоэффективности<br>практических психологов .....   | 17  |
| 1.4. Инновационные стратегии высшей школы в контексте становления<br>профессиональной компетентности студентов-психологов .....                                   | 21  |
| Глава II. ПРАКТИКА КОНСТРУИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ<br>ТРЕНИНГОВ .....  | 27  |
| 2.1. Программы тренингов, реализованные студентами Молодежной мастерской<br>психологического консультирования АГУ в первом Всероссийском Дне<br>тренингов .....   | 27  |
| Тренинг «Язык тела» .....   | 28  |
| Тренинг «Виртуоз общения» .....   | 33  |
| 2.2. Программы тренингов, реализованные студентами<br>Молодежной мастерской психологического консультирования АГУ<br>во втором Всероссийском Дне тренингов .....  | 37  |
| Тренинг «Конструктивное разрешение агрессии» .....  | 38  |
| Тренинг «О счастье» .....   | 44  |
| Тренинг «Развитие толерантности» .....  | 48  |
| Тренинг «Развитие уверенности в себе» .....   | 53  |
| Тренинг «Секреты эффективного взаимодействия в группе» .....  | 58  |
| 2.3. Программы тренингов, реализованные студентами Молодежной мастерской<br>психологического консультирования АГУ, в третьем Всероссийском Дне<br>тренингов ..... | 63  |
| Тренинг «Проблема или рост личности?» .....   | 64  |
| Тренинг «Управление временем» .....   | 68  |
| Тренинг «Управление эмоциями» .....   | 76  |
| Тренинг «Харизма лидера» .....  | 81  |
| Тренинг «Управление временем» .....   | 87  |
| Тренинг: «Инструменты саморазвития» .....   | 95  |
| Тренинг «Мужчина и Женщина – части целого» .....  | 102 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....  | 112 |
| БИБЛИОГРАФИЯ .....  | 115 |

---

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в нашей стране возникла достаточно сложная ситуация, связанная со стремлением стагнации, изоляции и санкционирования международным сообществом. Значительное количество людей, относящихся к разнообразным социальным и интеллектуальным прослойкам, испытывают состояние неуверенности, повышенной тревожности, страхов, психологической и социальной незащищенности.

Дисбаланс и внутренняя дисгармония становятся обычным явлением для людей, которые чувствуют себя выбитыми из привычных условий существования и растерянными в целом. Существует острая необходимость в оказании квалифицированной психологической помощи нуждающимся. Подобного рода обстоятельства актуализируют задачу профессиональной подготовки специалистов, способных оказать реальную психологическую помощь людям. Важность и значимость деятельности практического психолога, востребованность специалистов данного профиля во всех областях жизнедеятельности человека выдвигают серьезные требования к качеству подготовки практических психологов. Мы полагаем, что существует актуальная потребность в оптимизации, модернизации уже имеющихся в разработке и апробации новых высокоэффективных, активных и интерактивных методов обучения.

Пролонгированный процесс профессионального становления психолога берет начало с этапа выбора профессиональной деятельности и приближается к завершению в процессе последующей профессионализации и самореализации. Профессиональная подготовка психолога в вузе является фундаментальной основой закладки профессионально важных качеств. Особо важным инструментом стимулирования профессиональной мотивации студентов-психологов является активизация феноменов, проявляющихся в процессе обучения в вузе. Современная система образования предполагает участие студентов психологов в тренингах различной направленности, а также конструирование каркасов и сценариев авторских тренингов. Таким образом, обеспечивается переход от прямого воздействия на студента к поэтапному и систематическому изменению ситуации его взаимодействия с людьми и с самим собой. Данное исследование направлено на поиск путей совершенствования и использования ресурсов прикладных аспектов подготовки практических психологов методом тренингов.

Пренебрежение методологией - системой принципов и способов организации и построения теоретической и практической деятельности, обосновывающих применение методов познания и преобразования действительности может привести к серьезным ошибкам и непредсказуемым последствиям в работе психолога. Функции методологии представлены в работах известных российских психологов В.П. Зинченко, С.Д. Смирнова, Б.Г. Мещерякова, А.В. Петровского и других.

По нашему мнению, специальную подготовку групповых тренеров возможно осуществлять на вузовском этапе обучения. Такое обучение может включать следующие шаги. С первых дней обучения студенты параллельно с изучением теоретических курсов посещают занятия тренингов эффективного общения, адаптации, командообразования, что обеспечивает первичное знакомство с тренинговыми методами и сплочение группы. Одновременно решается задача самопознания, происходит изучение различных аспектов собственного поведения и собственной личности. Получив подготовку по ряду базовых теоретических курсов, студенты должны изучить специальный учебный курс, описывающий психологические закономерности, условия и методы проведения групповых тренингов. При этом помимо традиционного информирования на лекционных занятиях и обсуждения сложных вопросов на семинарах используются такие формы работы, как демонстрация эффективных психотехник и отработка их на практикумах, просмотр и анализ видеозаписей тренингов ведущих специалистов, изучение литературы.

Следующим этапом подготовки студентов должно стать участие в психологических тренингах различной направленности и различных теоретических школ с целью изучения методик и техник, применяемых тренерами. Результатом этого этапа должен стать осознанный выбор той психологической школы тренинга, в которой студент намерен специализироваться. Продолжается практика студента в группах выбранного направления с параллельным углубленным изучением теоретических вопросов работы в рамках данной тренинговой школы. На этом этапе начинается работа студента в качестве ведущего группы. Совершенно очевидно, что руководство первыми группами должно осуществляться с использованием супервизорства; при этом следует соблюдать следующую последовательность форм работы под наблюдением супервизора: сначала ведение группы с ко-тренером (супервизором), затем самостоятельная работа при пассивном супервизоре. По завершении каждого тренингового занятия должно происходить подробное обсуждение способов решения тренером возникавших групповых задач, тактики

его поведения, умений действовать в уникальных ситуациях групповой работы. Вообще говоря, начинающему ведущему полезно вести группы с ко-тренером, не только с опытным специалистом, но даже и с таким же начинающим, как он сам. В последнем случае ведущие становятся супервизорами друг для друга. Кроме того, ведение группы вдвоем позволяет уменьшить психологическую нагрузку на каждого, избежать незамеченных ошибок, создать многомерность отношений в сфере «ведущий - группа». Хорошо, когда ведущие выполняют различные функции в группе: скажем, один - поддерживает темп групповой динамики постановкой интеллектуальных задач, а другой - обеспечивает благоприятный эмоциональный фон происходящего. Наконец, выпускники становятся полноправными членами профессионального психологического сообщества и могут вести тренинговые группы сами. Профессиональному развитию ведущих может способствовать их участие в групповых обсуждениях тренингов. Использование принципа обсуждения тренерами позитивного и негативного опыта реализации тренинговых программ значительно расширяет представления о типичных проблемных ситуациях, возникающих в тренинге.

Наиболее существенными прикладными аспектами подготовки практических психологов методом тренингов являются взаимопосещения тренеров, которые в зависимости от групповой ситуации могут наблюдать или находиться под наблюдением других ведущих. Включенность в групповую динамику дает возможность приобретать достаточно интенсивный личностный опыт, а в отдельные моменты достигать более глубокого самопонимания.

Пособие является практически значимым в связи с тем, что решаемые в нем вопросы непосредственно связаны с актуальными задачами профессионального обучения и становления практического психолога. Полученные в результате исследования данные позволяют существенно усовершенствовать профессиональную подготовку практических психологов методом тренингов. Полученные результаты могут использоваться при создании программ профессионально-личностных тренингов для студентов, обучающихся по направлению психология.

---

# **ГЛАВА I.**

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА, ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ**

### **1.1. Психологический тренинг как метод подготовки практических психологов**

Подготовка специалистов психологического профиля в системе высшего профессионального образования должна активно содействовать их личностному развитию с акцентом на постоянное и систематическое самосовершенствование и самопознание. Именно активность личности в процессе самопознания делает возможными самосозидание и самоактуализацию. Способы подготовки практических психологов методом тренингов, на наш взгляд, являются недостаточно изученными, а их потенциал полностью не раскрыт. Преодолеть разрыв между теоретической и практической психологией помогают психологические тренинги. Представляются нереальными преобразования в системе высшего профессионального образования без понимания личностных особенностей студентов, в этой системе обучающихся. Психика людей, принадлежащих к новой генерации, нуждается в понимании. Динамика стремительных изменений в мире детерминирует изменения в психике человека, проживающего в новых условиях изменившегося мира.

Глубинный смысл психологии заключается в том, чтобы хотя бы предпринять попытку понять, на наш взгляд, самую сложную частицу мира – психику человека. Специфика психологии состоит в том, что она неисчерпаема и изменчива как сама суть человека.

На современном этапе существует серьезная потребность в совершенствовании системы подготовки практических психологов. Психологический тренинг – это метод, где теория становится практикой. Метод является способом достижения цели, а также, осуществления познания, освоения, и преобразования объектов действительности. Метод включает в себя общие принципы и конкретные приемы обращения с тем или иным предметом. Метод тренингов направлен на субъекты (индивидуального и группового). Работа тренера ориентирована на отдельного участника и на группу в целом, причем слияние индивидуальных и групповых процессов предъявляет высокие требования к ведущему тренинговой группы.

В данном исследовании тренинговый метод мы будем понимать как способ организации движения (активности) участников в пространстве и времени тренинга с целью осуществления изменений в их жизни и в них самих.

Термин методология по своей природе предполагает большую близость к специалистам практикам, так как корень этого слова «метод» [18, 20, 21]. В наиболее общем представлении методология означает науку о методе, причем и методе познания, и методе преобразования мира. Разноуровневость методологии связана с ее иерархичностью. Только от самого человека зависит какие методы он будет использовать, взаимодействуя с собой, с людьми и с миром. Любое психологическое открытие требует своего объяснения и встраивания в систему ранее известных феноменов, уже имеющихся научных представлений. Методология стратегически определяет развитие науки и практики. Практическому психологу необходимо опираться на методологию в собственной профессиональной деятельности, для осознания и понимания того что он делает. Устаревшие методологические подходы сменяют современные, это расширяет и развивает психологическую науку и практику.

В исследованиях Л. С. Выгодского сотрудничество и обучение рассматриваются как важнейшие факторы развития, немислимые вне многостороннего и насыщенного общения с другими людьми. В системе высшего профессионального образования ведется подготовка академических психологов, их переход в область практики и перемещение с теоретического уровня на практический иногда является достаточно сложным, а порой и невозможным. Мы полагаем, это иная методологическая компетентность, то есть теоретики достаточно часто демонстрируют абсолютное незнание сути практического вопроса, а практики с глубоким удивлением узнают «какие они современные бизнесмены?» [7]. Терапевтические возможности группового взаимодействия связаны с преодолением пессимизма, отчаяния, чувства изоляции и одиночества (Д. Ж. Пратту, Жозеф Жуль). Психолог-тренер должен обладать обширным спектром личностных и профессиональных качеств: теоретическая грамотность, наличие практических навыков, постоянное личностное совершенствование, знание профессиональной этики, правильно применять методические приемы тренинга, молниеносно ориентироваться в ситуации, концентрировать и распределять свое внимание, безусловно владеть раздаточным материалом, иметь высокий уровень перцепции, способность видеть, кодировать и декодировать сигналы участников тренинга, слушать и слышать «между строк», иметь развитую интуицию и эмпатию, способность к рефлексии и саморефлексии, считывать невербальное поведение, аналитические способности, умение



передавать участнику тренинга ответственность за собственную жизнь, умение адекватно реагировать на критику, комплименты и манипуляции, самому владеть тем, что предлагает участникам, создавать особую атмосферу в тренинге, давать обратную связь, быть аутентичным, конгруэнтным, обаятельным, энергичным, толерантным, эмоциональным, креативным, иметь развитое чувство юмора, высокий уровень самоконтроля. Теоретик не должен смотреть на прикладные проблемы с высокомерным отворачиванием, а прикладной психолог должен, наконец, понять, что «самой практичной является хорошая теория». Психолог-тренер не может себе позволить иметь «узкую направленность» специалиста практика, ведь он одновременно является еще и исследователем человеческих душ, глубоким аналитиком и экспериментатором. Пренебрежительное отношение к социально психологическому тренингу было связано с некоторой ограниченностью решаемых в его процессе задач. В современных психологических тренингах преследуются не только цели, связанные с формированием и развитием коммуникативных навыков, но и более глобальных – связанных с улучшением качества жизни, построением эффективных отношений, самореализацией и. т. д. Тренинг является одной из наиболее продвинутых конструктивных и эффективных форм психологической работы со студентами психологами, он включает в себя совокупность психотерапевтических, психокоррекционных обучающих и развивающих приемов. Ролевые игры, дискуссионные методы, являются необходимыми для формирования профессиональных навыков. Тренинги способствуют снятию внутренних ограничений и преодолению затруднений, которые препятствуют личностному развитию и реализации потенциала студентов. В процессе прохождения различных тренингов у студентов расширяется самосознание и в целом картина мира [4, 23]. Ответственность и компетентность, прописанные в этических стандартах психолога, принятых американской психологической ассоциацией должны стать законодательно подтвержденными в России основаниями для оказания платных психологических услуг [52, 53].

Психологический тренинг, являясь методом игрового моделирования, служит целям развития профессиональной компетентности психолога, то есть способствует совершенствованию необходимых профессионально важных качеств, умений и навыков. Для того чтобы освоить какую-либо деятельность человек использует конкретные упражнения, которые многократно выполняет, корректирует и контролирует. В результате использования упражнений в тренинге постепенно изменяются характеристики будущего профессионала, способы принятия решений, улучшается саморегуляция, автоматизируется

способность влиять и воздействовать, закрепляется возможность переноса знаний, полученных на тренинге в реальную жизнь.

Тренеру необходимо уходить от скучного догматичного предоставления информации участникам, отбирать ее особым образом и транслировать активными способами. Существуют терминологические различия между понятием компетенция и компетентность. Формирование компетентностей в большей мере определяется личностными характеристиками и вбирает знание меры и установки. Компетенция — это характеристика позиции (роли, должности), а не индивида. В том случае, когда компетенция дает возможность средней реализации профессиональных задач, компетентность обеспечивает наилучшую профессиональную деятельность. Таким образом, профессионализм психолога неизбежно связан с его личностными возможностями и с системой его субъектных отношений.

Психологу тренеру необходимо мастерски владеть разнообразными технологическими умениями, стратегически конструировать матрицу своей деятельности. К сожалению, в государственном образовательном стандарте не представлено развернутой системы обучения тренерской работе практических психологов. Ограничение сводится к непродолжительному теоретическому курсу дисциплины «Психологические тренинги» и одному – двум тренингам, проводимым преподавателем. Мы уверены, что расширение практических часов по данным дисциплинам и постоянная практика самих студентов может способствовать технологизации умений профессионального психолога. Практическое знакомство с ведущими тренерами Российской Федерации, школами, направлениями тренинговой работы, многократное повторение такого рода опыта обеспечат профессиональную компетентность практических психологов в будущем.

Любая профессиональная деятельность имеет внешний и внутренний контур, в тренинге к внешнему контуру можно отнести изменение участников тренинга, к внутреннему - измененного и преобразованного тренера [1, 6, 11]. Перефразируя С. Л. Рубинштейна «В творчестве создается сам творец», можно сказать, в психологической практике создается сам психолог. Профессиональный и жизненный опыт психолога взаимодополняют друг друга [8].

Необходимо выделить отсроченные эффекты тренинга (любые существенные изменения системы приводят к временному снижению эффективности ее функционирования). Можно с уверенностью утверждать, что позитивные изменения происходят позже.

Сущность тренинговых методов заключается в использовании специальных упражнений и ситуаций, которые по своим психологическим характеристикам в большей мере соответствуют и воспроизводят реальность [17, 19, 22]. Методологическая обоснованность и алгоритмизация выбора содержания тренинга связаны с поэтапностью и систематичностью отработки компонентов деятельности в конкретных упражнениях и ситуациях. Стратегия рассматривается как совокупность индикаторов достижения цели.

Итак, психологический тренинг как метод подготовки практических психологов является универсальным, эффективным и мощным инструментом для обретения профессиональной компетентности. Практическому психологу на первом этапе продвижения к ведению тренинговых групп необходимо освоить методологию, то есть всесторонне изучить различные школы и направления тренинга.

### ***Вопросы и задания***

1. В чем заключается сущность психологического тренинга?
2. Перечислите специфические особенности и личностные характеристики ведущего тренинговых групп.
3. Охарактеризуйте категорию «психологический метод».
4. Каково соотношение понятий «метод», «методика», «методология».
5. Перечислите основные особенности профессиональной компетентности практических психологов.
6. Какова технология развития различных компетенций студента-психолога.
7. Назовите особенности совершенствования подготовки практических психологов в системе высшего образования.

## **1.2. Теория и практика психологического тренинга**

Создается впечатление, что многие теоретические пособия по ведению психологических тренингов написаны людьми, которые не имели обширной практики тренинговой работы. То, что они проповедают, просто не дает эффекта. Иногда прочитанная книга дает лишь один прием или методику для практического применения. Активная собственная практика автора данного пособия позволила собрать действующие приемы и эффективные техники для ведения тренинговых групп.

Система психологического тренинга включает две конкретные подсистемы: теоретическую и практическую [10]. Данное учебно-методическое пособие также делится на две части: методологические основы психологического тренинга, перспективы его использования в подготовке практических психологов и

практика конструирования психологических тренингов. Суть данного параграфа заключается в необходимости теоретического осмысления создания тренинговой атмосферы, изучения его основных компонентов. Отслеживание новейших научных изысканий в данной области, систематизация видения автора, и в то же время разработка практических рекомендаций по проведению тренингов сопровождалась акцентированием необходимости популяризации и посещения тренингов. Увеличение теоретической и практической значимости и ценности тренинговой работы, расширение спектра используемых техник, упражнений, методик, игр, дискуссий, методов невербальной активности, способов расслабления и расширения картины мира будет способствовать развитию психологической готовности участников тренинга к позитивным личностным изменениям [5, 31, 33].

Тренинг, представляя собой, совокупность психотерапевтических, психокоррекционных, развивающих и обучающих методов, в свою очередь, является методом подготовки практических психологов, способствующим становлению профессиональной компетентности.

Наиболее распространенной формой пространственной организации тренинга является круг. Круг - это мифологический символ гармонии, он дает возможность всем оказаться лицом к лицу [5]. Весьма удобной формой для общения является именно круг, ведь он символизирует равенство. В целом выделяют специфические черты психологического тренинга:

1. Неизменный состав группы;
2. Наличие группового тренера;
3. Установление цели тренинга;
4. Организация пространства и времени тренинга;
5. Общегрупповые нормы и правила;
6. Применение методов активного социально-психологического обучения;
7. Внутригрупповая динамика;
8. Обратная связь;
9. Атмосфера безопасности и психологического комфорта;
10. Наличие креативной среды.

К основным методическим приемам тренинга относятся дискуссии и игры.

Дискуссии условно подразделяются на:

- спонтанно возникающие;
- завершающие ролевую игру;
- специально заданные тренером (тематические и проблемные).

Игры в свою очередь делятся на деловые и ролевые. Ролевая игра может быть базовой и ситуационной. К дополнительным методическим приемам тренинга относятся медитации и методы невербальной активности [49].

Наиболее значимыми и важными тренинговыми методами являются:

1. Метод регрессии (в психологическом пространстве участника активизируется произошедшее событие «путешествие в прошлое»);
2. Метод обмена опытом (актуализация биографии с последующим групповым обсуждением);
3. Метод имитации (моделирование поведения);
4. Метод концентрации присутствия (заострение внимания на том, что происходит в настоящем «здесь и теперь»);
5. Метод групповой рефлексии (совместное обсуждение и анализ происходящего в группе «возможность всмотреться в целую галерею живых зеркал»);
6. Метод построения диспозиции «моделирование системы отношений, сложившихся между участниками группы, понимание своего места в реальном и игровом мире»;
7. Метод символического самовыражения «проектирование в сказкотерапии, метафорах, скрытого и неосознанного внутреннего мира»;
8. Метод группового решения проблем «решается задача эффективно воздействовать на людей с использованием законов риторики»;
9. Метод операционализации «репетиции поведения в тех или иных ситуациях».

Тренинг создается по законам композиции. Любая композиция состоит из конкретных частей:

- 1 Вступление – должна занимать 20% общего объема тренинга
2. Основная часть – развитие, расширение, углубление темы тренинга – 60% от общего времени.
3. Кульминация события, усиление эмоционального фона.
4. Заключение (финал) – развязка психологического тренинга – 20% [8, 9, 55, 57].

Работа тренера должна приносить удовольствие, несмотря на некоторое волнение перед каждым новым тренингом. Подготовка к проведению тренинга начинается с важности и значимости грамотной формулировки цели тренинговой работы, а также использования соответствующего инструментария для достижения этой цели. Умение устанавливать и поддерживать зрительный контакт с участниками тренинга способствует развитию синтонности и эмпатии

в работе с аудиторией. Поза, жесты, микровыражения лица, движения во время тренинга, пластика и гиперпластика ведущего тренинга, являются значимыми атрибутами эффективности психолога-тренера. Правила предоставления иллюстративного материала (таблицы, слайды, плакаты, графики) являются достаточно жесткими [45]. Вовлечение участников в активную и интерактивную деятельность в тренинге способствует привлечению и удержанию внимания. Способность неопытного тренера грамотно и ловко отвечать на вопросы участников, парировать возражения, преодолевать сложные конфликтные ситуации является «производственной необходимостью и отрабатывается на берегу» [46].

Поскольку подготовка ведущего тренинговых групп осуществляется на лекционных и семинарских занятиях, не всегда уделяется особое внимание его реальным практическим навыкам. Мы полагаем, что умение вести работу с группой является базовой способностью практического психолога, поэтому не считаем достаточным символическое обучение. В психологических исследованиях И. Ялома неоднократно подчеркивалось сложность и проблематика групп терапевтического обучения в западной системе образования. Для студента-психолога систематическое приближение к тренерской деятельности начинается с изучения фундаментальных теоретических исследований, монографий, обучения по сугубо специализированной программе [76]. Следующим шагом является постоянное участие в тренингах, проводимых старшекурсниками и профессионалами. Ему необходимы постоянное самосовершенствование, самодиагностика, самокоррекция и самопознание. Начинать вести группу студент не может самостоятельно, необходимо участие ко-тренера (более опытного студента-старшекурсника) и постоянная профессиональная супервизия. Преподавателю необходимо анализировать каждый тренинг, выделяя сильные и слабые стороны, корректно доносить до неопытных тренеров информацию о том, как тренинг воспринимается со стороны. Групповое обсуждение сложных тренинговых моментов дополняет личностный профессиональный опыт каждого тренера. Волнующие начинающего тренера ситуации в тренинге необходимо обсуждать с коллегами и прорабатывать свои чувства [68].

Немаловажным для тренера является его внешний вид. Следует отметить, что и процесс, и результат формирования собственного имиджа отражается в формируемом впечатлении о самом себе в глазах других людей. Безграмотное отношение к собственному внешнему виду и внутреннему содержанию приводит человека к иллюзии, фантазиям, комплексу неполноценности и другим

психологическим трагедиям [30]. У человека практически нет возможности получить правдивую информацию о самом себе, так как эмоционально теплые отношения всегда детерминируют позитивные оценки всего человека в целом, в свою очередь, человек негативно к нам настроенный будет предвзято относиться и к восприятию нашего внешнего вида.

Осознанность тренера в сфере самопрезентационного поведения, осмысление социального запроса, исходящего от участников тренинга позволяет осуществлять грамотную самоподачу на этапе знакомства. Позиционирование своих личностных и профессиональных качеств осуществляется посредством вербальной и невербальной коммуникации. Рассчитывать на профессиональный рост, продвижение, достойную карьеру тренера может лишь тот студент, который является ответственным, стрессоустойчивым, умеет совладать со своими страхами, преодолеть внутренние комплексы, барьеры публичных выступлений [35]. Профессиональная деятельность тренера связана с развитием следующих профессионально значимых качеств и характеристик: уверенность в себе; ассертивность; умения влиять и воздействовать; противостояние влиянию; эффективное общение; выявление скрытых личностных ресурсов; осмысление внешних и внутренних барьеров в социальных контактах; умение контролировать производимое впечатление; умение вызывать симпатию у партнера; активное самопродвижение [26, 27].

Важную эмоциональную, позитивную нагрузку несут в себе: позитивное самоотношение тренера, адекватная самооценка, высокий уровень саморефлексии и самопринятия. Рост конкуренции в профессиональной среде практических психологов приводит к увеличению значимости уникальности самого специалиста. На сегодня профессиональная компетентность связана с личными качествами специалиста, которые делают его активным и результативным в оказании психологических услуг [28, 29].

Современному тренеру недостаточно быть просто умным, надо научиться, соответственно, предъявлять себя, то есть держать себя с умом. Внешний вид тренера предполагает некоторую социальную желательность образа, которая, в свою очередь, включает высокий профессионализм и личное обаяние. Профессиональный тренер обязан транслировать уверенность в себе, уметь вызывать симпатию, быть привлекательным. Умение практического психолога разбираться в людях по особенностям внешности, стиля одежды, коммуникации, скорости и темпа изложения информации, мимики, жестов, позы, плотности общения является неотъемлемой частью профессиональной наблюдательности. Использование юмора для разрядки и снятия напряжения (истории, анекдоты,

шутки, афоризмы, вопросы, интересные факты) должны стать неотъемлемой частью профессиональной подготовки к тренинговой работе [52].

Харизма тренера предполагает его особенную притягательность для участников тренинга и умение расположить к общению всех присутствующих. Внешний облик - это своего рода посыл, сообщение, визитная карточка специалиста.

На визуальном уровне тренер должен демонстрировать следующие оптимальные характеристики:

1. общая ухоженность (волосы, руки, ногти, кожа и т.д.);
2. внешняя гигиена, аккуратность, опрятность;
3. актуальный (классический, сдержанный) стиль одежды и прически, грамотное использование аксессуаров, украшений;
4. правильная осанка, самопредъявление, «прямая спина», статность, походка;
5. физическая форма (подтянутость, гармоничный внешний силуэт);
6. визуальный контакт, хорошие манеры, деликатность, воспитанность;
7. грамотная риторика, выразительность речи, «терапевтические данные голоса» (успокаивающий эффект), отсутствие дефектов речи.

Имидж практического психолога помогает быть авторитетным в профессиональной среде. Умение поддерживать себя в хорошей психологической, физической и внешней форме, осуществлять глубинный психоанализ и саморефлексию, излучать баланс и гармонию, создавать внутри и снаружи себя состояние комфорта для профессионального тренера являются не менее важными атрибутами профессионализма чем теоретический багаж знаний, значимость которого также неоспорима [75].

### ***Вопросы и задания***

1. Дайте определение психологического тренинга.
2. Перечислите специфические черты тренинга.
3. Как соотносится теория и практика психологического тренинга?
4. Перечислите области практического применения психологического тренинга.
5. Каковы основные части композиции тренинга?
6. Какие внутренние и внешние контуры профессиональной деятельности практического психолога вам известны?
7. Каковы основные методические приемы тренинга?
8. Перечислите наиболее значимые тренинговые методы.
9. Назовите современные требования к внешнему виду и психологической подготовке тренера.



### **1.3. Теоретические аспекты подготовки и развития самоэффективности практических психологов**

Вначале данного параграфа необходимо отметить, что практический психолог работает преимущественно «собой», соответственно разработка проблемы самоэффективности является весьма актуальной. От современного профессионала требуют все более возрастающей эффективности и продуктивности. Детерминантами теоретического изучения самоэффективности являются системный и деятельностный подходы в современной психологии. В первую очередь исследование и развитие самоэффективности студентов психологов актуально в связи с важными прикладными задачами. Для успешного осуществления профессиональной психологической деятельности необходим пересмотр подходов к преподаванию практико-ориентированных дисциплин.

Поиск психологических резервов профессиональной подготовки практических психологов показывает, что процесс происходящих изменений человека носит непрерывный характер и это обуславливает необходимость совершенствования и самого процесса этой подготовки с позиции новых возможностей в области психологии. Невозможно формировать современного специалиста, опираясь на старые стереотипы и установки. Наиболее важной тенденцией современности является потребность в опережающих свое время специалистах, наделенных абстрактным мышлением, способных к обобщению собственного опыта и предвидению основополагающих тенденций в сфере профессиональной деятельности [46, 47]. Недопонимание молодыми специалистами важности личностного аспекта профессионализма приводит к серьезным трудностям в работе практического психолога. Старательные и прилежные студенты-психологи, придя на рабочее место, начинают проигрывать тем, кто имеет большой социальный опыт и личностные наработки в других сферах [2]. Проблема самоэффективности психологов является весьма актуальной в силу высокой значимости данной личностной характеристики для успешной профессионализации человека.

В условиях профессионального образования студентов необходимо особое внимание уделять их самоэффективности. Американский психолог А. Бандура [3, 69] является автором концепции самоэффективности и в своих исследованиях он неоднократно подчеркивал, что для того, чтобы добиться успеха, необходимо не только владеть требуемыми знаниями и умениями, но и иметь еще оптимистическое самоубеждение относительно собственных потенциалов, верить в свои силы и быть уверенным в своей эффективности. Весьма важным

представляется формирование самооффективности как, безусловно, позитивной личностной характеристики еще в студенческие годы. Рассматривая самооффективность как представление человека о своих возможностях, потенциях и способностях быть продуктивным при осуществлении предстоящих: поведения, деятельности, общения в сочетании с уверенностью в том, что он сумеет реализовать себя в них и достичь ожидаемого объективного и субъективного эффекта [70]. Принято различать деятельностьную, коммуникативную и личностную самооффективность, практическая реализация которых представляется в конкретных психологических технологиях, техниках, приемах, тренингах, упражнениях, применяемых в процессе профессиональной подготовки практических психологов [37, 40].

Деятельностную самооффективность практического психолога можно определить с точки зрения его теоретической грамотности, наличия практических навыков, стремления к самосовершенствованию, владения психотехнологиями, уверенности в продуктивном их использовании в профессиональной деятельности. Коммуникативная самооффективность специалиста связана с мощным потенциалом и ежедневным опытом общения, которые дают уверенность в профессиональной самореализации [14, 16, 42]. Личностная самооффективность предполагает, что практикующий специалист имеет в наличии необходимые качества и характеристики и может ими воспользоваться как сложным профессиональным инструментом для решения поставленных задач [72].

Личностная самооффективность является значимой интегративной психологической характеристикой профессионала. Она не может быть отнесена ни к одному виду психических явлений, это не процесс, не состояние и не свойство. Поэтапное накопление профессионального опыта начинается с теоретической подготовки практического психолога, дальнейшего прохождения всех видов практики, и последующего включения в реализацию себя в профессии [13, 15].

Психология является старейшей наукой по времени возникновения, но достаточно молода, собственно, как наука. Личность психолога - это тот инструмент, который всегда находится с ним, и в успешном использовании которого он должен быть уверен [74]. Еще в античные времена Аристотель, один из основателей психологии, писал: «Много есть наук полезных, но лучше психологии нет ни одной». Спустя много веков Й. В. Гете утверждал, что из всех наук, созданных человеком, самой значимой является наука о нем самом. Сегодня о древнейшей науке, насчитывающей более двух с половиной тысяч лет, можно

сказать, что она становится одной из наиболее востребованных в обществе. Иначе говоря, психология констатирует изменения, которые определяют жизнь общества, его установки и представления. Человек становится центром глобальных социальных изменений в мире, а значит, изучать его также важно во всех отношениях, включая многообразие его способностей, интеллектуальный потенциал, мотивационно – потребностную сферу, а также мобильность и готовность к глобальным переменам, которые сегодня происходят в мире.

Для психолога велика неопределенность профессиональных ситуаций, так как он всякий раз сталкивается с человеческой индивидуальностью и уникальным внутренним миром личности [73]. Соответственно, оснастить студентов всем необходимым профессиональным инструментарием в период обучения в вузе весьма сложно. Помимо теоретической подготовки студентов необходимо уделять особое внимание организации и проведению психологической практики. Студенты Адыгейского государственного университета, факультета педагогики и психологии, проходят психологическую практику в школах города Майкопа, Адыгейской республиканской клинической больнице и в Адыгейском клиническом перинатальном центре, на телефоне доверия «Шанс», в психолого-педагогическом центре. Студенты имеют возможность получить практические навыки уже с первого курса обучения в университете.

Молодежная мастерская психологического консультирования Адыгейского государственного университета является внеаудиторной формой работы студентов и позволяет органично развивать их самооффективность. Повышается способность студентов к саморазвитию и самообразованию, повышается степень сформированности навыков творческого мышления и эффективного общения, соответственно, одновременно развиваются деятельностная, коммуникативная и личностная самооффективность. Молодежная мастерская психологического консультирования Адыгейского государственного университета способствует обеспечению подготовки в вузе высококвалифицированных специалистов, реализующих теоретическую и практическую направленность на конференциях, съездах, олимпиадах, семинарах и в волонтерской деятельности.

Спектр возможных мест работы очень широк: наши выпускники работают практикующими и штатными психологами, преподавателями психологии, специалистами по рекламе и PR, по управлению персоналом в государственных и частных учреждениях. К руководителям различных государственных и коммерческих учреждений приходит понимание того, что создание благоприятного психологического климата в коллективе, подбор, оценка и развитие персонала, создание корпоративной культуры, формирование

позитивного имиджа – это необходимое направление деятельности организации, заниматься которым должны квалифицированные специалисты [38].

Наиболее востребованными в психологической практике являются консультанты и тренеры. В функциональные обязанности тренинг менеджера входит проведение тренингов и корпоративных мероприятий, направленных на командообразование, групповую сплоченность, развитие лидерских качеств, уверенности в себе, саморегуляцию, стрессоустойчивость, развитие деловой устной и письменной коммуникации, гендерной специфики взаимодействия, управления сложными переговорами и т.д. [64, 65] Профессиональный практический психолог способен сделать карьеру в политической сфере, работать в команде по продвижению кандидата в депутаты, мэра, разрабатывать его имидж, помогать справляться со стрессом в предвыборной гонке. Психологическая составляющая маркетинга предполагает определение наиболее востребованного покупателями товара, фокус-группы, опросы потенциальных клиентов [25,36].

Специалисту необходимо иметь представление о динамике групповой работы, методах анализа воздействия группы на ее участников. Профессионально-этические нормы помогают детально определять систему взаимоотношений с клиентами. Основными этическими принципами принято считать конфиденциальность, добровольность, компетентность, ответственность, уважение и т. д. Практикующий психолог достаточно часто сталкивается с этическими затруднениями, которые соотносятся с мировоззрением самого тренера. Собственная ценностная ориентация тренера не может быть нивелирована знанием этического кодекса. Разностороннее развитие тренера, познание в различных сферах и областях жизнедеятельности, богатый жизненный опыт, опыт общения с представителями: различных слоев населения, разнообразных профессий, национальностей, культур, религий способствует большей продуктивности в профессиональной деятельности. Образованный психолог должен постоянно расширять горизонты познания не только изучая психологическую литературу, но и интересоваться экономическими и политическими событиями, иметь представление о современной литературе, музыке, быть в курсе текущих событий реальной жизни. Эффективная работа практического психолога также связана с умением концентрировать и распределять свое внимание, молниеносно ориентироваться в изменениях внешнем виде, поведении и реакциях клиента, объективно планировать свою работу и оценивать результаты. Умение считывать невербальные проявления – разглядеть, расшифровать, и адекватно ответить на посылаемые сигналы

помогает специалисту осуществлять постоянный контроль над ситуацией. Не вызывает сомнения необходимость развитого умения слушать, но «слышать между строк» может только профессионал. Личное обаяние практического психолога, высокий уровень самоконтроля, креативность, толерантность и энергетическая мощь также во многом определяют самоэффективность профессионалов.

### ***Вопросы и задания***

1. Раскройте проблему самоэффективности.
2. Перечислите виды самоэффективности.
3. Назовите традиционные и инновационные способы развития самоэффективности практических психологов.
4. Опишите различные направления работы практических психологов.
5. Перечислите основные этические требования, которые обязан соблюдать практический психолог.
6. Обоснуйте основные признаки самоэффективности.
7. С какими трудностями может столкнуться практический психолог?

## **1.4. Инновационные стратегии высшей школы в контексте становления профессиональной компетентности студентов-психологов**

Современное высшее образование сталкивается с новыми ситуациями, в которых велика степень неопределенности, нет заранее известных способов действий, гарантированно ведущих к успеху. Большинство людей в таких случаях испытывают страх, чувство тревоги и неуверенности. Преподавателям высшего профессионального образования необходима определенная работа над собой, как образцом человека творческого, неординарного, нестандартного, с оригинальным мышлением, богатым воображением, чувством юмора, быстротой и гибкостью ума. Для актуализации этих способностей обязательным условием является самообладание и уверенность в себе [24]. Существует необходимость экспликации культурозависимой составляющей в представленных в современной психологии теориях творчества, креативности, одаренности [63]. Понятие «инновационная личность» включает определенные конструкты, это современный продвинутый успешный человек. Инновационная деятельность требует от личности готовности быстро и позитивно реагировать на стремительный темп конкретных изменений.

Действительно современный мир характеризуется стремительными, молниеносными изменениями, причем социальные и технологические изменения, которые в прошлые столетия тянулись десятки лет, теперь могут произойти за считанные месяцы, недели, дни, часы и даже минуты. Существенные изменения затронули как внешнюю, так и внутреннюю сферы системы образования,

изменилась сама структура образования, число учащихся и типов учебных заведений. Современный человек должен быть инициативным, чувствительным, с хорошими адаптивными способностями, гибким, сочетающим рациональное и иррациональное в своем инновационном мышлении [39, 41]. Управление инновационным развитием студентов будущих психологов невозможно без специальных умений преподавателей высшей школы увидеть, понять, раскрыть характер изменений человека, с тем, чтобы наметить, выстроить траекторию его развития. Действительно, привычные ценностные нормы и стереотипы устарели и уже не могут быть надежным ориентиром по жизни. Современному человеку необходимо иметь в наличии особые ценностно-смысловые установки по отношению к своей жизни, стимулы к саморазвитию, благодаря которым он и обретет возможность отыскать и раскрыть смысл собственной жизни [62]. Форма обучения должна быть демократической и вариативной, а содержание необходимо наполнить личностными и ценностными смыслами [44]. Следовательно, необходимо усилить роль психологии в конструировании и модернизации системы образования. В условиях динамически изменяющегося реального мира образование должно строиться на основных положениях психологии развития, на проработанных в психологии законах усвоения, на понимании феномена способностей и природы диалога. Психология является конструктивной наукой, которая позволяет строить новую практику вообще, и практику построения новой системы образования, в частности [54].

В курсе преподавания различных практикоориентированных психологических дисциплин наиболее полно реализуются потребности студентов в самопознании и самосовершенствовании, создается и поддерживается положительная мотивация к обучению и личностному развитию. Применение активных форм обучения не только способствует формированию коммуникативной и психологической компетентности, но и оптимизации развития рефлексивной культуры специалиста [34, 43]. Рефлексивная культура включает в себя: готовность действовать в ситуациях с высокой степенью неопределенности, гибкость в принятии решений, стремление к реализации нововведений и инноваций, постоянную нацеленность на поиск новых, нестандартных путей решения профессиональных задач, способность переосмысливать стереотипы своего профессионального и личного опыта [12, 48, 50]. Среди многообразных форм воздействия, которые можно использовать с этой целью, наиболее эффективными являются тренинги.

Изменения требований к уровню и качеству образования касается ключевых образовательных компетенций (ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных, социальных, личностного совершенствования) и повышения уровня инновационной деятельности в рамках образовательных программ [49, 59, 60, 61]. Именно это послужило причиной создания на факультете педагогики и психологии, кафедре педагогической психологии Адыгейского государственного университета Молодежной

мастерской психологического консультирования. Мы полагаем, что работа студентов-психологов в данной мастерской сделает выпускников успешными в психологической профессии, будет способствовать их социальной мобильности.

Вопросы организации и подготовки психологов являются сегодня одной из актуальных проблем высшего образования. Амбивалентность статуса психолога заключается в подготовке в аудиториях университета специалиста «теоретика» при очевидной потребности в специалистах «практиках».

Одной из стратегических задач Молодежной мастерской психологического консультирования является подготовка специалистов, востребованных и конкурентно-способных на рынке труда. Спрос рынка и работодателей на подготовку психологов на сегодняшний день очевиден. Заказчиками являются руководители крупных промышленных предприятий и объединений, малый и средний бизнес, образовательные учреждения, организации различных форм собственности. Также в российском обществе начинают формироваться установки и готовность на обращение к психологу, все больше людей пользуются его услугами и оценивают его компетентность.

Основные четыре направления в деятельности Молодежной мастерской психологического консультирования представлены как:

- Психологическая диагностика (готовности к школе, личностных особенностей, познавательных процессов, профессиональной направленности, эмоционально-волевой сферы и т.д.);
- Психологическое консультирование;
- Психологическая коррекция;
- Тренинги;

Таким образом, повышается способность студентов к саморазвитию и самообразованию, повышается степень сформированности навыков творческого мышления и эффективного общения, личной и социальной зрелости профессионала, его активности на рынке труда.

Наиболее значимыми задачами молодежной мастерской являются:

1. Формирование системного мышления психолога.
2. Формирование навыков анализа и проектирования своей деятельности.
3. Выработка навыков и умений рефлексивного анализа.
4. Выработка навыков и умений организации индивидуальной и групповой работы.
5. Выработка навыков мотивирования окружающих на взаимодействие с психологом.
6. Выработка навыков конструирования ситуаций, приводящих в действие механизмы самоорганизации и саморазвития личности, групп и организаций.
7. Развитие социально-психологической компетенции и формирование умений эффективного общения.

Для достижения поставленных целей и решения задач необходимы разработка и внедрение инновационных стратегий обучения в подготовку

психолога. Молодежная мастерская психологического консультирования АГУ отвечает инновационным требованиям и позволяет органично сочетать обучение, исследование и развитие. Исследуя свою реальность, осваивая технологии понимания себя и другого в качестве клиента, студенты получают опыт саморазвития и опыт профессионального становления.

На кафедре педагогической психологии Адыгейского государственного университета уже в течение нескольких лет ведется работа по анализу и проектированию содержания и методов обучения психологов. Студентам предоставляется возможность наблюдать за работой опытных тренеров, анализировать эффективность работы консультантов, осваивать технологию групповой и индивидуальной работы. С 2009 года реализуется программа тренинговой подготовки студентов-психологов (тренинги ЛПР, тренинги эффективного общения, командообразования, групповой сплоченности, креативности, лидерства, саморегуляции). На кафедре сформирована команда преподавателей, которые одновременно являются практикующими психологами, что повышает вероятность гармонизировать теоретическую и практическую подготовку.

Молодежная мастерская психологического консультирования Адыгейского государственного университета способствует обеспечению подготовки в вузе высококвалифицированных студентов-психологов, владеющих умениями и навыками взаимодействия с клиентом и группой и являющихся психологически зрелыми личностями.

Основные инновационные стратегии высшей школы в контексте становления профессиональной компетентности студентов-психологов связаны с выстраиванием и решением задач образования, соответствующих новой ситуации и целям развития современного человека. Преломление полученных теоретических знаний должно практически реализовываться на конференциях, съездах, олимпиадах, семинарах, в волонтерской деятельности, участии студентов в Молодежной мастерской психологического консультирования.

Впервые Молодежная мастерская психологического консультирования АГУ была представлена в 2012 году на Дне города Майкопа как участник экспозиции достижений Вуза. Четырехлетний опыт функционирования данной организации позволяет выделить наиболее существенные достижения:

1. Выиграно три гранта по направлению «Волонтерство и социальное проектирование»;
2. Оборудован кабинет (специализированные стулья с конференц-столиками, проектор, экран, телевизор, пять ноутбуков, флип-чарты, баннер, компьютер, психодиагностическое оборудование, принтер, зона релаксации и отдыха);
3. Выиграны конкурсы и олимпиады участниками ММПК;
4. Принято участие в пятнадцати научных конференциях;
5. Реализовано более пятидесяти мероприятий по грантам;



6. Проведено более ста пятидесяти тренингов (внутривузовские, МГГТК, центр творчества, школа предпринимателя, летний методологический лагерь, педагогический колледж, тренинги профилактики профессионального выгорания с преподавателями вуза);

7. Осуществлена диагностика более пятисот человек, по направлениям: готовность к школе, готовность вступления в брак, уровень тревожности, эмпатии, креативности, агрессии, депрессии; копинг-стратегии совладания, ценностные ориентации, психологические защиты, личностные особенности, профессиональная ориентация, мотивация достижения успеха и избегания неудач, диагностика познавательных процессов и т. д.;

8. Волонтерские акции к (Дню матери, Дню пожилых людей, Дню учителя, Дню психолога, Дню города, Дню республики). Реализована Всероссийская акция по борьбе с ВИЧ-инфекцией, приуроченная к Всемирному дню памяти жертв СПИДа.

9. Организация мероприятий по здоровому образу жизни (массовые флэш-мобы, взаимодействие с Адыгейским республиканским центром медпрофилактики, с ГБУЗ РА «Адыгейский республиканский центр профилактики и борьбы со СПИД», телефоном доверия «Шанс», волонтерским движением «ЗОЖ – стабильное завтра», с Адыгейским республиканским перинатальным центром, ГБОУ РА «Центром диагностики и консультирования»);

10. Участие в общероссийских днях тренингов;

11. Участие в пяти психологических съездах и четырех декадах, организованных Общероссийской профессиональной психотерапевтической лигой.

На современном этапе отбирается и структурируется содержание образования, определяются психодидактические основания построения развивающих образовательных технологий высшей школы, проектирования и экспертизы эффективности образовательной среды высших учебных заведений. Ведущая роль в осуществлении перспективных поисков, разработки проблем, концепций и теорий образования принадлежит специалистам, обладающим навыками инновационной деятельности и психологической готовностью к предстоящей созидательной работе. Осуществление инновационных стратегий высшей школы будет способствовать тому, что новый человек будет конструктивным, креативным и высококультурным.

### ***Вопросы и задания***

1. Какие конструкты включает «инновационная личность» тренера?
2. Что включает в себя рефлексивная культура тренера?
3. Перечислите основные направления практической деятельности психологов;
4. Вспомните свой личный опыт участия в тренинге, и проанализируйте наиболее эффективные способы преодоления трудных ситуаций в нем;
5. Как вы понимаете сущность понятия «инновационные стратегии»?

6. Назовите цели и задачи практикоориентированных профессиональных молодежных объединений;
7. Что такое конкурентоспособность специалиста на рынке труда.

---

## **Глава II.**

# **ПРАКТИКА КОНСТРУИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ**

### **2.1. Программы тренингов, реализованные студентами Молодежной мастерской психологического консультирования АГУ в первом Всероссийском Дне тренингов**

В Адыгейском государственном университете 17 апреля 2015 г. впервые стартовал Всероссийский проект «День тренингов». В акции приняли участие студенты АГУ, МГТУ и МГГТК АГУ и Педагогического колледжа, и участников городских школ. В акции приняли участие студенты сузов и вузов Адыгеи. Организаторами данного проекта в Республике Адыгея выступили направление «Компетенция» АРО АСО России совместно с Молодежной мастерской психологического консультирования АГУ.

Студентами Молодежной мастерской психологического консультирования АГУ были разработаны тренинги с актуальной тематикой, в процессе участия в которых отрабатывались коммуникативные навыки, поведение в ситуациях неопределенности и умения принимать сложные решения, гибко реагируя на изменения.

Тренинги велись по пяти направлениям: «Тайм-менеджмент» - Дмитрий Болдырев и Залина Гучакова, «Язык тела» - Анна Саркисян, «Самопрезентация» - Шамиль Абдулаев и Ася Ассакалова, «Конструктивное решение конфликтов» - Алексей Никитин и «Виртуоз общения» от Валерии и Виктории Дзеверук. Этот день для студентов Адыгеи явился весьма насыщенным и интересным. Участники данного мероприятия проходили процедуру регистрации, после которой им вручали блокноты, ручки и личные бейджи. Во внутреннем дворе АГУ состоялось открытие, где прозвучали теплые напутственные слова из уст организаторов.

Продолжительность тренингов составила 2,5 – 3 часа, и многие участники не почувствовали того как быстро пролетело время. Студенты делились своими впечатлениями о том, насколько ярким мероприятием явился для них день тренинга.

Участники отмечали профессионализм тренеров, высокий уровень подготовки к работе с аудиторией, умение увлечь и заинтересовать своими

тренингами. В завершении мероприятия, все участники были награждены сертификатами, подтверждающими участие в «Дне тренингов». Студенты АГУ из города Майкопа передали эстафету проведения «Дня Тренингов» студентам Петропавловска-Камчатского.



Далее рассмотрим краткое содержание тренингов, групповых норм и правил, игр и упражнений, разработанных студентами под научным руководством автора пособия и реализованных в рамках мероприятия.

### **Тренинг «Язык тела»**

**Цель тренинга:** развитие невербальной коммуникации.

**Задачи:**

- развить невербальную коммуникацию участников;
- научить участников распознавать наиболее распространенные жесты;
- обсудить правила верного истолкования языка тела;

**Групповые нормы.** Для эффективного взаимодействия, необходимо соблюдение следующих норм и принципов работы в тренинговой группе:

«Здесь и теперь»;

Искренность и открытость;

Принцип Я;

Активность;

Правило «Одного микрофона»;

Конфиденциальность.

**Материалы:** альбомные листы, пишущие принадлежности, цветные карандаши, фломастеры, стикеры, иголки.

**Время проведения тренинга:** 2 часа 30 мин.

**Количество участников:** тренинг рассчитан на группу от 12 до 25 человек.

**Содержание тренинга:**

1. Приветствие.
2. Знакомство участников с основными нормами работы в группе.
3. Знакомство. Упражнение «Немного о себе».
4. Упражнение «Построение»
5. Обсуждение основных правил верного истолкования жестов.
6. Упражнение «Разговор через стекло»
7. Разговор о жестах.
8. Ролевая игра «Волк и козлята»
9. Разминка «Святое место».
10. Упражнение «Психологический портрет».
11. Игра «Сказка»
12. Разминка «Виртуальный подарок»
13. Вручение раздаточного материала.
14. Обратная связь по всему тренингу.

**Ход тренинга.**

**1. Приветствие.** Ведущий тренинга представляется, озвучивает основные цели и задачи тренинга. Время на выполнение: 3 минуты.

**2.** Тренер знакомит участников с основными нормами осуществления работы в группе. Время на выполнение: 3 минуты.

**3. Знакомство.** Процесс знакомства происходит следующим образом, участник записывает свое имя на стикере и прикалывает иголкой к одежде.

Материалы: карандаши, стикеры, иголки.

**Упражнение «Немного о себе»**

Участники группы сидят в кругу. Каждому по очереди предлагается мимикой и жестами показать то, какое у него сейчас настроение и чем он любит заниматься больше всего в свободное время. Время на выполнение: 10 минут.

**4. Упражнение «Построение»**

Разминка направлена на отработку навыков невербального общения, развивает артистические способности участников.

«Сейчас мы с вами будем строиться. Но это будет необычное построение. Вам придется строиться молча. Вообще запрещено издавать любые звуки. Жесты

и мимика позволительны без ограничений. Первое задание — построиться по росту».

Тренер засекает время, затем сообщает группе, сколько ушло времени на выполнение команды и, проверяет правильность исполнения.

«Следующее условие — построиться по цвету волос, от светлого к темному (процедура повторяется)».

Далее тренер может импровизировать: предложить участникам построиться по цвету глаз, по дате рождения, по месту жительства, с запада на восток и т. п. Время на выполнение: 5 минут.

### **5. Обсуждение основных правил верного истолкования жестов.**

Правила:

1. Истолкование жестов в совокупности;
2. Истолкование жестов в контексте;
3. Поиск конгруэнтности.

Активное обсуждение с примерами. Ответы на вопросы от участников.

Материалы: трафарет с правилами. Время на выполнение: 6 минут.

### **6. Упражнение «Разговор через стекло»**

Тренер выбирает двух добровольцев из группы. Один из них вытягивает лист с определенной информацией.

Инструкция: «Представьте себе, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым звуконепропускаемым стеклом, а вам надо передать ему какую-нибудь информацию. Говорить запрещено – ваш партнер вас все - равно вас не услышит. Попробуйте передать через стекло все, что написано на вашем листе».

Все остальные участники внимательно наблюдают, не комментируя происходящее.

После окончания этюда все обсуждают увиденное.

Информация на листах:

«Ты забыла свою косметичку».

«Я не сержусь на тебя. Я тебя прощаю. Удачного тебе полета».

«Я буду скучать. Позвони мне, когда долетишь».

«Ты мне нравишься, я не хочу, чтобы ты уезжала».

Материалы: коробка, листы с информацией. Время на выполнение: 10 минут.

### **7. Обсуждение жестов.**

Идет демонстрация (передача по кругу) фотографий, участники могут предполагать, как можно было бы интерпретировать тот или иной жест.

Далее тренер вкратце озвучивает верную интерпретацию.

Материалы: фотографии. Время на выполнение: 10 минут.

## **8. Ролевая игра «Волк и козлята»**

Каждый участник берет у ведущего заранее написанную и свернутую записку, в которой указана его роль. Бумажку нельзя показывать другим, называть свою роль.

«Козлята» встают отдельной группой. «Волки» и «козы» пытаются попасть к «козлятам». Задача «волка» - прикинуться «козой», чтобы попасть к «козлятам» и съесть. Задача «козы» - убедить «козлят», что она на самом деле «коза», должна накормить их, спасти от голода. Задача «козлят» - вместе определить, кто перед ними и решить: пускать или не пускать. «Козлята» могут задавать вопросы и совещаться.

Если «козлята» ошиблись: пустили «волка» - один козленок считается съеденными; не пустили «козу» - один козленок считается «умершим от голода».

Далее идет обсуждение.

Материалы: коробка с листочками, где указаны роли.

Время на выполнение: 15 - 20 минут.

## **9. Разминка «Святое место».**

Тренер предлагает одному добровольцу присесть на стул в центр помещения. Остальные должны стать вокруг сидящего.

«Задача тех, кто стоит, поочередно уговаривать сидящего на стуле, чтобы он уступил вам место. Но уговаривать надо молча, с помощью жестов и мимики. Уступивший присоединяется к своим уговаривающим коллегам, и они вместе начинают уговаривать вновь севшего».

Добровольцу нужно дать инструкцию:

«Сейчас вы зайдете и сядете на стул. Вас будут о чем-то просить. Догадайтесь, о чем. Но вам нельзя разговаривать».

Остальных проинструктировать:

«Все вместе уговорите вашего коллегу встать со стула. Разговаривать нельзя».

После этой разминки можно обсудить, насколько трудно было уговорить, кому так и не удалось посидеть на стуле...

Время на выполнение: 10 минут.

## **10. Упражнение «Психологический портрет»**

Участники делятся на пары.

Нужно внимательно посмотреть на партнера и составить его психологический портрет. Свои предположения и наблюдения о человеке нужно не записывать, а зарисовывать. Можно задавать партнеру вопросы.

Пять минут дается на то, чтобы быть художником и пять минут на то, чтобы быть натурщиком. Далее идет обсуждение по кругу, участники высказывают свои ощущения и мысли по поводу портретов.

Материалы: альбомные листы, пишущие принадлежности. Время на выполнение: 20 минут.

### **11. Игра «Сказка»**

Участники тренинга делятся на группы, в каждой группе назначают командира. Командиры групп по очереди вытягивают из коробки лист с названием какой-либо сказки. Название сказок: «Колобок», «Гуси-лебеди», «Репка», «Красная шапочка», «Золушка», «Маша и медведи», «Аленький цветочек».

Далее командиры должны сообщить название сказки своей команде и отрепетировать сказку. Демонстрировать сказку нужно без единого слова. Все остальные участники команд внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После демонстрации название сказки можно озвучивать.

Материалы: коробка, лист с названием сказки. Время на выполнение: 15 минут.

### **12. Разминка «Виртуальный подарок»**

Инструкция. Нужно подарить на прощание соседу подарок. В выборе подарка ограничений нет, так как подарок виртуальный.

Время на выполнение: 10 минут.

#### **Вручение раздаточного материала.**

Тренер предлагает раздаточный материал «Секреты позитивного языка телодвижений».

#### **Секреты позитивного языка телодвижений**

**Лицо.** Ваше лицо должно быть оживленным. Чаще улыбайтесь.

**Жесты.** Будьте выразительны, но не переусердствуйте. Во время жестикуляции не растопыривайте пальцы, держите руки ниже уровня подбородка, не скрещивайте руки и ноги.

**Движения головы.** Чаще кивайте, подтверждая сказанное собеседником. Слушая, склоняйте голову набок. Держите подбородок поднятым.

**Зрительный контакт.** Зрительный контакт не должен вызывать неловкости и дискомфорта. Если национальные традиции не запрещают смотреть прямо в глаза собеседнику, то те, кто смотрит прямо, завоевывают больше доверия, чем те, кто предпочитает смотреть в сторону.

**Осанка.** Слушая, наклоняйтесь вперед. Говоря, стойте прямо.



**Территория.** Стойте на комфортном расстоянии от собеседника. Если собеседник отступает, не приближайтесь к нему.

**Зеркальность.** Незаметно копируйте сигналы языка телодвижений собеседников.

#### **14. Обратная связь по всему тренингу.**

Каждый участник высказывает свое мнение по поводу тренинга, озвучивает свои предпочтения по поводу проведенных упражнений. Ведущий подводит итоги.

Время на выполнение: 6 минут.

### **Тренинг «Виртуоз общения»**

**Цель тренинга:** развитие коммуникативных способностей.

#### **Задачи:**

- развить коммуникацию участников;
- расширить представления о конгруэнтности и эмпатии научить участников распознавать наиболее распространенные жесты;
- обсудить связь коммуникативных способностей и уверенности в себе;

#### **Групповые нормы и правила:**

- Слушать и не перебивать;
- Уважать мнение другого;
- Я - высказывание (говорить только от себя);
- Безоценочность суждений (не осуждать мнения других);
- Конфиденциальность;
- «Стоп» (если не готов отвечать, то не отвечаешь);
- Телефон на беззвучный режим.

**Материалы:** альбомные листы, пишущие принадлежности, цветные карандаши, фломастеры, стикеры, иголочки, флип-чарт.

**Время проведения тренинга:** 2 часа 30 мин.

**Количество участников:** тренинг рассчитан на группу от 12 до 25 человек.

Самопрезентация тренеров и тренинга происходила следующим образом: «Сегодня мы проведем для Вас тренинг, который будет посвящен такой интереснейшей теме, как общение. Без общения человек не может жить. Общение с другими людьми обогащает человека. Мы смотрим на мир не только своими глазами, но и глазами наших друзей, родных, знакомых. В общении человек раскрывает себя. Сегодня мы с вами полностью «окунемся» в мир общения и очень надеемся, что вы получите много позитивных эмоций!».

**Упражнение «Знакомство»** (Раздаются листочки, иголки участникам тренинга).

Каждый по очереди называет свое имя и положительную черту, начинающуюся на букву, с которой начинается имя. Например, «Меня зовут Татьяна – тактичная».

### **1. Упражнение**

Постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, попробуйте нарисовать свой образ общительного человека. Вспомните самого общительного человека в вашей жизни, представьте его портрет. (Воспользоваться флип-чартом, записывая мнение каждого).

Обсуждение:

Сложно ли вам было выделить главное качество?

Почему вы выбрали именно это качество?

### **2. Упражнение**

Участники тренинга, сейчас у вас есть возможность узнать друг о друге. Сейчас мы Вас распределим на пары и вам в течение 3 минут нужно рассказать друг другу о себе, о своих интересах и хобби. Затем каждому из Вас необходимо представить своего собеседника всем участникам тренинга, и рассказать о нем, как о незаменимом участнике группы.

### **3. Упражнение**

Участники тренинга сидят в кругу. По просьбе тренера, все участники закрывают глаза. Тренер берет какой-либо предмет и дотрагивается до рядом сидящего участника, тот должен открыть глаза. Тренер показывает ему этот предмет, а затем убирает его. Участник, в свою очередь (с открытыми глазами) дотрагивается до следующего, рядом сидящего участника и когда тот открывает глаза, он пытается не вербально, с помощью жестов, показать ему этот предмет. Далее, каждый участник выполняет то же самое. Самый последний участник должен произнести вслух название того предмета, которое он расшифровал.

Обсуждение.

Что вы чувствовали, когда сидели с закрытыми глазами?

Какие вы испытывали чувства, когда не могли передать то, что от вас требовалось?

Что происходило, когда ваши глаза были открыты и вы видели, как выполняют свое задание другие участники?

#### 4. Упражнение «Общение в рисунках»

Участники разбиваются на пары. Каждая пара получает один на двоих лист бумаги, где участники в течение 5-ти минут посредством рисования ведут общение на произвольные темы. Не следует писать слова, отдельные буквы, цифры и т.д., используются только рисунки и схемы. Затем участники проговаривают в парах, что каждый из них хотел выразить и что понял из рисунков партнера, после этого происходит обмен впечатлениями в кругу.

Обсуждение:

Кто из вас первым приступил к рисованию? Почему?

Чей рисунок занимает большее пространство на листе?

Кто из вас доминировал в рисунке?

#### 5. Упражнение «Три сита»

Дорогие участники тренинга, сейчас я Вам расскажу притчу, которая называется «Три сита».

Один человек спросил у Сократа:

— Знаешь, что мне сказал о тебе твой друг?

— Подожди, — остановил его Сократ, — просей сначала то, что собираешься сказать, через три сита.

— Три сита?

— Прежде чем что-нибудь говорить, нужно это трижды просеять. Сначала через сито правды. Ты уверен, что это правда?

— Нет, я просто слышал это.

— Значит, ты не знаешь, это правда или нет. Тогда просеем через второе сито — сито доброты. Ты хочешь сказать о моем друге что-то хорошее?

— Нет, напротив.

— Значит, — продолжал Сократ, — ты собираешься сказать о нем что-то плохое, но даже не уверен в том, что это правда. Попробуем третье сито — сито пользы. Так ли уж необходимо мне услышать то, что ты хочешь рассказать?

— Нет, в этом нет необходимости.

— Итак, — заключил Сократ, — в том, что ты хочешь сказать, нет ни правды, ни доброты, ни пользы. Зачем тогда говорить?

Прокомментируйте данную притчу?

О чем она именно для Вас?

#### 6. Упражнение «Релаксация»

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза.

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе лето, вы идете по лесной тропинке. По обе стороны вас

окружают разнообразные деревья, под ногами разнотравье, полевые цветы. Воздух наполнен необыкновенным ароматом свежести. Вы дышите глубоко и наслаждаетесь прогулкой... Вокруг порхают бабочки, слышно приятное пение птиц. Вы идете размеренным шагом, вам никуда не надо спешить... Лесная тропинка вывела вас на поляну, залитую солнечным светом. Здесь так хорошо, здесь вы можете делать все, что захотите. Можете полежать в мягкой траве с закрытыми глазами, наслаждаясь звуками природы. Можете собирать цветы. А можете даже побегать. Пусть ваше воображение подскажет вам, что делать... Прогулка подошла к концу. Вам пора возвращаться. Пройдите весь путь обратно. Постарайтесь оставить в своей памяти приятные воспоминания. Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь. Когда Вы будете полностью готовы, вы сможете открыть глаза, сделать глубокий вдох и выдох. Ощутить себя присутствующими здесь и сейчас.

Обсуждение:

Что вы чувствовали, когда сидели с закрытыми глазами?

Почему не удалось полностью расслабиться?

Как часто пытаетесь контролировать ситуацию?

Иногда нам бывает трудно расслабиться, и мы ждем идеальных условий – отсутствие лишних звуков, полной тишины. Но для того, чтобы избежать эмоционального напряжения, необходимо научиться расслабляться в таких не идеальных условиях.

### **Рефлексия**

Участники обмениваются впечатлениями и мнениями.

Все встают.

Дорогие участники тренинга, спасибо Вам большое за то, что вы сегодня посетили наш тренинг. Нам было очень приятно с Вами поработать. Вы внесли бесценный вклад в наш тренинг. Для нас это большой опыт и путь к саморазвитию.

### **7. Упражнение «Весы»**

На левой и правой руке каждый участник тренинга уравнивает то, что он получил от тренинга и то, что внес в него.

### **8. Обратная связь по всему тренингу.**

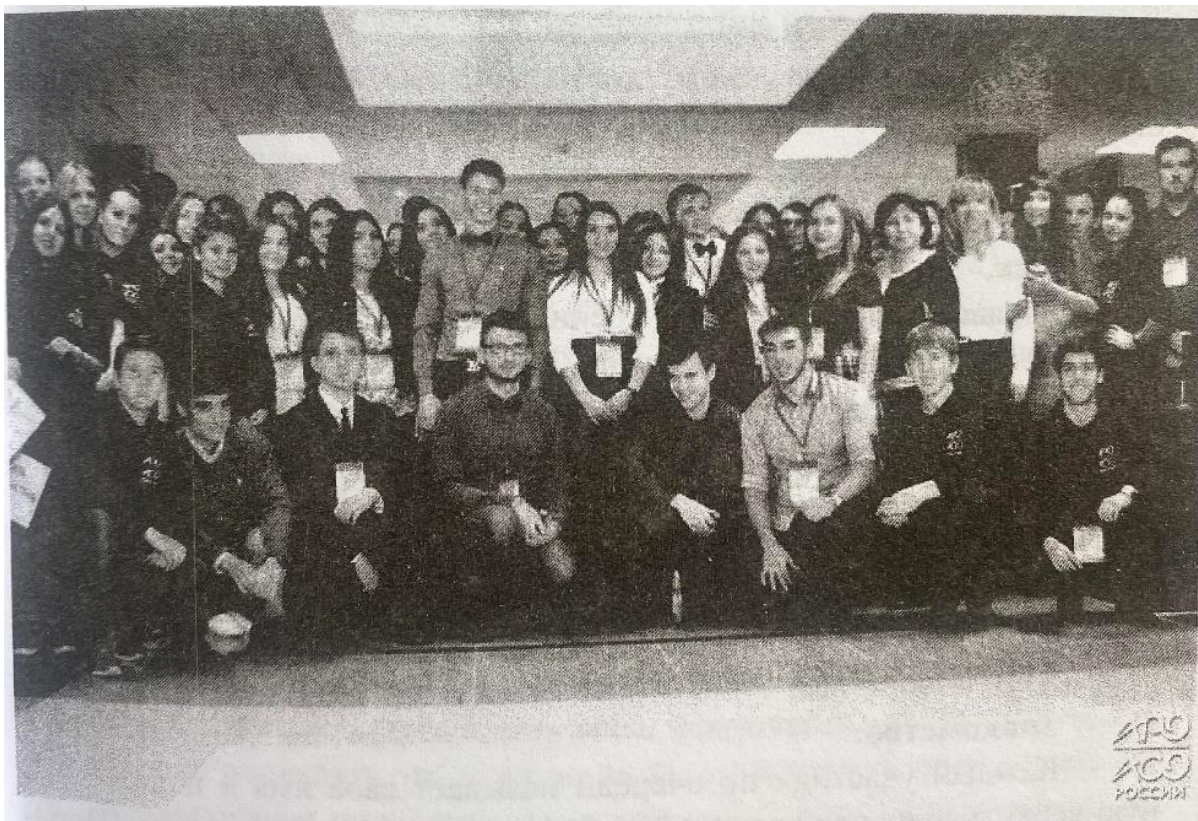
Каждый участник высказывает свое мнение по поводу тренинга, озвучивает свои предпочтения и предложения по улучшению качества тренинговой работы.

В результате реализации данного мероприятия участники приобрели опыт эффективной коммуникации, эмпатии, развития групповой сплоченности, командообразования, лидерства, управления временем. распознавания

невербального поведения. Тренеры Молодежной мастерской психологического консультирования использовали новые подходы и инструменты, которые позволили активно и позитивно влиять на участников тренинга. В тренингах использовались классические концепции и теории, а также самые последние разработки практической психологии.

## **2.2. Программы тренингов, реализованные студентами Молодежной мастерской психологического консультирования АГУ во втором Всероссийском Дне тренингов**

Жизненный и деловой успех профессионального психолога определяется умением понимать себя и владеть собой. Не умея управлять собственными состояниями и эмоциями невозможно быть тренером и вести за собой. Невозможно быть счастливым, по сути, реализовать свой потенциал и расширить личные возможности. Мы полагаем, что тренинг дает возможность разрешения достаточно сложных вопросов участников, преодолеть барьеры и в некоторых случаях, перейти на новую ступень развития.



В Адыгейском государственном университете 07 ноября 2015 г. состоялся второй Всероссийский «День тренингов». В акции приняли участие студенты

сузов и вузов Адыгеи. Организаторами данного мероприятия в Республике Адыгея выступили направление «Компетенция» АРО АСО России совместно с Молодежной мастерской психологического консультирования АГУ.

Тренинги велись по десяти направлениям: «Теория лжи» - Мачкалян Кристина, «Конструктивное разрешение агрессии» Виктория и Валерия Дзеверук, «Психология исполнения желаний» - Ксения Сбитнева, «О счастье» - Анна Саркисян, «Командообразование» - Артур Мелитонян, «Развитие толерантности» - Дмитрий Болдырев и Залина Гучакова, «Целепологание. Поиск смыслов» - Алексей Никитин, «Развитие уверенности в себе» - Дарина Нефляшева, «Сила спокойствия» - Дарина Кушхова, «Секреты эффективного взаимодействия в группе» - Виктория Кулешова.

### **Тренинг «Конструктивное разрешение агрессии»**

**Цель тренинга** — обучение конструктивным способам управления агрессией.

#### **Задачи тренинга:**

- научить участников тренинга, как справляться с негативными эмоциями;
- научить участников тренинга тому, для чего агрессия нужна нам в жизни и как она проявляется;
- познакомиться со своими способами выражения эмоций, попробуете их изменить;
- потренироваться выражать свои эмоции цивилизованно и конструктивно;
- понять, как справляться, или управлять гневом других людей;
- узнать, как вести себя, если рядом с вами агрессивный человек.

#### **Общегрупповые нормы и правила:**

- Правило одного микрофона (слушать и не перебивать);
- Я - высказывание (говорить только от себя);
- Правило активности и открытости;
- Конфиденциальность;
- «Стоп» (если не готов отвечать, то не отвечаешь);
- Телефон на беззвучный режим.

**Материалы:** ножницы, листы А4, цветные ручки/карандаши, стикеры.

**Время проведения:** 1,5-2 часа

**Количество участников:** тренинг рассчитан на группу от 12 до 25 человек.

Здравствуйтесь участники тренинга. Мы студентки 3 курса, факультета педагогики и психологии. Меня зовут Валерия. Меня зовут Виктория. Мы

являемся участницами Молодежной мастерской психологического консультирования АГУ.

Каждый из нас регулярно сталкивается с агрессивным поведением. Порой очень хочется понять, какие могут быть причины агрессии и раздражительности у людей. Как и у многих других жизненных явлений, у агрессии есть свои психологические причины, в которых мы и попробуем разобраться.

### **Знакомство:**

Каждый участник по очереди называет свое имя и положительную черту, начинающуюся на букву, с которой начинается имя. Например, меня зовут Светлана – скромная.

### **1. Упражнение «Как я понимаю понятие «агрессия»?»**

(Участникам предлагается ответить на вопрос «Каков он – агрессивный человек»?)

Да, действительно, в жизни каждого человека возникают ситуации, которые вызывают у него негативные эмоции, чувства, злят его.

В жизни человек реагирует на всё, что окружает, на отдельные факты и явления не бесстрастно, а определённым образом. В природе чувств существуют как положительные эмоции, которые приносят приятные ощущения, так и отрицательные, при которых человек может потерять контроль над своим поведением.

### **2. Упражнение**

Выбираются два участника.

Одному участнику предлагается следующая инструкция: Ты отдала своей подруге на небольшое время свою флешку, на которой хранится твоя законченная дипломная работа и ты договорилась встретиться со своей подругой, чтобы она тебе ее вернула. Ты ожидаешь ее прихода.

Инструкция для второго участника: Ты согласилась прийти на встречу с подругой, но прекрасно понимаешь, что потеряла флешку. Как ты поступишь в данной ситуации? Как объяснишь сложившуюся ситуацию подруге?

Продолжение инструкции для первого участника: Ты должна отреагировать на оправдания своей подруги так, как бы ты это сделала в реальной жизни.

### **Обсуждение:**

Почему ты поступила так в данной ситуации?

Как бы вы поступили в данной ситуации? (вопрос к остальным участникам)

Ты испытывала злость?

Присутствовал ли гнев?

Чтобы научиться преодолевать свою агрессию и гнев, психологи предлагают:

Взять паузу. Если вы чувствуете, что волна гнева вот – вот накроет вас, проанализируйте, что вызвало это чувство. Сосчитайте до десяти и подумайте, как преодолеть гнев, накрывший вас. Ни в коем случае не стоит подавлять это чувство, ведь подавление в этом случае значит игнорирование проблемы. Заглушенное чувство ярости сейчас, может проявиться позже с удвоенной силой. Вы же не хотите этого?

Признайте, что вы находитесь в гневе. Не пытайтесь убедить себя и окружающих, что все хорошо. Не скрывайте свои чувства, но и не проявляйте их слишком бурно. Исследования психологов показали, что слишком сдержанные люди не реже слишком агрессивных, подвержены риску развития сердечно – сосудистых заболеваний. Только тот, кто точно знает, как бороться с гневом, способен выйти из сложившейся ситуации достойно.

Анализируйте свои эмоции. Задумайтесь, что вызвало ваш гнев. Может, при подробном анализе ситуации, вы обнаружите, что зря вспылили. Возможно собеседник, ставший причиной вашего гнева, вовсе не хотел вас обидеть. Подумайте о других людях и попытайтесь найти им оправдание.

Поговорите сами с собой. Это вполне действенный способ для подавления гнева. Бывают случаи, когда вы не можете высказать человеку, что вы злы на него.

Сделайте разминку. Многие люди на вопрос: «как вы справляетесь с плохим настроением» отвечают, что они идут в тренажерный зал и выпускают там пар. Попробуйте, может и вам эта методика поможет справиться с чувством гнева. Или, например: вы поругались с мамой, а на кухне лежит стопка не вымытой посуды, которую вы больше всего не любите мыть. Наоборот, пойдите и вымойте ее. Т.о. вам станет легче, ваша агрессия направится в другое русло, и вы почувствуете спокойствие.

### **3. Упражнение**

Случалось ли вам, беседуя, понимать, что собеседник вызывает у вас совсем не добрые чувства. Это при том, что формально "тебя никто не трогает". Все дело в том, что "скрытая агрессия", как правило скрыта, только от самого агрессора, который неосознанно провоцирует конфликт. У такой провокации могут быть две цели.

1. Отреагировать накопленную агрессию и напряжение
2. Спровоцировать конфликт, оставаясь при этом невинной жертвой. Как правило, присутствует и то и другое. Итак:



**(1 картинка)** Голова запрокинута назад, собеседник прикусывает губу. Поза говорит о том, что человек находится на грани терпения. Он из последних сил собирает эмоции в кулак самоконтроля, чтобы дослушать то, что ты скажешь. Однако наклоненная назад голова означает, что человек готов терпеть. Лучшим решением будет сделать паузу в своем монологе и дать ему высказаться.

**(2 картинка)** Голова наклонена вперед, время от времени собеседник прикусывает губу, взгляд исподлобья.

Поза похожа на предыдущую, но отличается большей степенью агрессии. Собеседник больше не может и не хочет тебя слушать. Еще одно слово с твоей стороны обернется срывом, поэтому лучше замолчать и позволить собеседнику успокоиться.

**(3 картинка)** Лицо напряжено, руки потирают виски или лоб, кровь приливает к голове. Человек пытается найти решение, всеми силами напрягая свой мозг. Не факт, что он готов к сотрудничеству, но все-таки не исключается попытка придумать компромисс.

**(4 картинка)** Руки переплетены, чтобы закрыть тело. Ноги в замке. Голова чуть запрокинута назад так, чтобы быть выше линии носа собеседника. Собеседник с тобой не согласен. Ему отвратительно происходящее и тема вашего разговора. Он отстраняется от твоих слов и будет все отрицать, всему противостоять, даже тому, что в нормальном расположении духа вызвало бы у него интерес и положительные эмоции.

**(5 картинка)** Руки за спиной, одна рука обхватывает другую, как бы сковывая ее движения. Такая поза говорит и том, что человек крайне недоволен. Но его самоконтроль заслуживает уважения: он держит себя в руках вопреки всему.

#### **4. Упражнение**

Выбираются два участника (парень и девушка).

Инструкция для девушки: У тебя вчера было день рождения, и твой молодой человек не поздравил тебя. Сейчас ты вышла с ним на прогулку. Как ты поведешь себя в данный момент, помня о том, что он тебя не поздравил.

Инструкция для парня: У твоей девушки вчера было день рождения, и ты забыл ее поздравить, но сейчас вы встретились и ты понимаешь, что вспомнил только сейчас. Как ты будешь себя вести в данной ситуации?

#### **Обсуждение:**

Почему ты отреагировала именно так?

Ты всегда именно так выходишь из ситуации? (вопрос к парню)

Действительно, очень важно выговориться. Не молчите в гневе. Постарайтесь спокойно объяснить объекту вашего гнева, что вас не устраивает. Не жалейте времени на объяснения. Говорите спокойно, но уверенно, тщательно подбирая нужные слова. Если причиной вашего гнева стал один из ваших домочадцев, постарайтесь откровенно донести до него, что определенные поступки, совершаемые им, приводят вас в гнев. Если же это посторонний человек, вежливо отреагируйте на его раздражающие действия, но не делайте обвиняющих замечаний. Это может лишь заставить оппонента занять оборонительную позицию и тем самым усугубить положение.

### **5. Упражнение**

Раздаются шары.

Участники тренинга, представьте, что в этом шаре находится вся ваша негативная энергия. И сейчас, мы все вместе насчет «Раз, два, три» будем избавляться от нее. (Иголкой лопаем шары).

#### **Обсуждение:**

Легко ли вам было избавляться от негативных эмоций?

### **6. Упражнение**

Выбираются 2 участника.

Инструкция для первого участника: Ты села в маршрутку в белой рубашке, у тебя сегодня важная конференция и ты очень опаздываешь.

Инструкция для второго участника: Ты заходишь в маршрутку и держишь в руках апельсиновый сок, совершенно случайно, когда маршрутка трогается, ты роняешь сок, который выливается на рубашку девушки. Как ты себя поведешь в данной ситуации.

Инструкция для первого участника: Как ты отреагируешь в данной ситуации?

#### **Обсуждение:**

Легко ли вам было объяснить собеседнику, что вы разлили на него сок случайно?

Легко ли вам было принять то, что на вас разлили сок случайно?

Мы часто задумываемся, а как же вести себя, если человек направляет свою агрессию на вас? Психологи считают, что:

- Не повышайте голос, угрожающий тон, крик, не грубите в ответ.
- Не демонстрируйте свою власть, не настаивайте на своей правоте.
- Не используйте агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки.
- Не используйте сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание.

## **Релаксация**

Участники тренинга, сейчас я вам расскажу притчу, которая называется «Безвредная змея».

Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в неё камнями, таскать её за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Вопрос для обсуждения:

Прокомментируйте данную притчу.

О чем она именно для вас?

## **Комментарий**

Нет ничего страшного в том, чтобы пошипеть иногда на не хорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь обидчика. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ. А это очень важно, потому что зло никогда не приводит за собой добро. Другими словами, притча говорит о том, что каждая личность должна обладать определенной нормой агрессивности. В этом случае агрессивность выполняет защитную функцию. Отсутствие агрессивности приводит к пассивности, ведомости.

## **7. Релаксационное упражнение «Поплавок в океане».**

Если вы почувствуете, что в стрессовой ситуации у вас возникает внутреннее напряжение, если вы опасаетесь потерять контроль над собой, вам поможет это упражнение.

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, карты, компаса, руля, весел... Вы движетесь туда, куда вас несут ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку воды под собой, поддерживающую вас... Прислушайтесь, какие другие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в

большом океане. На счет семь медленно открываем глаза. Глубоко вдохните, выдохните. Поделитесь своими впечатлениями, ощущениями.

Когда вы будете полностью готовы, вы сможете открыть глаза, сделать глубокий вдох и выдох. Ощутить себя присутствующим здесь и сейчас.

### **Обсуждение:**

Что вы чувствовали, когда сидели с закрытыми глазами?

### **8. Упражнение**

Всем участникам раздаются листы, на которых они должны обвести свою ладонь, а затем подписать в правом верхнем углу. Затем по хлопку тренера, участники передают листы по часовой стрелке. Когда участник получает лист соседа, то он должен написать ему пожелание и после хлопка передать следующему участнику. Это происходит до того момента, пока листы не вернуться к своему хозяину.

### **Рефлексия**

Каждый участник тренинга комментирует свой рисунок, а затем делится своими эмоциями, впечатлениями о тренинге. Говорит о том, что ему больше всего понравилось в тренинге, чтобы он добавил в тренинг, что ему не понравилось.

Участники по очереди выходят из тренингового зала (медленно, не спеша). Группа кричит уходящему в спину какие-нибудь пожелания. Последнему участнику пожелание говорит ведущий.

## **Тренинг «О счастье».**

**Цель тренинга:** формирование позитивного мировосприятия участников, достижение оптимального уровня ощущения счастья.

### **Задачи:**

- мотивировать и сформировать позитивное мировосприятие;
- сформировать систему представлений на тему «Счастье»;
- укрепить психологическое здоровье участников.

### **Групповые нормы.**

Для эффективного взаимодействия, необходимо соблюдение следующих норм и принципов работы в тренинговой группе:

- «Здесь и теперь»;
- Искренность и открытость;
- Принцип Я;
- Активность;
- Правило «Оного микрофона»;

- Конфиденциальность.

**Материалы:** альбомные листы, пишущие принадлежности, цветные карандаши, фломастеры, стикеры, иголочки.

**Время проведения тренинга:** 2 часа.

**Количество участников:** тренинг рассчитан на группу от 12 до 25 человек.

**Методологическая разработанность:** в тренинге представлена подборка упражнений в рамках следующих психологических школ и направлений: гуманистическая психология (упр. «Девизы», «Свободен»); когнитивная психология (упр. «Утро соседа»); гештальтпсихология (упр. «Счастье»); бихевиоризм (упр. «Научи меня...»); арт-терапия (упр. «Рисунок настроения»).

**Ход тренинга:**

1. Приветствие.
2. Ознакомление с правилами.
3. Знакомство. Упражнение «Утро соседа».
4. «Счастье это-...».
5. «Броуновское движение».
6. «Девизы».
7. Упражнение «Калоши счастья».
8. «Свободен».
9. «Научи меня».
10. «Рисунок настроения».
11. Обратная связь по всему тренингу.
12. Притча.

**Ход тренинга.**

**1. Приветствие.** Ведущий тренинга представляется, озвучивает основные цели и задачи тренинга. Время на выполнение: 3 минуты.

**2.** Тренер знакомит участников с основными нормами осуществления работы в группе. Время на выполнение: 3 минуты.

**3. Знакомство. Упражнение «Утро соседа»**

Процесс знакомства происходит следующим образом, участник записывает свое имя на стикере и прикалывает иголочкой к одежде.

**Задание.** Каждому участнику предоставляется возможность пофантазировать на тему, как прошло утро одного из участников тренинга.

**Материалы:** карандаши, стикеры, иголки. Время на выполнение: 7 минут.

#### 4. Упражнение «Счастье это...»

Задание. Упражнение производится по принципу, незаконченных предложений. Ведущий зачитывает предложения о счастье, а участники должны придумать и записать логическое продолжение.

- 1) Счастье-это...
- 2) Счастье-это...
- 3) А на самом деле, счастье- это...
- 4) Конечно, если не лукавить, то счастье это...
- 5) Когда я смотрю вокруг, я понимаю, что счастье- это...
- 6) Но когда я слушаю свое сердце, я понимаю, что счастье – это...
- 7) Если мои дети спросят меня, что такое счастье, то я обязательно скажу, что счастье- это...
- 8) И все- таки счастье- это...

Далее по кругу, каждый зачитывает свой вариант и осуществляется коллективное обсуждение. Ведущий делает выводы.

Материалы: альбомные листы и пишущие принадлежности. Время на выполнение: 10 минут.

#### 5. Упражнение «Броуновское движение»

Задание. Все участники встают и начинают перемещаться хаотично по кабинету, по команде тренера, они объединяются по какому- либо схожему признаку. Время на выполнение: 3 минуты.

#### 6. Упражнение «Девизы»

Задание. Участникам предлагается написать список девизов, цитат, афоризм, которые помогают идти по жизни. После, осуществляется совместное обсуждение.

Материалы: альбомные листы и пишущие принадлежности. Время на выполнение: 10 минут.

#### 7. Упражнение «Калоши счастья» (10 мин.)

Цель: развитие позитивного мышления педагогов. Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательного большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик (см. приложения 2, 3).

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям,

чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

### **8. Упражнение «Свободен»**

Задание. Участники должны представить ситуацию, что они вознаграждены чудодействующей таблеткой. Приняв ее, человек может полностью стирать все существующие, ограничивающие рамки. Таблетка действует в течении одного дня, но после все забудут, о том, что происходило в момент действия таблетки. Участники должны составить список дел, выполненных с помощью таблетки. Обсуждение по кругу, выводы.

Материалы: альбомные листы и пишущие принадлежности. Время на выполнение: 10-15 минут.

### **9. Упражнение «Научи меня»**

Задание. Участники делятся на пары. За определенное время каждый должен научить чему-либо своего напарника. Обсуждение по кругу выводы.

Время на выполнение: 15 минут.

### **10. Упражнение «Рисунок настроения»**

На альбомном листе все участники изображают свое настроение. Далее по сигналу ведущего рисунки передаются по кругу и каждый должен дорисовать то, чего, по его мнению, не хватает. Когда ко всем возвращаются их рисунки, начинается обсуждение.

Материалы: альбомные листы и цветные карандаши, фломастеры. Время на выполнение: 15 минут.

### **11. Обратная связь по всему тренингу**

Каждый участник высказывает свое мнение по поводу тренинга, озвучивает свои предпочтения по поводу проведенных упражнений. Ведущий подводит итоги. Время на выполнение: 5 минут.

## 12. Притча

Работа заканчивается рассказом притчи «О счастье»

Бог слепил человека из глины и остался у него неиспользованный кусочек.

-Что еще слепить тебе? - спросил Бог.

-Слепи мне счастье! - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусок глины. Время на выполнение: 2 минуты.

### Тренинг «Развитие толерантности»

**Цель** – формирование терпимого отношения ко всему иному.

#### Задачи:

- развитие навыков эмпатического присоединения;
- снятия разделения людей на «свои» и «чужие»;
- формирование толерантных установок и сценариев взаимодействия.

#### Общегрупповые нормы и правила:

Перед тем, как мы познакомимся, нам бы хотелось обсудить с вами ряд правил:

- говорим от своего «Я»;
- не переходим на личности;
- всё, что здесь происходит, мы не выносим за рамки группы (правило конфиденциальности);
- правило искренности и уважительности;
- выключаем телефоны или ставим на беззвучный.

**Материалы:** ножницы, листы А4, цветные ручки/карандаши, стикеры.

**Время проведения:** 1,5-2 часа

**Количество участников:** тренинг рассчитан на группу от 12 до 25 человек.

Здравствуйте, мы участники «Молодёжной мастерской психологического консультирования» Адыгейского государственного университета. Пришли к вам с тренингом «Развитие толерантности».

Сегодня мы с вами рассмотрим термин «толерантность» и постараемся решить: возможно, ли быть абсолютно толерантным человеком и нужно ли это вообще.

#### 1. Упражнение «Знакомство»

Давайте с вами познакомимся. Делать мы это будем так: каждый называет своё имя и любимое занятие.

А теперь вы называете имя и любимое занятие соседа справа.



## **Что такое толерантность**

### **А) Как вы понимаете термин «толерантность»?**

Толерантность (от лат. *tolerantia* — терпение, терпеливость, принятие) - термин, обозначающий терпимость к иному мировоззрению, образу жизни, поведению и обычаям. Толерантность не равносильна безразличию. Она не означает также принятия иного мировоззрения или образа жизни, она заключается в предоставлении другим права жить в соответствии с собственным мировоззрением.

Мы сказали, что толерантность включает в себя признание права людей быть другим. А чем люди могут отличаться друг от друга? (ответы: языком, религией, традициями, возрастом, полом, интересами, мнениями, цветом кожи, внешним видом).

Существуют такие виды толерантности, как:

- Гендерная толерантность;
- Расовая и национальная толерантность;
- Толерантность по отношению к инвалидам;
- Религиозная толерантность;
- Сексуально-ориентационная толерантность;
- Политическая толерантность;
- Образовательная толерантность;
- Межклассовая толерантность.

### **2. Упражнение «Примерка социальных ролей»**

Цель: формирование милосердия и эмпатии к различным социальным группам.

Участнику группы анонимно одевается на голову бумажный обруч с надписью социальных ролей (президент, банкир, бомж, директор школы, алкоголик, «панк», пенсионер, «гасторбайтер», олигарх и др.).

Участники должны подходить к нему и обращаться с просьбами, вопросами, но при этом не называть социальную роль, которую играет человек.

Затем следует обсуждение: комфортно ли чувствовали себя? Догадывались ли о социальном статусе своего героя, если да, то по каким признакам? Насколько мы терпимы к другим людям?

### **Б) Кого можно назвать «толерантным человеком»?**

Толерантным является тот, кто уважает, принимает и правильно понимает другие культуры, способы самовыражения и проявления человеческой индивидуальности. Под этим не подразумевается уступка, снисхождение или потворство. Проявление толерантности также не означает терпимости к

социальной несправедливости, отказа от своих убеждений или уступки чужим убеждениям, а также навязывания своих убеждений другим людям.

### **3. Упражнение «Учимся ценить индивидуальность»**

Оборудование: листы бумаги и ручки

Мы часто хотим быть точно такими же, как остальные, и страдаем, чувствуя, что отличаемся от других. Иногда действительно хорошо, когда мы — как все, но не менее важна и наша индивидуальность. Ее можно и нужно ценить. Когда люди не похожи друг на друга: они становятся интересны друг другу, могут найти нестандартное решение проблем.

Задание. Напишите о каких-то трех признаках, которые отличают вас от всех остальных участников группы: внешний вид, одежда, умения, какие-либо достижения, постарайтесь выбрать что-то необычное. После того как вы справитесь с заданием, мы соберем ваши записи, прочитаем их, а остальные члены группы будут отгадывать, кто является автором тех или иных утверждений.

Индивидуальная работа

Сбор записей участников тренинга ведущим, их чтение с последующим отгадыванием.

Если автора не удастся «вычислить», он должен назваться сам.

Легко ли было понять кто подходит под описание?

### **В) Что для вас «социальная справедливость»?**

Социальная справедливость - это мера равенства неравенства, норм и действий, благ и вклада (заслуг), деяния и воздаяния, требований и исполнения в отношениях между людьми и социальными группами, оцениваемая с позиции определенного общественного идеала (например, добра, правды, гармонии, должного порядка и т. п.). Суть её состоит в установлении соразмерности в чувствах и действиях людей, в соотносённости деяний одних с деяниями других, ориентированной на существующую в данной социальной среде, в обществе иерархию ценностей.

### **Г) Что для вас «социальная несправедливость»?**

### **Д) А что такое «интолерантность» (или нетерпимость)?**

Интолерантность (от лат. *intolerantia* непереносимость, нетерпимость) свойство этнической общности или отдельного его представителя, характеризующееся неприятием или отрицанием культуры, традиций, ценностей, поведенческих и коммуникативных моделей, образа жизни др.

### **4. Упражнение «Чем мы похожи»**

Процедура проведения: члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого

сходства с собой. Например, «Саида, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)». Саида выходит в круг, (тренер садится) и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. При этом называть человека можно только один раз. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы по очереди не окажутся в кругу.

Легко ли вам было находить что-то общее с другими участниками?

### **5. Упражнение «Эмблема толерантности»**

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: бумага, цветные карандаши или фломастеры, ножницы, скотч.

Процедура проведения. Участникам предстоит создать эмблему толерантности. Каждый попытается самостоятельно нарисовать такую эмблему, которая могла бы печататься на суперобложках, национальных флагах. Процесс рисования занимает 5—7 мин. После завершения работы участники рассматривают рисунки друг друга (для этого можно ходить по комнате). После ознакомления с результатами творчества других участники должны разбиться на подгруппы на основе сходства между рисунками (тёплые оттенки в рисунке и т.п.). Важно, чтобы каждый участник самостоятельно принял решение о присоединении к той или иной группе. Каждая из образовавшихся подгрупп должна объяснить, что общего в их рисунках, и выдвинуть лозунг, который отражал бы сущность их эмблем (обсуждение— 3—5 мин.).

Заключительный этап — презентация эмблем каждой подгруппы.

Вопросы

Понравилось ли вам рисовать эмблему?

Легко вам было работать в группе?

### **6. Упражнение Притча**

Жила-была на свете семья. Не простая семья. Более 100 человек насчитывалось в ней. Мало ли таких семей? Да, не мало. Но это семья была особая. Ни ссор, ни ругани, ни драк, ни раздоров. Дошел слух об этой семье до самого владыки. И решил он проверить, правду ли говорят люди. Прибыл он в село, и душа его порадовалась: чистота и порядок, красота и мир. Хорошо детям, спокойно старикам.

Удивился владыка и решил узнать, как добилась всего этого семья. Пришел он к старейшине. «Расскажи»,- говорит. Долго писал что-то на бумаге старейшина. А, когда написал, протянул владыке. Всего 3 слова были написаны на бумаге: «ЛЮБОВЬ, ПРОЩЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ» А в конце листа: «СТО РАЗ ЛЮБОВЬ, СТО РАЗ ПРОЩЕНИЕ, СТОРАЗ ТЕРПЕНИЕ».

- И все?

- Да, - отвечал старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.

- И подумав, добавил: «И мира тоже».

Вопросы:

Как вы думаете, о чём эта притча?

Как вы понимаете: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение?

### **7. Упражнение «Аплодисменты»**

Цель: — повышение настроения и самооценки, активизация участников группы.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определенным умением или качеством (например, «Встаньте все те, кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах, петь, танцевать, любит смотреть сериалы, мечтает научиться играть в большой теннис» и др.). Остальные участники группы аплодируют тем, кто встал.

Что вы чувствовали, когда вам аплодировали?

Что интересного вы узнали друг о друге?

### **8. Притча**

Однажды Толик решил изменить мир к лучшему. Но мир – такой большой, а Толик – такой маленький. Тогда Толик решил изменить свой город. Но город – такой большой, а Толик – такой маленький. Тогда Толик решил изменить свою семью. Но семья у Толик такая большая, одних детей десяток. Так Толик добрался до единственного, что он в силах изменить, будучи таким маленьким, - самого себя и свои установки.

Как вы поняли эту притчу?

Человек должен стремиться к тому, чтобы изменить себя в лучшую сторону, жить в мире с собой.

### **Завершение**

Делается живой коридор, который будет вести к выходу из аудитории, и каждый участник по очереди пройдёт через него с закрытыми глазами, а в это время остальные участники тренинга будут говорить пожелания в пол голоса на расстоянии 30-40 см.

Приятно ли вам было?

Как вам тренинг в целом?

### Тренинг «Развитие уверенности в себе»

**Цель:** обучение навыкам уверенного поведения. (Мы собрались ради обучения навыкам уверенного поведения, успеха и усиления своего «Я» и просто провести приятно время! Вас устраивают цели и задачи тренинга?).

#### **Задачи:**

- способствовать осознанию своих положительных и отрицательных качеств, мешающих принятию себя;
- снять напряжение, чувство тревоги;
- способствовать развитию умений самоанализа и преодолению психологических барьеров;
- способствовать развитию у студентов личностных тенденций, осознанию мотивационных установок.

#### **Групповые нормы.**

Для эффективного взаимодействия, необходимо соблюдение следующих норм и принципов работы в тренинговой группе:

«Здесь и теперь»;

Искренность и открытость;

Принцип Я;

Активность;

Правило «Оного микрофона»;

Конфиденциальность.

**Материалы:** ножницы, клей, журналы, листы А4, цветные ручки/карандаши, стикеры.

**Время проведения:** 1,5-2 часа

**Количество участников:** тренинг рассчитан на группу от 12 до 25 человек.

#### **1. Знакомство**

Знакомство происходит следующим образом: тренер бросает игрушку (сердечко) участнику, называя его имя и говоря ему комплимент. Например, «Я, наверное, кину тебе игрушку, Света — ты светлая» и т.д.

Обратная связь проводится через одного по часовой и против часовой стрелки!

#### **Как вы понимаете: что такое Уверенность в себе? (5мин)**

«Уверенность в себе – это вера в то, что в нас есть нечто большее, чем мы о себе знаем». У каждого имеется скрытый потенциал! Подумайте, ведь когда-то вы даже ходить не умели! А теперь? Было время, когда вы не могли читать и писать, не умели плавать или водить машину. Все это вы постепенно освоили. Ведь человек – существо обучаемое. Причем обучаемое достаточно быстро. Если

вы чего-то не способны сделать сейчас, это вовсе не значит, что так будет всю жизнь.

## **2. Рисунок «Я такой, какой я есть»**

**Цель:** расширить представление о себе, самопознание.

**Материалы:** карандаши или фломастеры, бумага А4.

**Процедура:** Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом с друг другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Для рисования даётся определённое время (10 минут), по истечении, которого всё же не следует жёстко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Инструкция участникам: «Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и демонстрируя его группе, просит участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Это не самое важное. Главное – способствовать тому, что бы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться, что называется, для маскировки.

### **Вопросы:**

1. Поделись впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок.
2. Какими качествами обладает этот человек?
3. Это уверенный в себе человек или наоборот?
4. Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали?
5. Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?

## **3. Техника «Лучшие воспоминания»**

Вспомните моменты, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Может быть, это был лучший результат на спортивных соревнованиях, выступление на концерте, или вы просто что-то сумели сделать лучше других. Вспомните момент, когда вы почувствовали себя героем. Еще раз

эмоционально ярко переживите его. Отметьте опорные симптомы вашей уверенности. Обратная связь!

#### **4. Техника «Ваш герой».**

Постарайтесь войти в роль того человека, которым вы восхищались или восхищаетесь теперь. Можно вспомнить книжных героев или героев кинофильмов. Можно создать сводный образ идеального героя - такого, каким бы вы хотели быть в жизни. Представьте его ярко, вживитесь в его характер, привычки. Наконец, слейтесь с ним воедино! Представьте, что, уснув ночью, вы утром проснулись уже в образе этого, на сто процентов уверенного в себе человека. С этим убеждением следует прожить три следующих дня, на самом деле ощущая себя собственным героем.

#### **5. Упражнение «Выставка достижений»**

Группа делится на команды по 3 – 4 человека. Каждая команда – это фирмы, производящие ценные человеческие качества. Командам даётся время обсудить, какие качества производит их фирма. Для этого нужно высказать каждому участнику, что вы в нём цените. После этого вы решаете, какое из его ценных качеств можно представить на выставке достижений. Затем каждая команда пишет на табличках название ценных качеств, на каждой табличке одно качество. Каждая команда рассказывает, какие качества она представляет в своем павильоне (по одному качеству у каждого участника).

Рефлексия. Проводится обсуждение результатов выставки. (Кто хочет высказаться? Кому было тяжело?)

#### **Рекомендации:**

Как мы все ценим уверенность в себе и жаждем её обрести! Она считается чуть ли не одной из главных добродетелей современного цивилизованного мира. Кого мы представляем в качестве примера уверенного в себе человека? Это Успешный и Счастливый человек! Существуют вполне очевидные и простые для наблюдения характеристики поведения, отличающие уверенных в себе людей. Уверенные в себе люди:

- говорят громко, но не кричат;
- часто смотрят в глаза собеседнику, но не «сверлят» его глазами;
- всегда выдерживают определенную дистанцию общения, не приближаясь к собеседнику вплотную;
- умеют держать паузу в разговоре;
- редко перебивают партнёров;
- способны ясно и четко выражать свои мысли;

- говорят открыто о своих чувствах, желаниях и претензиях, сопровождая их кратким и чётким обоснованием, часто используют местоимение «Я»;
- не боятся выражения личного мнения;
- от них редко можно услышать оскорбления, упрёки, обвинения: все претензии к окружающим они высказывают от своего собственного лица.

Нельзя сказать, что эти способности формируются сами собой или что человек уже рождается уверенным в себе. Как и все социально-психологические качества личности, уверенность в себе формируется в ходе социализации, т.е. во взаимодействии с социальным окружением.

### **6. Упражнение «Солнечный коллаж»**

Оборудование: ножницы, клей, журналы, листы А4, цветные ручки/карандаши

На листе А4 в центре участники рисуют желтый круг(солнышко) и вырезая из журнала те качества присущие им, начинают клеить «лучики» к своему солнышку, затем тренеры собирают все коллажи и приглашая участников в круг зачитывают их достоинства и им аплодируют участники.

Ведущий: Кто хочет поделиться эмоциями, впечатлениями? Каждый раз смотря на это солнышко, вы будете вспоминать приятные моменты, когда вам будет грустно оно будет согревать вас своими лучиками и заряжать позитивом!

### **7. Притча**

Один предприниматель по уши погряз в долгах и уже не видел выхода из сложившейся ситуации. Он должен был кредиторам, а поставщики каждый день требовали оплаты.

Он вышел в парк, чтобы отвлечься, но мысли роем крутились в голове. Мужчина опустил голову на руки, мысленно перебирая варианты, что же может спасти дело от банкротства. Вдруг перед ним появился какой-то старик.

— Я вижу, что вас что-то тревожит, — сказал он. — Не поделитесь?

Предприниматель рассказал ему о своих проблемах, нехватке денег и отказах банка выдать хоть какой-то кредит для раскрутки. Старик слушал, не перебивая, а затем сказал:

— Думаю, я могу вам помочь.

Он спросил у предпринимателя имя, выписал чек и сунул его в руку удивленного мужчины.

— Возьмите эти деньги. Встретимся здесь ровно через год, и вы сможете отдать мне их обратно.

Не успел мужчина и слова сказать, как старик растворился в толпе.



Предприниматель взглянул на чек. На нём в поле для суммы было аккуратно выведено «\$500 000», а ниже было прописано имя — «Дж. Рокфеллер». (Джон Рокфеллер — один из самых богатых людей мира).

«Я могу покончить со всеми проблемами в одно мгновение!» — подумал он. Но вместо этого предприниматель решил положить чек в сейф. Одна только мысль о его существовании давала ему силы выработать способ сохранить свой бизнес.

С вновь возросшим оптимизмом он заключил выгодные сделки и расширил условия оплаты. Ему удалось совершить несколько больших продаж. В течение нескольких месяцев он выбрался из долгов и снова стал зарабатывать деньги. И год спустя он вернулся в парк с тем самым чеком.

В уговоренное время старик опять появился. Мужчина уже готов был отдать чек и рассказать о своих успехах, как вдруг подбежала медсестра и схватила старика.

— Я так рада, что наконец поймала его! — воскликнула она. — Надеюсь, он не беспокоил вас. Он часто убегает из дому и рассказывает людям, что он Рокфеллер.

Предприниматель стоял, ошеломленный. В течение всего года он крутился и делал бизнес, покупая и продавая, в полной уверенности, что в любой момент ему на выручку могут прийти полмиллиона долларов.

Внезапно он понял, что не деньги, реальные или воображаемые, перевернули его жизнь. Его новая уверенность придала ему сил добиться всего того, что он теперь имеет.

## **8. Ритуал прощания:**

### **Весы**

А теперь представим, что наши руки – весы. На одной стороне то новое, что вы узнали, а на другой то, что вы сами внесли в этот тренинг. Теперь соединим обе ладони и похлопаем сами себе.

Спасибо вам большое, что пришли на наш тренинг, надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, и что те знания, которые вы приобрели вам пригодятся, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении.

А сейчас мы просим вас написать отзыв в общем о дне тренингов и мы прикрепим их к нашему дереву желаний!!! (после аплодисменты).

## **Тренинг «Секреты эффективного взаимодействия в группе»**

**Цель:** обучится эффективному взаимодействию в группе.

**Задачи:**

- развить навыки групповой сплоченности;
- обучение эмпатическому пониманию другого;
- формирование навыков командообразования.

**Групповые нормы.**

Для эффективного взаимодействия, необходимо соблюдение следующих норм и принципов работы в тренинговой группе:

- «Здесь и теперь»;
- Искренность и открытость;
- Принцип Я;
- Активность;
- Правило «Оного микрофона»;
- Конфиденциальность.

**Материалы:** ножницы, клубок шерстяных ниток, листы А4, цветные ручки и карандаши, стикеры.

**Время проведения:** 1,5-2 часа

**Количество участников:** тренинг рассчитан на группу от 12 до 25 человек.

Здравствуйте, очень рада всех здесь видеть!!! Меня зовут Виктория, обучаюсь на 3 курсе факультета педагогики и психологии. Я активный человек и участник различных молодёжных объединений, в том числе и ММПК. Большую часть своего времени каждый из присутствующих проводят в группе друзей, семьи, поэтому наше настроение, состояние и самочувствие во многом зависит от группы. Сегодня состоится тренинг, направленный на развитие эффективного взаимодействия в группе. Эта тема для меня и многих присутствующих интересна и актуальна. И мне бы хотелось сегодня поделиться с вами секретами эффективного взаимодействия в группе!

### **1. Знакомство «И снова здравствуйте»**

Участникам группы предлагается встать со своих мест и начать ходить по комнате. Задача участников — поздороваться за руку с каждым. Во время рукопожатия нужно смотреть друг другу в глаза и представляться по имени: «Я — Виктория», «Я — Владимир» и для закрепления поздороваться «Здравствуй, Владимир!» «Здравствуй, Виктория!». Кроме имени, ничего называть не надо.

**Вопросы:**

-Что было сложного?

Какие эмоции испытали при общении?

## 2. Упражнение «Разминка»

Участники сидят на стульях в кругу. Тренер выходит на середину круга и говорит фразу: «Поменяйтесь местами те,

- у кого много друзей;
- кто любит новые знакомства;
- кого хоть раз предавал друг;
- кто любит своих друзей;
- кому трудно общаться в незнакомой компании;

Вопросы:

- что нового узнали об участниках?
- какие эмоции испытали в целом?

## 3. Теоретические основы эффективного взаимодействия в группе

Как вы думаете, что такое взаимодействие? (не большая дискуссия на заданный вопрос?)

Отталкиваясь от информационного источника:

Слово «взаимодействия», подразумевает взаимное действие, двух или нескольких лиц. Но, взаимодействие бывает разное: между любящими друг друга парнем и девушкой, родителями и детьми, а также между лучшими друзьями и знакомыми, работником и руководителем. В различных отношениях эти взаимодействия проявляются по-разному: на уровне слов, интонаций, темпоритма речи, интонаций, движений, жестов и т. д.

У многих людей именно отсутствие хорошо развитых коммуникативных навыков вызывает настоящую панику при необходимости самому публично выступить.

Так как мы взаимодействуем друг с другом и везде нам необходимо обладать коммуникативными умениями и навыками. Давайте рассмотрим и разберем их:

Важные коммуникативные умения и навыки:

- инициировать и вступать в контакт;
- формировать благоприятное первое впечатление;
- задавать вопросы и отвечать на них;
- вести беседу, кратко и точно выражать свои мысли;
- стимулировать собеседника к прояснению его позиции, высказываний;
- слушать, услышать и понять то, что имел в виду собеседник;
- осуществлять обратную связь, т. е. передать партнеру, что его услышали и поняли;
- эффективно взаимодействовать с другими, осуществляя сотрудничество.

#### **4. Игра «Разговор руками»**

Для выполнения задания участникам необходимо образовать, живой коридор, и встать лицом друг к другу. Число человек в каждом круге должно быть одинаковым, чтобы все участники образовали пары. Если в группе нечетное число участников, тренер принимает участие в упражнении.

Задача участников — пообщаться со своим партнером, используя только руки. Тренер задает тему для «разговора». Через две-три минуты тема снова меняется.

- участники только что встретились и рады видеть друг друга;
- участники мирятся;
- один участник обижен, а второй хочет с ним помириться;
- один пытается развеселить второго.

Вопросы:

- какие чувства возникали в процессе игры?
- на какие темы было легко общаться, а на какие, наоборот, сложно?
- с кем из участников было легче всего общаться?

#### **5. Упражнение «Нарисуем вместе»**

Для упражнения нужны листы бумаги и фломастеры. Участники садятся в круг и помогают дорисовывать рисунок-фантазию каждому участнику, передавая по часовой стрелке пока рисунок не вернется обратно. Члены команды должны продолжить рисунок своей деталью, чтобы впоследствии получился осмысленный рисунок. Вот так по очереди участники тренинга друг у друга на листе фантазируют, усложняя рисунок, «уводя» его от складывающегося образа. Команда должна в любом случае закончить свои необычные рисунки!

Вопросы:

- Как вам понравились ваши рисунки?
- Что испытали, когда дорисовывали другие рисунки?

#### **6. Игра «Ищу друга!»**

Каждый участник группы пишет на чистом листе объявление о поиске друга. При этом ограничений в тексте и четкого алгоритма написания нет. На это отводится достаточное количество времени, например, 8-10 минут. Эти объявления расклеиваются на спине у участников.

Затем все участники, прогуливаясь по комнате, читают их, выбирают до 3 объявлений, на которые они откликнулись бы, и ставят на них галочку.

Потом все объявления собираются, подсчитывается количество откликов. Можно обсудить, почему то или иное объявление набрало определенное количество откликов, с чем это связано.

Вопросы:

- что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?
- чем вы руководствовались, когда выбирали объявление, на которое откликнулись?
- сколько времени вам на это понадобилось?
- сколько объявлений вы выбрали?
- на чем сделан акцент в вашем объявлении: на описании себя или предъявлении требований к потенциальному другу?
- о чем это может говорить?
- сколько человек откликнулось на ваше объявление?
- изменили бы вы сейчас текст своего объявления?

### 7. Притча

Хотелось бы рассказать одну очень интересную притчу.

Займите наиболее удобную для вас позу, расслабьтесь и закройте глаза. И послушайте внимательно.

Притча:

Два друга, шли в пустыне.

В один момент они поспорили и один из них дал пощёчину другому.

Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину». Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул, и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь. Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его: «Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?» Друг ответил: «Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это». Научись писать обиды на песке и гравировать радости на камне. Оставь немного времени для жизни! И пусть будет легко и светло. А теперь, каждый из вас должен оставить свои обиды и все негативные переживания в прошлом. Когда вы откроете глаза с вами останутся только ваши положительные эмоции и ощущения.

### 8. Упражнение «Связующая нить»

Для этого упражнения нужен реквизит – клубок шерстяных ниток.

Ведущий перекидывает одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и говорит своё впечатление о тренинге!

Другой участник ловит клубок, наматывает нитку на палец и продолжает игру дальше. Когда все участники проделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка.

Спросить участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает. Затем предложить участникам закрыть глаза и удерживая свой конец нити, думать о том, что эта группа – единое целое, и каждый в группе ценен и важен.

Обратите внимание на эти нити, вот так же все мы в этом мире связаны не зримыми нитями, иногда это семья, студенческая группа, группа тренинга. Поэтому доброжелательное отношение к людям всегда вас делает эффективнее, сильнее и мощнее. И теперь вы можете частичку этого тренинга взять с собой для хороших воспоминаний и сохранения позитивного настроения!

### **9. Завершение**

«Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у вас:

Что нового вы сегодня узнали?

Что полезного вынесли для себя, для группы?

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали о себе, о группе?

Как будете использовать эти знания?

Что было важным?

Чего не хватало в тренинге?

Спасибо вам большое, что пришли на тренинг, надеюсь, что он не пройдет бесследно в вашей жизни и что-то вам пригодится в дальнейшем.

В рамках работы Молодежной мастерской психологического консультирования АГУ нами решались различные задачи по улучшению взаимодействия обучающейся молодежи, студенческого самоуправления, управления молодежными организациями. Программа второго Дня тренингов способствовала совершенствованию лидерских навыков ведущих тренингов групп, развитию профессиональных навыков, повышению чувства ответственности, формированию положительного отношения к работе тренера.

### **2.3. Программы тренингов, реализованные студентами Молодежной мастерской психологического консультирования АГУ, в третьем Всероссийском Дне тренингов**

Молодежная мастерская психологического консультирования АГУ занимается развитием, обучением и внедрением необходимых изменений участников психологических тренингов. Наши программы предназначены для тех, кто хочет получить современные знания, не затрачивая многие годы на обучение. Тренинги позволяют обучаться быстрее, изучать новейшие психологические мировые практики и применять их в реальной жизни. В процессе реализации тренинговой работы мы не даем участникам прописных истин - они получают свой собственный опыт, они создают собственные знания.

Третий День тренингов был реализован 17.04.2016 года, включал в себя восемь направлений от ведущих Молодежной мастерской психологического консультирования АГУ: «Управление временем» - Дарина Нефляшева, «Управление эмоциями» - Виктория Кулешова, «Харизма лидера» - Виктория и Валерия Дзеврук, «Инструменты саморазвития» - Дмитрий Болдырев, «Лестница карьерной успешности» - Ксения Сбитнева, «Секреты позитивного мышления» - Анна Саркисян, «Ритм отношений Он + Она» - Алексей Никитин, «Мужчина и женщина части целого» - Кристина Мачкалян. По окончании тренингов каждый участник получил сертификат.



## Тренинг «Проблема или рост личности?»

**Цель тренинга:** формирование позитивного и творческого отношения к проблемам и жизненным трудностям у участников.

### Задачи:

- научить техникам, способствующим конструктивному решению проблем;
- научить участников решать проблемы и трудности с творческим подходом;
- внутренне подготовить к преодолению препятствий;
- развить умение находить внутренние ресурсы, способствующие конструктивному решению проблем;
- укрепить психологическое здоровье участников.

### Групповые нормы.

Для эффективного взаимодействия, необходимо соблюдение следующих норм и принципов работы в тренинговой группе:

- «Здесь и теперь»;
- Искренность и открытость;
- Принцип Я;
- Активность;
- Правило «Одного микрофона»;
- Конфиденциальность.

**Материалы:** альбомные листы, пишущие принадлежности, цветные карандаши, фломастеры, стикеры, иголочки, коробка.

**Время проведения:** 1,5-2 часа

**Количество участников:** тренинг рассчитан на группу от 12 до 25 человек.

**1. Приветствие.** Ведущий тренинга представляется, озвучивает основные цели и задачи тренинга.

Время на выполнение: 3 минуты.

**2.** Тренер знакомит участников с основными нормами осуществления работы в группе. Время на выполнение: 3 минуты.

**3. Знакомство.** Процесс знакомства происходит следующим образом, участник записывает свое имя на стикере и прикалывает иголочкой к одежде.

Материалы: карандаши, стикеры, иголки.

Время на выполнение: 2 минут.

### 4. Упражнение «Немного о себе...».

**Задание.** Упражнение производится по принципу, незаконченных предложений.

**Цель упражнения:** самопрезентация, нахождение единомышленников, сплочение группы, нахождение внутренних ресурсов.



Ведущий зачитывает предложения, а участники должны придумать и записать логическое продолжение.

- 1) Никто не знает, что я...
- 2) А сегодня я лучше, чем вчера, потому что ...
- 3) Я очень рад тому, что...
- 4) Больше всего на свете, я люблю...
- 5) Мне очень не нравится...
- 6) Я испытываю гордость за себя, вспоминая ситуацию, когда я...
- 7) Самое главное качество во мне ...
- 8) Сейчас я испытываю чувство...
- 9) Мы все сегодня будем...

Далее по кругу, каждый зачитывает свой вариант и осуществляется коллективное обсуждение. Ведущий делает выводы.

Материалы: альбомные листы и пишущие принадлежности.

Время на выполнение: 7 минут.

### **5. Упражнение «Реши проблему»**

Цель: нахождение ресурсов на решение проблемы, увидеть новые способы решения, снижение уровня тревоги по отношению к проблеме.

Каждому из участников предлагается записать на листе бумаги волнующую его на данный момент проблему. Нужно записать такую проблему, которую бы мог решить любой человек из группы и даже сам автор. Имя указывать не нужно. Далее листы помещаются в общую коробку. Перед каждым участником стоит задача вытащить лист и озвучить проблему и способ (ы) её решения. Участникам нужно подумать, как бы они повели себя в сложившейся ситуации.

Вопросы для обсуждения после проделанной работы:

- 1) Было ли сложно решать чужие проблемы?
- 2) Была ли решена проблема в ходе игры?
- 3) Удалось ли найти новые способы решения своей проблемы?

Время на выполнение: 20 мин.

Материалы: коробка, листы, пишущие принадлежности.

### **6. Упражнение «Анализ притчи. Крест»**

Решил как-то один человек. Что у него слишком тяжелая судьба. И обратился он к Господу Богу с просьбой: «Спаситель, мой крест слишком тяжел, и я не могу его нести. Не мог бы Ты заменить мой крест на более легкий, как у других?» И сказал Бог: «Хорошо, Я приглашаю тебя в хранилище крестов – выбери себе тот, который понравится».

Пришел человек в хранилище и стал подбирать себе крест: он примерял на себе крессы и все ему казались слишком тяжелыми. У самого выхода он заметил крест, который показался ему легче других, и сказал Господу: «Позволь мне взять этот». Бог ответил: «Так ведь это и есть твой собственный крест, который ты оставил в дверях, чтобы примерить остальные».

Время на выполнение: 3 минуты.

### **7. Упражнение «Солнышко качеств»**

Участникам предлагается нарисовать на бумаге солнышко и лучи, на каждом лучике нужно написать личностное качество. С помощью данного упражнения, участник осуществляет рефлекссию, находит в себе качества, которые могут служить мощным внутренним ресурсом. В моменты грусти, человек может смотреть на свой рисунок и греться в лучах своих качеств.

Материалы: альбомные листы, карандаши, краски, фломастеры.

Время на выполнение: 10 минут.

### **8. Упражнение «Броуновское движение»**

Цель: дает возможность участникам подвигаться, найти единомышленников.

Задание. Все участники встают и начинают перемещаться хаотично по кабинету, по команде тренера, они объединяются по какому-либо схожему признаку.

Время на выполнение: 3 минуты.

### **9. Теоретическая основа проблемы**

Участникам нужно записать проблему, которая беспокоит на данном этапе жизни. Озвучивать написанное не нужно. Далее идет работа с техниками.

Обсуждение приемов, применяемых в работе с проблемой:

- 1) Прием «Выслушивание» («вентиляция мозгов»);
- 2) «Банализация» (снятие синдрома исключительности);
- 3) «Взгляд из будущего» (обесценивание ситуации в масштабах жизни);
- 4) «Взвешивание» (попытка положить на одну чашу весов все плохое, что с вами происходило, а на другую позитив из уже прожитой жизни);
- 5) «Опыт предыдущих решений»;
- 6) «Уверенность в потенциале» (попытка убедить себя в том, что вы сильны и вполне сможете справиться с возникшими проблемами рациональным путем);
- 7) «Провокация» (жесткий мысленный диалог с самим собой);
- 8) «Позитивное будущее» (терапия надеждой);
- 9) «Структурирование» (рассмотрение вариантов и этапов решения);

Материалы: альбомные листы и пишущие принадлежности;

Время на выполнение: 10 минут.

## **10. Упражнение «Супергвоздь»**

Цель: решение проблемы с творческим подходом; развитие умения структурировать проблему, находить множество путей и способов решения проблемы.

Задание. Участники делятся на несколько групп.

Каждой группе дается лист бумаги. Задача участников — записать на лист бумаги все способы использования гвоздей».

После выполнения задания группы презентуют свои варианты. Совпавшие варианты вычеркиваются. Победителем считается та группа, у которой будет максимальное количество самых оригинальных способов использования гвоздей.

Главный вывод: с помощью подобной упражнения можно найти множество путей и способов решения проблем.

Материалы: альбомные листы и пишущие принадлежности.

Время на выполнение: 10-15 минут.

## **11. Релаксационное упражнение**

Цель: изменение отношения к проблеме, снижение уровня тревоги.

Человек идет вдоль берега моря, по дороге находит палочку. Палочкой он записывает свою проблему на песке, после наблюдает, как волна постепенно смывает его надпись, проблему.

Время на выполнение 15 минут.

## **12. Упражнение «Ты меня уважаешь?»**

Помогает участникам получить обратную связь, увидеть свои сильные стороны.

Тренер делит игроков на две группы и просит их образовать круги: внутренний и наружный. Участники поворачиваются друг к другу лицом. Находящиеся в наружном круге должны спросить своего коллегу, стоящего напротив: «За что ты меня уважаешь?» А стоящие во внутреннем круге отвечают на этот вопрос. После ответов игроки внутреннего круга переходят на одного человека по часовой стрелке. Люди из наружного круга повторяют вопрос».

Тренер должен определить, когда закончить упражнение: после того, как внутренний круг сделает полный оборот, или после того, как круги поменяются местами.

Время на выполнение: 6 минут.

## **13. Упражнение «Анализ притчи. Ход конем»**

У одного крестьянина было несколько коней, которые пахали его землю, возили на себе воду, мешки с урожаем, овощами, зерном, в общем, служили ему верой и правдой и помогали жить. И вот, случилось так, что лучший хозяйский

конь провалился в старый заброшенный колодец. Крестьянин побежал посмотреть, что с его любимцем. К счастью, конь не пострадал, но колодец был настолько глубоким, что вытащить оттуда коня стоило бы больших денег, чем купить нового. Быстро посчитав в уме расходы, крестьянин позвал своих наемных рабочих и попросил их похоронить коня, забросав его землей. Работники взялись за лопаты и принялись бросать комья земли в колодец. Конь тем временем стряхивал ее с себя и утаптывал копытами. Работники продолжали трудиться в поте лица, конь тоже. Когда они через какое-то время заглянули вниз, то увидели, что конь не собирается давать себя похоронить, напротив, старается выбраться и на самом деле поднялся намного выше к поверхности. Они продолжили швырять землю, а конь ее утаптывать. В конце концов, конь спасся. Если так сложилось, и мы попали в глубокую яму, а другие швыряют в нас землей непонимания, эгоизма, осуждения, равнодушия, злости, вспомним историю об этом коне. Если в вас бросают землю, отряхните ее с себя, притопчите и поднимайтесь вверх. Чем больше земли в вас бросают, тем быстрее вы подниметесь.

Время на выполнение: 3 минуты.

#### **14. Обратная связь по всему тренингу**

Каждый участник высказывает свое мнение по поводу тренинга, озвучивает свои предпочтения по поводу проведенных упражнений. Ведущий подводит итоги.

Время на выполнение: 5 минут.

### **Тренинг «Управление временем»**

**Цель:** Эффективная организация своего времени, способствующая достижению цели.

#### **Задачи:**

- Распределение временного ресурса: Определение и фиксация временных затрат;

- Целеполагание: определение истинных целей и второстепенных задач;

- Планирование дел: составление списков и приоритизация;

- Освоение основных техник по ТМ и преодоление прокрастинации;

#### **Общегрупповые нормы и правила:**

- Правило одного микрофона (слушать и не перебивать);

- Я - высказывание (говорить только от себя);

- Правило активности и открытости;

- Конфиденциальность;

- «Стоп» (если не готов отвечать, то не отвечаешь);

- Телефон на беззвучный режим.

**Материалы:** ножницы, листы А4, цветные ручки/карандаши, стикеры.

**Время проведения:** 1,5-2 часа

**Количество участников:** тренинг рассчитан на группу от 12 до 25 человек.

«Тот, кто позволяет ускользать своему времени, выпускает из рук свою жизнь; тот, кто держит в руках свое время, держит в руках свою жизнь» Алан Лэкейн, ведущий мировой специалист по тайм-менеджменту.

Современный бешеный ритм жизни диктует свои правила: хочешь быть успешным — научись управлять временем. Управление своим временем для современного человека — залог эффективного и продуктивного достижения целей для каждой амбициозной личности, будь то студент, предприниматель или домохозяйка.

Где взять недостающее время?

Умеете ли вы разумно распоряжаться своим временем?

Время-это жизнь. Оно необратимо, его нельзя восполнить.

Растрчивая драгоценные секунды, мы попросту растрчиваем свою жизнь.

Время - самое дешевое и вместе с тем самое дорогое, что у нас есть, т.к. благодаря времени мы получаем все.

Времени не хватает тому, кто не умеет его использовать.

Поймите: время не ждёт человека.

То, что было вчера, уже история.

Что будет завтра – не дано знать никому!

Цените своё время и используйте его с пользой !! (Наставление)

Итак, что же нужно знать и делать для того, чтобы не сожалеть о потерянном времени? Это и многое другое вы узнаете на тренинге «Управление «своим»? временем»

**Оборудование:** Листы А4, стикеры, карандаши, фломастеры, иголки, ножницы, скотч, «распечатки», «свитки», записки, алфавит с шрифром, коробочка, конфеты.

### **1. Упражнение «Высокопарных слов не будем опасаться»**

В начале тренинговой работы некоторая напряженность и закрытость участников — обычное явление. Если это упражнение проводить в полупуточной форме, то оно помогает участникам почувствовать себя более свободно и раскрепощение. Важно и то, что в итоге все получают образную обратную связь, информацию о том, какое первое впечатление они производят на окружающих.

Для выполнения упражнения каждому участнику прикрепляется на спину лист бумаги, на котором другие участники будут делать разные надписи. По

команде ведущего все должны начать свободно ходить по комнате и внимательно смотреть на своих коллег; как только у кого-то появляется фраза, ассоциирующаяся с одним из участников, он подходит к нему и записывает фразу на его листе бумаги. Фразы могут быть высокопарными, но ни в коем случае не должны быть обидными или двусмысленными.

На выполнение упражнения участникам дается 10—15 минут. За одну минуту до его завершения тренер просит участников поторопиться и написать фразы тем, кому они хотели это сделать, но не успели. Затем все снимают свои листочки и знакомятся с написанным. Обязательно нужно провести обсуждение: кто узнал себя в этих фразах, кому они кажутся совсем неподходящими, легко ли было придумывать ассоциации и т. д.

Второй раз это упражнение можно провести в последний день тренинга, а затем сравнить, какое впечатление производили участники в начале работы, какое — в конце.

## **2. Упражнение «Никто не знает, что я...»**

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...». Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Можно предложить участникам и другие фразы для дополнения:

- «А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»;
- «Я очень рад тому, что я...»;
- «Я готов горы свернуть, потому что...»;
- «Мы все сегодня будем...».

**3. Теория (интерактив 10мин):** Довольно часто, мы замечаем, что нам не хватает времени на наши дела. И часто мы себе говорим что вот: с нового года начну новую жизнь, со следующего месяца начну готовиться к сессии, а с понедельника сяду на диету. И раз вы все пришли на этот тренинг, значит вы уже задумывались об управлении временем, хотели, но не могли начать. Каждый из вас преследует какую-то цель. Зачем вы пришли на этот тренинг?

Что вы знаете о ТМ? Что для вас управление временем?

ТМ — это ...

Тайм-менеджмент - это умение эффективно управлять и контролировать свое личное время! Это умение сортировать, что для Вас на данный момент является главным, а что – второстепенным, что самое первое Вы должны сделать,

а что можно перенести и на несколько часов вперед. Как только человек начинает это все осознавать – у него сразу же пропадает вся суета с нехваткой времени.

Тайм-менеджмент помогает нам увеличить нашу продуктивность в разы, а также учит нас отбрасывать все ненужные дела в корзину. Появляется дополнительное время – и это уже Ваше дело, куда Вы его потратите!

Те люди, которые все же научились эффективно управлять своим временем – им удастся сэкономить третью часть своей жизни! Удивительно, не правда ли?

#### **4. Упражнение «Часы»**

Это упражнение на поддержание работоспособности. Участники (не менее 12 человек) сидят в кругу. Между всеми играющими последовательно, как на часах, распределяются цифры. Ведущий называет любое время. Тот, чья цифра соответствует количеству часов, должен быстро хлопнуть в ладоши; тот, чья цифра соответствует количеству минут, сказать «бом». Если часы показывают такое время, когда обе стрелки находятся на одной цифре, например, 12 часов ровно или 13 часов 15 минут, то один и тот же человек сначала хлопает в ладоши, а потом говорит «бом».

#### **5. Упражнение «Чувство времени»**

Цель: Участники тестируют себя — насколько точно они ощущают течение времени.

Время 5 минут

Инструкция

Участники группы сидят по кругу.

Сейчас я предлагаю вам проверить, насколько у каждого из вас развито чувство времени. Разделитесь на пары и протестируйте себя, следующим образом, один участник засекает «минуту» на секундомере телефона, а второй закрывает глаза и старается уловить тот момент, когда пройдет минута, по его мнению. При этом не надо считать про себя. Как только, с вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза. При этом продолжайте сидеть молча до тех пор, пока все не откроют глаза. Итак, начали.

На флип-чарте рисуем шкалу времени. Т.е. прямую линию, с отмеченными на ней временными интервалами -20сек, -15сек, -10сек, -5сек, 0, 5сек, 10сек, 15сек, 20сек. Когда остается 20 секунд, начинаете отмерять указкой это время на Вашей шкале. Т.о. участники, открывшие глаза, в тот момент, когда, по их мнению, закончилась минута, наглядно видят на сколько секунд они ошиблись, в «-» или «+», т.е. как работают их внутренние часы.

### **Итоги упражнения**

После завершения упражнения тренеру сообщается участниками результаты своих наблюдений и предлагает обменяться впечатлениями.

Какие результаты у вас получились? Вы ожидали этого? То есть каждый из нас по-своему ощущает время, для кого-то его течение быстрее, для кого-то медленнее и из этого расчета мы уже распределяем свое время. Вроде бы решили зайти в ВК на минуточку, а смотришь на время уже и час прошел незаметно.

Если участники группы высказывают желание повторить упражнение, тренер идет им навстречу или предлагает потренироваться самим.

### **6. Упражнение «Круг жизни»**

Нарисуйте круг. Это срез вашей жизни, одного типичного дня. Сначала разделите круг на четыре условные части пунктирными линиями. Теперь покажите сколько времени у вас уходит:

- на сон;
- на работу;
- на друзей;
- на домашние дела и т. д.

Глядя на круг своей жизни, задайтесь, довольны ли вы тем, как проходит день?

А теперь нарисуйте второй круг и там обозначьте то время, которое вы в идеале хотели бы тратить для каждой сферы.

Далее вам следует выявить, что мешает более рациональному использованию свободного времени.

### **7. Упражнение Мини-квест**

Оборудование: Коробочка с шоколадными конфетами; конфеты, нитки шерстяные, алфавит с шифром и заданиями.

Цель: Достичь цели, преодолевая препятствия за короткий срок времени  
Участники: команды по 10 человек, Капитаны команд и смотрящие за порядком.  
Ход игры: Команды получают первое задание, которое им нужно будет расшифровать с помощью алфавита, чтобы найти следующее задание и так пока они не достигнут цели. Передвигаются они соединенные нитками по 3м этажам. Приз получает та команда, что первой достигла цели. Обсуждение хода игры, ощущений, что было сложно, что получилось?

### **Презентация...**

### **8. Упражнение «Поглотители времени»**

Цель: Выявление поглотителей времени



Теперь мы поговорим о «Поглотителях времени», как вы понимаете, что есть Поглотители времени? Подумайте и выпишите все занятия, которые можно определить как «поглотители» времени. Посчитайте, сколько времени они отняли у вас в течение недели? Кто больше всех отвлекал вас? Что мешало вам завершить начатое за один прием?

Посмотрите следующий список, состоящий из 15 «ловушек», или «поглотителей» времени и отметьте 5 важнейших для вас.

1. Нечеткая постановка цели.
2. Отсутствие приоритета в делах.
3. Попытка слишком много сделать за один раз.
4. Плохое планирование своей деятельности.
5. Личная неорганизованность.
6. Неспособность сказать «нет».
7. Неумение довести дело до конца.
8. Чрезмерное чтение.
9. Откладывание дел на потом.
10. Излишняя общительность.
11. Спешка, нетерпение.
12. Отрывающие от дел, ненужные телефонные разговоры.
13. Отвлечение (шум).
14. Длительное ожидание (например, условленной встречи).
15. Телевизор.

Теперь, когда перед вами список основных «поглотителей» вашего времени, подумайте, какие меры вы можете предпринять для их устранения?

Вам будет легче справиться с этим заданием, если вы определите причины, которые приводят к потере времени. Предлагаю вам перечень наиболее распространенных причин. Отметьте те, которые характерны для вас.

Причины потерь времени:

- не умею отделить важные дела от второстепенных;
- не планирую предварительно свой день;
- личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.);
- не всегда знаю, что нужно делать;
- отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
- не умею сказать «нет»;
- моя личная недисциплинированность;
- не довожу начатое до конца;

- долго раскачиваюсь в начале каждого дела;
- много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;
- не знаю своего личного ритма физической и умственной активности;
- очень легко отвлекаюсь (например, на шум).

Пусть вас не смущает большое количество отмеченных вами слабых мест. Проанализировав и отметив 5 своих основных «ловушек» времени, в дальнейшем вы будете работать над их устранением. Все это поможет продуктивнее использовать свое время.

Современные статисты подсчитали, что в течение средней продолжительности жизни человек 1/3 времени спит, 1/12 – ест, 1/12 – едет в транспорте, 1/20 – читает развлекательную литературу, 1/18 – смотрит телевизор, 1/15 – почесывается, зевает, переходит с места на место, думает, что бы сделать, и т. д. Получается, что примерно 2/3 жизни статистического человека проходит в «околополезном» времяпровождении. Как вы расходуете свое время?

### 9. Упражнение «Пять Пальцев»

Цель: Получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге.

Оборудование: листы А4, карандаши

Участники рисуют руку, а я рисую на доске и к каждому пальцу пишу характеристику, потом делаю раздатку. (А чтобы вы это не забывали, я сделала для вас такие подсказки, посмотрев которые, вы вспомните)

Чтобы достижение цели стало реальностью, необходимо постоянно следить за тем, чтобы не сбиться с курса. Для управления такой «тонкой материей», как время, контроль важен особенно. Лотар Зайверт предлагает очень простой и удобный метод ежедневного итогового ТМ-контроля (впрочем, метод можно использовать и для промежуточного контроля над выполнением отдельных задач в течение дня) — так называемый метод «пяти пальцев». Метод является элементарной мнемотехникой, в которой за каждым из пальцев руки закреплен один из контролируемых параметров качества достижения цели.

Достаточно лишь посмотреть на ладонь правой руки и по первым буквам названий пальцев вспомнить параметры, на основании которых осуществляется контроль. Вот эти параметры (в несколько модифицированном, по сравнению с предложенными Л. Зайвертом, виде):

**М (мизинец)** — Мысли, знания, информация. Что новое сегодня я узнал? Узнал ли я что-то новое о своем времени? Придумал ли новые «хитрости», чтобы лучше управлять им?

**Б (безымянный)** — Близость к цели. Какие оперативные задачи, приближающие меня к достижению важных целей (долгосрочных стратегических), я сегодня решил?

**С (средний)** — Состояние. Какие дела были особенно интересными? Что было связано с положительными эмоциями и высокой мотивацией? Напротив, какие дела были скучными, субъективно тяжелыми, делались «через силу»?

**У (указательный)** Услуга, помощь, сотрудничество. Кому я помог, кому оказал ценную услугу, с кем нашел общий язык, с кем вместе хорошо работал?

**Б (большой)** — Бодрость. На какие задачи я затратил больше всего энергии, физических сил? Что сделано мною сегодня для поддержания здоровья и физической формы?

Попробуйте прямо сейчас, на этапе завершения нашего занятия, посмотреть на свою правую ладонь и проконтролировать результат, например, полученной информации:

-Можете ли вы назвать несколько наиболее важных идей, которые вас заинтересовали на занятии, какие у вас возникли мысли (мизинец)?

-Помогут ли знания, полученные на тренинге, в достижении ваших актуальных жизненных целей, ваша близость к цели (безымянный)?

-Были ли на тренинге упражнения, которые изменили ваше состояние (средний)?

- Помогло ли вам занятие лучше понять самого себя? Смогли ли вы в чем-то изменить себя, а в чем-то принять себя таким человеком, какой вы есть (указательный)?

-Было ли занятие тяжелым, трудным? Сильно ли утомило вас понимание изложенного материала (большой)?

**Обратная связь:** проводится с какой-либо мягкой игрушкой или часами и по кругу передается со словом.

### **Притча (5мин)**

Некто, гуляя по лесу, повстречал дровосека, который долго и упорно пилил сваленное дерево. Прохожий подошел ближе, чтобы разглядеть, почему работа дается с таким трудом, и сказал : «Извините, но мне кажется , что ваша пила совершенно затупилась! Почему бы вам ее не заточить?» На что дровосек простонал: «Для этого у меня нет времени - я должен пилить!»

## Тренинг «Управление эмоциями»

### Цель:

Используя личный опыт участников освоить и закрепить в практических упражнениях, приемы и техники управления эмоциями.

### Задачи тренинга:

-Объяснить, что такое чувства и эмоции, какие они бывают и что они значат для каждого человека.

-Научить определять свое эмоциональное состояние.

-позитивное и негативное влияние эмоций в жизненных ситуациях.

-Научить использовать эмоциональное состояние для принятия верных решений.

-Научить методикам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния.

-Дать возможность получить ответы на вопросы.

### Соглашение

- 1) Правило 1 микрофона
- 2) Правило "Тихо ушёл, тихо пришёл"
- 3) Правило активности
- 4) Правило конфиденциальности
- 5) Правило Я-высказывание
- 6) Правило телефон на беззвучный режим

**Материалы:** ножницы, листы А4, цветные ручки/карандаши, стикеры.

**Время проведения:** 1,5-2 часа

**Количество участников:** тренинг рассчитан на группу от 12 до 25 человек.

Здравствуйте!!! Меня зовут Виктория, обучаюсь на 3 курсе факультета педагогики и психологии. Спасибо что вы пришли ко мне на тренинг, мне очень приятно вас здесь видеть!!! На моём тренинге вы познакомитесь с эффективными техниками управления эмоциями.

### 1. Знакомство. «Огонек эмоций»

Цель: расширение информации о членах группы, формирование групповой сплоченности.

Материал: коробка спичек.

Группа, включая тренера, усаживается в тесный круг. Тренер зажигает спичку и говорит кратко о себе пока спичка не погаснет. Далее следующий участник зажигает спичку и тоже рассказывает кратко, эмоционально, ярко о себе пока спичка не погаснет и т.д. пока спички не вернутся обратно тренеру.

Обсуждения:

-что сейчас чувствуете?

## **2.Игра «Формирование группы по количеству участников»**

Цель: формирование групповой сплоченности, снятие напряжения.

Группа хаотично передвигается по помещению. Ведущий кричит: «Объединяемся в группы по 3(4,5 и т.д.) человек!» Остальные должны быстро объединиться, как было сказано, и крепко обняться в группах, тот, кто не успел или не хватило группы становится ведущим и так же продолжает.

Обсуждения:

-Ну что взбодрились?

-Какие эмоции испытали во время игры?

## **3. Теория**

Вопросы участникам:

-Как вы думаете, что такое эмоции и что такое чувства?

-Чем эмоции отличаются от чувств?

-Какие бывают эмоции?

Все верно, вы действительно все назвали правильно

Эмоции – это переживания конкретного человека, связанные с удовлетворением или неудовлетворением его интересов. Под влиянием эмоций человек способен совершить героический поступок или преступление. Эмоции - это быстрые и короткие элементы чувств. Но что же такое чувства?

Чувства - особая форма отражения действительности; они отражают отношение людей друг к другу, а также к объективному миру. Чувства – это длящаяся и более устойчивая основа эмоций.

Эмоции и чувства – очень близкие понятия, но все же разница есть.

Разница между эмоциями и чувствами – в скорости и длительности процессов. Если лицо меняет выражение быстро и быстро возвращается к исходному (спокойному) состоянию – это эмоция. Если лицо медленно начало менять свое выражение и осталось в новом выражении (относительно) надолго – это чувство. А поскольку это "быстро" или "медленно" очень относительно, то и четких границ между этими двумя понятиями нет.

По К. Изарду выделяют 10 основных (базовых) эмоций:

Радость

Удивление

Печаль

Гнев

Отвращение

Презрение

Страх

Стыд

Интерес

Для каждого человека важно взаимопонимание с родными, друзьями, коллегами, да и вообще с окружающим миром.

Неконтролируемые эмоции могут побудить человека наговорить лишнего. Поэтому необходимо, научиться управлять своими эмоциями, которые чаще всего становятся источником межличностных конфликтов.

Управление эмоциями, это не их подавление. Выход эмоций необходим человеку. Доказано, невозможность выразить чувства негативно отражается на психическом и физическом здоровье. Застарелые обиды, скрытый гнев, невыплаканные слёзы — психосоматические причины многих заболеваний. Если человек стремится любой ценой сохранять внешнее спокойствие, он рискует всерьез заболеть. Давайте и мы будем передавать свои эмоции соответствующим выражением лица.

#### 4. Упражнение «Передача эмоций»

Материалы: мяч (любой передаваемый предмет). Участники игры рассаживаются в круг. Первому предлагается вызвать в себе максимум отрицательных эмоций, и, называя их, перебросить мяч другому участнику, постаравшись вложить по максимуму. И так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого участника. Затем первый участник, бросивший мяч переходит в благодушное настроение и делится своим хорошим настроением с другим участником, перебрасывая ему мяч и подбирая самые нежные и теплые слова. До тех пор, пока цепь положительных эмоций не иссякнет.

Обсуждение:

-Что вы испытывали во время передачи эмоций?

-Какие эмоции понравились больше?

-Какие эмоции было сложнее передавать положительные или отрицательные?

#### 5. Теория

Эмоциями необходимо разумно управлять тогда, когда речь идёт о повседневном общении, когда бурные переживания или апатия мешают взаимопониманию.

Обсуждение:

-Испытывали ли вы порой неконтролируемые эмоции?

-а какие?

-хотелось ли вам избавиться от этих разрушительных эмоций, научиться управлять своим эмоциональным состоянием?

В связи с этим возникают вопросы:

- что же делать в подобных ситуациях?

Чтобы избавиться от влияния негативных эмоций, вначале необходимо научиться видеть и распознавать их, а затем — переживать и проживать.

Обратимся к техникам управления собственными эмоциями.

Существует:

#### I. Управление эмоциями на уровне сознания.

Когда начнете закипать, раздражаться, возьмите паузу. В прямом смысле слова. Можете сказать «я подумаю», «давайте перенесем разговор» или любую другую, удобную для вас фразу, которая позволит выиграть время, чтобы навести порядок у себя в голове. Обозначьте срок, по истечении которого сможете дать ответ. Так у вас получится погрузиться в состояние повышенной осознанности, что даст возможность успокоиться, проработать свои эмоции и принять более взвешенное решение.

#### II. Управление эмоциями на уровне воображения.

Возможности нашего воображения открывают поистине большое поле для действий в области проживания эмоций. Существует множество методик работы с образами, как например:

##### 1) Техника «Стрелоулавливатель».

Вообразите, что цепляющие замечания, фразы в ваш адрес — это стрелы, которые исходят от собеседника. Но вы обладаете преимуществом — наличием невидимой чудо рубашки, которая имеет свойство задерживать негатив и притягивать как магнит положительные эмоции. Однако будьте внимательны с тем, чтобы не пропустить информацию, принципиально важную для вас.

##### 2) Техника «Вторая пара глаз».

Пользуясь этой техникой, вы будто разделяетесь надвое и начинаете видеть себя со стороны. Позвольте событиям, развивающимся вокруг вас, идти своим чередом. При этом направляйте часть внимания на наблюдение за собой. Постарайтесь разобраться в своих реакциях, следите за тем, из-за чего они возникают и как развиваются. Ваш внутренний наблюдатель должен быть беспристрастным и критичным. Помните о том, что необходимо подмечать свои текущие действия, состояния, и корректировать их в процессе.

Например, «Разговор с сотрудником выходит непростой. Я чувствую, что начинаю повышать голос, дыхание становится учащенным. Так, нужно снизить обороты и привести дыхание в норму. Хорошо, теперь все в порядке».

### III. Управление эмоциями на внешнем уровне

Порой чувства бывают такими сильными, что человеку для их проживания требуется не только внутренний ресурс, но и внешний.

В этом случае можно сминать или разрезать на мелкие части листы бумаги. Если такой возможности по определенным обстоятельствам нет, начните рисовать каракули в блокноте, с силой нажимая на стержень или грифель.

Так же может оказаться действенным и то, если вы сделаете что-нибудь приятное для себя: выпьете чашечку вкусного кофе/чая, посмотрите на снимки ваших любимых, включите приятную мелодию.

Обсуждения:

-Какие техники вам понравились?

-Кто ни будь из вас применял подобные техники в жизни?

#### **6. Бой воздушными шарами.**

Материалы: воздушные шары.

Один из способов управления гневом – это выплеснуть его с помощью какого-то безопасного предмета. Ведущий спрашивает учеников, что может быть таким предметом. В совместном обсуждении он помогает ребятам прийти к выводу: побить подушку, ударить боксерскую грушу, разорвать ненужную газету – это лучше, чем обидеть человека или терпеть, копить злость и раздражение.

Задание, позволяющее запомнить этот способ эмоциональной разрядки, – «Бой воздушными шарами». Участники встают лицом друг к другу. У каждого в руках воздушный шар, который нужно держать за хвостик; вторая рука находится за спиной. Игрокам необходимо выбить шар из рук соперника, удержав свой.

Так же существует:

### IV. Управление эмоциями на уровне тела

#### 1) Техника глубокого дыхания

Как известно, дыхание непосредственно связано с нервной системой. Таким образом, дыхательные упражнения могут стать экстренным способом регуляции своего состояния. В настоящее время весьма популярны методики, в которых используются глубокие вдохи и выдохи.

Сядьте ровно. Досчитайте про себя до 4, сделайте глубокий вдох через нос. Таким же образом — выдох через рот на 4 счета.

затем на вдохе приподнимайте левую ногу. На выдохе — опускайте. То же самое повторите с правой ногой.

сделайте 2 подхода для левой и 2 для правой ноги.

Обсуждения:

-какие ощущения у вас на данный момент?



-На ваш взгляд в какой ситуации эта техника будет эффективна?

-будете ли вы использовать эту технику в своей жизни?

## 2) Техника мышечной разрядки

Так же избавиться от напряжения помогает мышечная разрядка. Ее актуально использовать, например, в те моменты, когда чувствуете наступление злости.

Один из способов — сожмите кулаки со всей силы, и держите их в таком положении, пока не ощутите, что больше сил нет. Пальцы начнут расслабляться сами. Метод хорош тем, что его можно использовать в любом месте, позаботившись о том, чтобы хотя бы один кулак был спрятан.

Обсуждения:

## 7. Игра «Белки, домики» (перевод в тему тренинга)

Все встают, взявшись за руки, по два человека, образуя «беличье гнездо». Между собой они договариваются, кто будет «белкой», кто – «домиком». Водящий один, домика у него нет. Если водящий называет «белки», то все «белки» оставляют свои домики и перебегают в другой. Водящий должен занять освободившееся место. Тот, кому не хватило места, становится водящим. То же самое происходит и при командах «домики».

## 8. Завершение.

Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у вас:

-Что нового вы сегодня узнали?

-Что полезного вынесли для себя?

-Что нового узнали о себе?

-Как будете использовать эти знания?

-Чего хватило /не хватало в тренинге?

Спасибо вам большое, что пришли на тренинг, надеюсь, что он не пройдет бесследно в вашей жизни и что-то вам пригодится в дальнейшем. Помните, что мы сами выбираем, быть или не быть в плену собственных эмоций!!!

## Тренинг «Харизма лидера»

**Цель** – развитие харизматического влияния и лидерских качеств.

**Задачи:**

- Развивать способности к управлению группой;
- Формировать техники влияния на окружающих;
- Способствовать принятию ответственности за себя и группу.

**Общегрупповые нормы и правила:**

- Правило одного микрофона (слушать и не перебивать);

- Я – высказывание (говорить только от себя);
- Правило активности и открытости;
- Конфиденциальность;
- «Стоп» (если не готов отвечать, то не отвечаешь);
- Телефон на беззвучный режим.

**Материалы:** ножницы, листы А4, цветные ручки/карандаши, стикеры.

**Время проведения:** 1,5-2 часа

**Количество участников:** тренинг рассчитан на группу от 12 до 25 человек.

Здравствуйте дорогие участники тренинга. Меня зовут Виктория. Меня зовут Валерия. Мы студентки 3 курса, факультета педагогики и психологии. Мы являемся участницами Молодежной мастерской психологического консультирования АГУ. Сегодня мы проведем для вас тренинг, который будет посвящен такой теме, как «Харизма лидера»!

Выражение «У него есть харизма» означает, что человек производит на окружающих сильное впечатление, они поддаются его обаянию и готовы следовать за ним. Любое лидерство в обществе и в профессии построено на умении влиять и воздействовать на других. Харизматичным надо быть руководителю фирмы и дирижеру оркестра, телеведущему и директору банка, военачальнику и кинорежиссеру, педагогу и психологу. Харизма — это вовсе не врожденное качество. Это определенный набор персональных черт, которым можно научить и научиться. И сегодня мы с вами научимся, как стать харизматичным лидером!

### **1. Знакомство**

Каждый участник по очереди называет свое имя и какое-либо качество, которое, по мнению участника, делает его харизматичной личностью.

### **2. Упражнение «Если нравится тебе, то делай так!»**

Участники тренинга стоят в кругу, кто-нибудь из них показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки «Если нравится тебе, то делай так...», остальные участники тренинга повторяют движение, продолжая песенку: «Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так...». Затем свое движение показывает следующий, и так до тех пор, пока не завершится круг.

Харизматические личности обладают рядом особенностей:

Запоминающейся внешностью. Харизматические лидеры становятся узнаваемыми за счет особых внешних признаков. Благодаря этим признакам их легко заметить в толпе.

Независимы. (Во всем рассчитывают только на себя).

Оптимисты. (Видят во всем только хорошее).  
Излучают мощную внутреннюю энергию. (Людей к ним «притягивает»)  
Обладают решимостью, смелостью, хорошо поставленной речью.  
Владеют искусством публичных выступлений.  
Умеют слушать.  
Обладают умением договариваться.  
Отмечают реальные достоинства человека, а не льстят.  
Следят за своей походкой, осанкой, жестами.  
Все эти качества можно развить в себе.

### **3. Упражнение «Ведущий телепередачи»**

Цель игры: Развитие умения брать на себя ответственность. Умение планировать и реализовывать поставленные цели, работая в группе. Самораскрытие посредством творческой деятельности.

Ведущий: Сейчас мы с вами отправимся на необычную телестудию, где вы сможете попробовать себя в роли телеведущего разных программ. Делим участников тренинга на группы по 3 человека. Каждой группе необходимо обыграть какую-либо передачу, чтобы вся подгруппа была задействована.

Обсуждение

1. Сложно ли было в роли телеведущего (продумывать, организовывать и реализовывать свои сценарии)?
2. Кто из телеведущих вам понравился больше всего, почему?
3. При обсуждении и планировании сценария трудно ли было договориться между собой?
4. Что вы делали для того, чтобы прийти к сотрудничеству и взаимопониманию в группе?

### **4. Теория**

Будьте интересными. Чтобы быть по-настоящему харизматичным, вы должны быть в состоянии не только произвести впечатление, расположить к себе и уметь слушать группу людей, но вы должны также быть увлеченным человеком, которому всегда есть, что рассказать другим и чем заинтересовать. Как это делать:

Будьте разносторонним человеком. По-настоящему харизматичный человек должен уметь говорить с разными людьми на различные темы.

Контролируйте свои эмоции. Исследования показали, что харизматичные люди более строго относятся к своим эмоциям и более внимательны к чувствам других. Не бойтесь испытывать гнев, боль, печаль или восторг, и не бойтесь выражать свои эмоции.

## 5. Упражнение «Эмоции»

Участникам тренинга раздаются листы, на которых написана какая-либо эмоция. Им необходимо рассказать о походе в кино и поделиться своими впечатлениями о фильме, с помощью той эмоции, которая ему досталась.

Эмоции: радость, восторг, грусть, равнодушие, печаль, страх, удовольствие, любовь, обида, разочарование, скука, гнев, стеснительность, агрессия, возмущение, ревность,

Помогите людям чувствовать себя особенными. Независимо от того, с кем вы говорите, вы всегда должны стараться очаровать этого человека, и заставить его чувствовать себя уникальным. Чтобы иметь истинную харизму, вы должны уметь разговаривать с любым человеком на любую тему, и быть хорошим и внимательным слушателем. Как это делать:

Говорите комплименты свободно и искренне, и любезно принимайте комплименты. Помните, что быть харизматичным не то же самое, что быть приятным человеком. Харизматичные люди не заботятся о том, что думают другие. Они просто очаровательны и харизматичны сами по себе.

Будьте остроумны. По-настоящему харизматичный человек должен уметь заставить людей смеяться без особо труда. Люди хотят, чтобы рядом с ними были люди, которые интересны, шутят и способствуют хорошему настроению. Вы должны уметь очаровывать людей с чувством юмора. Как это делать:

Научитесь смеяться над собой. Если вы научитесь смеяться над собой, то люди будут очарованы вашей уверенностью в себе и им будет более комфортно рядом с вами.

Научись шутить среди большого количества людей. Вы должны уметь адаптироваться к чувству юмора отдельного человека или группе людей.

## 6. Упражнение

Вызываются 4 участника. Двое из них садятся напротив друг друга. Двое оставшихся участников становятся за спину одного сидящего. Один из сидящих, у которого за спиной нет людей, должен выполнять одновременно несколько заданий: повторять различные движения руками и ногами своего собеседника и, одновременно, отвечать на вопросы людей, находящихся за его спиной.

## 7. Теория

Демонстрируйте харизму через язык тела.

Неправильный язык тела может заставить вас выглядеть застенчивыми или нерешительными, поэтому очень важно, чтобы ваши жесты показывали, что вы уверены в себе, увлечены и активны. Как это делать:

Харизматичный человек стоит прямо и ходит уверенным, решительным шагом. Он заходит в комнату с незнакомыми людьми с гордостью, готовый воспользоваться новыми возможностями. Он жестикулирует руками, а не скрещивает их на груди.

Следите за осанкой. Ничто не передает уверенность лучше, чем хорошая осанка. Стойте или сидите прямо, но не сурово. Когда вы встречаете кого-то, крепко пожмите ему руку и смотрите прямо в глаза

Тренируйтесь с зеркалом. Понаблюдайте за собой в зеркало и выступите с речью или разыграйте разговор. Что делают ваши глаза? А руки? Вы выглядите как хитрый политик или как харизматичный человек? Может кто-то понять, какие эмоции вы пытаетесь передать, даже если они не слышат вас? Регулярно тренируйтесь и работайте над своими ошибками.

Подражайте языку жестов тех, с кем вы беседуете, так вы можете стать ближе в невербальной форме. Если человек активно жестикулирует, вы можете делать также, если человек сдержан, то не следует увлекаться жестами.

Смотреть людям в глаза во время разговора. Не опускайте взгляд и не смотрите по сторонам. Привлекайте внимание не только голосом, но и глазами. Не смотрите на телефон или часы, не озирайтесь по сторонам, так как ваш собеседник может понять, что он вам неинтересен.

Смотрите, как жестикулируют другие люди. Обращайте внимание на то, что некоторые жесты людей выглядят поддельными или не совпадают с тем, что они говорят.

Улыбайтесь, когда вы искренне приветствуете кого-то. Ваша улыбка говорит, что вы рады знакомству.

## **8. Упражнение Премия «Оскар»**

Вызываются 5 участников. Каждому раздается лист с речью. На короткий момент, каждый из них должен представить себя в роли звезды. Пройдя по ковровой дорожке к вручению Оскара, должен вывить слова благодарности за эту победу. На листках будет дана определенная речь, которую нужно будет прочесть.

Победа в номинации «Лучшая мужская роль»

Спасибо Академии, я не думал, что получу эту награду! Мне просто повезло. Это награда не мне, а всей моей семье! Я стану хранителем «Оскара»! Я обещаю, что буду регулярно его полировать!

Победа в номинации «Лучшая режиссерская работа»

Спасибо! Я очень рада, что получаю награду! Мои эмоции переполняют меня! Я так долго к этому шла! Спасибо всем моим родным и близким за поддержку и веру в мою победу! Ура!

Победа в номинации «Лучшая женская роль».

Смотрю на эту золотую статуэтку, и она мне напоминает о том, что мечты каждого ребенка могут сбыться! Я безумно горжусь участием в этом проекте. Еще хотелось бы отметить, что в мире так много талантливых людей, мы – это только верхушка айсберга. Спасибо всем за поддержку! Для меня это очень важно, и я ценю это каждый день и каждую минуту!

Победа в номинации «Лучшая режиссерская работа»

Я хочу поблагодарить всех, кто занимается творчеством. Неважно, делают ли они кино, пишут ли книги, рисуют, танцуют, сочиняют музыку... Я благодарю вас. Это относится к Академии, и к моим коллегам на этой сцене. Спасибо, что дали мне вдохновение!

## 9. Теория

Харизма - это не то же самое, что уверенность, но она может сделать вас более харизматичным, потому что ваша уверенность будет влиять на других и вдохновлять на веру в ваши способности. Если люди увидят, что вы уверенный в себе человек, они, естественно, захотят быть рядом с вами. Как быть уверенным:

Будьте позитивно настроены. Уверенные люди, как правило, настроены положительно, потому что они любят себя и то, что делают.

Говорите уверенно. Это не значит, говорить больше, или громче, чем остальные. Это означает сказать что-то важное и сделать это убедительно. Говорите, не напрягаясь и четко. Меняйте тембр, ритм и громкость голоса, чтобы подчеркнуть самое важное и сохранить вашу речь интересной. Чтобы научиться говорить с уверенностью, вы можете записать свой голос, и прослушав, убедиться, что ваша речь звучит уверенно.

Чтобы казаться уверенным в себе, вы сначала должны стать таким. Действительно уверенные в себе люди любят себя и то, что они делают, и как они выглядят. Если вы не уверены в себе, то подчеркивайте ваши достоинства, боритесь со своими недостатками, а также уделите внимание своей внешности, чтобы показать, что то, как вы выглядите важно для вас.

## 10. Упражнение

Я желаю тебе...

Участники становятся в круг. По-очереди, каждый участник выходит в центр и все хором желают ему что-то хорошее. Например, улыбок!

## **Тренинг «Управление временем»**

**Цель** – развитие харизматического влияния и лидерских качеств.

### **Задачи:**

- Развивать способности к управлению группой;
- Формировать техники влияния на окружающих;
- Способствовать принятию ответственности за себя и группу.

### **Общегрупповые нормы и правила:**

Перед тем, как мы познакомимся, мне бы хотелось обсудить с вами ряд правил:

- говорим от своего «Я»;
- не переходим на личности;
- всё, что здесь происходит, мы не выносим за рамки группы (правило конфиденциальности);
- правило искренности и уважительности;
- выключаем телефоны или ставим на беззвучный.

**Материалы:** ножницы, листы А4, цветные ручки/карандаши, стикеры.

**Время проведения:** 1,5-2 часа

**Количество участников:** тренинг рассчитан на группу от 12 до 25 человек.

Здравствуйтесь, мы студенты Адыгейского государственного университета. Пришли к вам с тренингом «Управление временем».

### **Знакомство**

А теперь давайте с вами познакомимся. Делать мы это будем так: каждый называет своё имя и качество, которым обладает.

### **1. Упражнение «Назовись»**

#### **Инструкция:**

А сейчас немного поиграем. Встаньте и вытяните руки перед собой. Начинаящий игру бросает мяч через центр круга одному из участников и называет при этом своё имя и то, чем он занимается в свободное время. После броска он опускает руки.

Теперь, снова вытягиваем руки. Кидаем мячик участнику, но при этом называем не своё, а ЕГО имя и занятие, которое он называл. После броска также опускаем руки. Всем спасибо, можете садиться.

### **1. Теория. Управление временем**

Так что же означает «управление временем» или, как его ещё называют «тайм-менеджмент»?

Управление временем (англ. time management) — технология организации времени и повышения эффективности его использования, это наука, позволяющая достигать поставленных целей в этом сумасшедшем скоростном мире.

Управление временем — это действие или процесс тренировки сознательного контроля над количеством времени, потраченного на конкретные виды деятельности, при котором специально увеличиваются эффективность и продуктивность.

Сегодня мой последний день

Я хочу рассказать об одном вопросе, который я задаю себе каждый день перед тем, как лечь спать и рано утром, когда я только проснулся. Один только этот вопрос заставляет меня "пробудиться" и начать с умом расходовать свое время. Итак, вопрос: "Что бы я делал, как бы я себя вел, если бы это был мой последний день?". Ответьте пожалуйста.

### **Мотивация**

Сегодня я предлагаю подумать над тем, зачем вам нужен тайм менеджмент. Хочу сказать, что тайм менеджмент – это всего лишь инструмент, а не самоцель. Точно так же лопата может быть прекрасным инструментом при создании красивого сада, но важно всегда помнить, что вы используете лопату не для того, чтобы эффективнее и больше копать, а для того, чтобы вырастить сад.

Используя техники тайм менеджмента вы сможете освободить минимум 1-2 часа в день.

## **2. Упражнение «Время»**

А теперь представьте, что у вас освободилось 2 часа в день. На что вы сможете потратить это время? Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и напишите на что бы вы потратили 2 свободных часа в день. Пишите те вещи, которые вам по-настоящему дороги. Может быть, это время с родными и близкими, может, занятие хобби, может вы захотите начать свой бизнес – что угодно.

А теперь давайте пойдем дальше! 2 часа в день\*365дней = 730 часов = 30 дней = целый месяц!!! (P.s.: сказать это нужно эмоционально) Получается очень интересно: экономя всего лишь 2 часа в день, у вас появляется целый месяц свободного времени! Как бы вы его провели, что бы успели сделать.

### **Ставьте цели**

Теперь давайте поговорим о том, как постановка целей поможет вам в тайм менеджменте. Да очень просто: когда вы знаете, что вы хотите, на достижение этого вам потребуется намного меньше времени.

Приведу простой пример. Вы когда-нибудь выбирали себе обувь или одежду? Да, конечно же выбирали. Теперь следующий вопрос: сколько времени



вы потратили в магазинах, когда не знали, что именно хотите купить? А сколько времени вы потратили, когда заранее знали модель обуви или одежды, где ее можно купить и когда работает магазин?

Я уверен, что в жизни происходит так же. Чем более конкретно вы определите то, что хотите от жизни, тем быстрее к вам это придет.

### **3. Упражнение «Разминка»**

Поэтому предлагаю прямо сейчас взять лист бумаги и написать свои цели на ближайший месяц, с указанием сроков их выполнения.

А теперь все встаём. Сейчас я буду называть ситуацию, а те, кто в неё попадал делает шаг вперёд.

Например, кто когда-либо опаздывал? Кто забывал о важной встрече или важном мероприятии? Кто в детстве оставлял в школе портфель или спортивный костюм?

#### **Осознанность**

Что для меня значит быть осознанным? – Это замечать все, что происходит как внутри тебя, так и вокруг, и наоборот.

Я предлагаю в течение ближайшей недели быть осознанным в плане того, на что вы тратите свое время. Будет удобно завести для этого небольшой блокнот, который можно везде носить с собой. В течение этих 7 дней с момента, как вы проснулись и до того момента, как легли спать, записывайте все то, что вы делаете, начиная от того что почистили зубы и умылись и заканчивая стоянием в очереди.

Это упражнение не займет у вас много времени, но оно сразу поможет вам взглянуть на то, как вы в действительности тратите свое время.

Приведу один из примеров: одна девушка жаловалась на то, что никак не может выучить английский. Оказалось, что девушка за всю неделю тратила лишь несколько часов на изучение английского. Когда её спросили, достаточно ли такое количество времени, она ответила, что конечно же нет. В итоге после осознания она запланировала пару часов каждый день на изучение английского. Благо, пользуясь техниками тайм менеджмента, у нее есть на это ресурсы.

Еще раз повторю упражнение: в течение недели записывайте в блокнот все, что вы делаете, а потом делайте выводы, куда девается время и как сделать так, чтобы его хватало.

### **4. Упражнение «Круг времени»**

Инструкция.

Нарисовать свое время в виде часов (круга). Разделить его на сегменты. Каждый сегмент отражает время, потраченное на определенные дела, досуг,

общение с друзьями и т. д. Раскрасить сегменты разными цветами, в зависимости от восприятия и ассоциаций.

Как именно вы распределили своё время? Почему раскрасили данный сегмент этим цветом? и т.п.

### **5. Теория 1000 шариков**

В среднем человек живёт 75 лет. Конечно, некоторые живут гораздо меньше, некоторые — гораздо больше. Но возьмём за среднюю цифру 75 лет. Умножим 75 на 52 (количество воскресений в году) и получим цифру 3900. Это количество воскресений Вашей жизни.

Человеку, который производил эти математические расчёты, было на тот момент 55 лет. Это значит, что у него оставалась только 1000 воскресений. Поэтому он пошёл в магазин игрушек и купил там 1000 маленьких разноцветных пластиковых шаров. А придя домой, высыпал их в большую вазу. Теперь, каждое воскресенья он брал из вазы один шарик — и дарил кому-нибудь, удалял из своей жизни. И произошла вот такая история: видя, как количество шариков уменьшается, человек начал обращать внимание на истинные ценности этой жизни. Нет более сильного средства для просветления, чем смотреть — как уменьшается количество отпущенных тебе дней!

Теперь, когда все воскресенья Вашей жизни собраны в одной хрустальной вазе, Вы легко сможете понять, чем заняться на ближайшие выходные.

#### **Давайте развеем мифы!**

##### **1. Мы не можем управлять временем**

Правильно, временем мы управлять не можем. Мы можем управлять тем, как мы расходует своё время. Поэтому для меня тайм менеджмент – это, прежде всего, лайф менеджмент, управление своей жизнью.

##### **2. Чтобы добиться успеха, нужно работать не покладая рук**

Согласитесь, вы вряд ли сможете выполнить большой проект без отдыха. Работать можно много и с радостью, но отдых непременно необходим.

**3. Если я буду использовать тайм менеджмент, то мне все в жизни придется делать по расписанию, у меня будет меньше свободы и выбора**

Ни в коем случае! Вы всегда можете поменять свои планы или от них отказаться. Тайм менеджмент, наоборот, позволяет быть вам более свободным: вы выбрали что-то сделать – запланировали и сделали. А те люди, которые с этим не согласны, скорее всего, просто неорганизованны.

##### **4. Тайм менеджмент – это сложно**

А кто сказал, что это будет легко. Как долго, например, нужно маленькому ребенку, чтобы научиться ходить, а разговаривать? Вспомните все те вещи,

которые вы хорошо делаете, которые получаются почти на автомате. Сколько времени вам потребовалось, чтобы этому всему научиться?

5. Использовать тайм менеджмент – значит делать больше и быстрее

Отнюдь нет, тайм менеджмент, прежде всего, направлен на увеличение нашей продуктивности и на то, чтобы откидывать ненужные задачи. А то, что вы будете делать с освободившимся временем – дело уже ваше.

6. Тайм менеджмент подходит только для людей с логическим складом ума и никак не подходит для тех, кто занимается творчеством

Если вы творческая личность, вы тоже можете эффективно использовать тайм менеджмент. Например, вы хотите написать музыку, но ждете музу, и не знаете, когда она придет. Вместо того чтобы планировать, что муза придет завтра с 7.30 утра до 9.30, запланируйте сочинить несколько куплетов в ближайшие две недели или написать картину до конца этого года. Думаю, такая формулировка будет намного удобнее и приятнее. Какие мифы о тайм менеджменте были у вас?

### **Планирование**

Чтобы планировать – нужно думать логически. Но согласитесь, что не всегда наша жизнь подчиняется логике. Скажите, было ли у вас такое состояние, в котором вы ничего не хотели делать, даже если запланировали сделать дело много-много раз и понимали, что это важно сделать? Да, и у меня тоже были такие моменты, когда единственное, что хотелось – это выкинуть ежедневник с задачами как можно дальше и пойти, скажем, спать.

В чем, я считаю, разница между теми моментами, когда вы находитесь в готовности что-то сделать и когда вам, наоборот, ничего не хочется. Все зависит от того состояния, в котором вы находитесь. Поэтому в тайм менеджменте в первую очередь я уделяю внимание состоянию, а потом уже самому планированию.

### **6. Упражнение**

А сейчас мы поиграем. Я буду называть какие-то признаки и те, кто им соответствуют будут меняться местами. Например, поменяйтесь местами те, кто в джинсах и т.п.

#### **Кто ходит в гости по утрам...**

Ни для кого не секрет, что в течение дня наша работоспособность меняется. Одному человеку намного легче работать с утра, другому, наоборот, легче работать вечером или ночью. Определите то время, когда вы наиболее эффективны в том, что вы делаете. Отведите это время на важные дела. Все остальное делайте в другое время.

Лично для меня самое продуктивное время это с 6 часов утра до 10 часов утра. Работая в это время, я успеваю делать объем работы, который я запланировал на целый день.

Отводя время, когда вы наиболее эффективны, самому важному, вы сможете выполнять в несколько раз больше и в несколько раз быстрее.

### **Выбираем место для работы**

От того, насколько комфортную и подходящую рабочую обстановку вы создадите для себя, зависит то, насколько продуктивно вы будете работать, а значит, и то, сколько времени вы будете тратить на ту или иную задачу.

Причем для разных задач будет нужна различная обстановка. Замечали ли вы, что самые гениальные идеи приходят, когда ты находишься в душе или на прогулке, т.е. в неформальной обстановке. Кстати, когда Ньютону на голову упало яблоко, и он сформулировал закон имени себя, я уверен, что та среда, в которой он находился ему тоже очень помогла. Очевидно, он находился в саду, на свежем воздухе, где думается очень легко.

А замечали ли вы, что над рутинными задачами или задачами, требующими большой концентрации хорошо работается в офисе.

### **Делаем перерывы**

Вся наша жизнь устроена таким образом, что одни процессы сменяются другими: смена времен года, смена дня и ночи, сон приходит на место бодрствования. Но почему-то многие люди думают, что можно постоянно работать, работать, работать безо всякого отдыха. Но такого, к сожалению, не бывает, иначе мы были бы роботами.

Поэтому чтобы наиболее легко и быстро достигать поставленных целей, нам необходим отдых. Когда вы выполняете то или иное задание, ставьте себе таймер и делайте перерывы на 10-15 минут. Это поможет вам увеличить свою продуктивность и оставаться бодрым и веселым на протяжении всего рабочего времени. В противном случае можно войти в такое состояние, когда вообще ничего не захочется делать. Еще один неплохой способ помнить об отдыхе - это попросить себе об этом напоминать своего друга, компаньона или близкого человека.

Через какое время лучше делать перерывы? – Все зависит от вида деятельности и от ваших собственных ощущений. В одном случае вам нужен будет отдых каждые 20-30 минут, в другом случае за 45 минут работы вы только разогреетесь и будете в самом своем активном состоянии.

В жизни я руководствуюсь следующим принципом: Чем более качественно мы работаем, тем более качественно мы отдыхаем и наоборот. Я уверен, что,

давая себе хорошо отдохнуть, вы всегда будете бодрыми, здоровыми и полными сил.

## 7. Притча

Два дровосека как-то поспорили, кто из них нарубит больше леса с утра и до вечера.

С утра мужчины разошлись по своим позициям. Поначалу они работали в одном темпе. Но через час один из них услышал, как второй перестал рубить дерево. Поняв, что это его шанс, первый лесоруб удвоил свои усилия.

Прошло десять минут, и он услышал, что второй дровосек снова принялся за работу. И снова они работали почти синхронно, как вдруг первый лесоруб опять услышал, как его противник снова остановился. Вновь дровосек обрадовано принялся за работу, уже ощущая запах победы.

И так продолжалось целый день. Каждый час один из лесорубов останавливался на десять минут, а второй продолжал работу. Когда время истекло, тот, что работал не переставая, был совершенно уверен — приз у него в кармане. Каково же было его удивление, когда он узнал, что ошибся.

— Как это получилось? — спросил он своего напарника. — Каждый час я слышал, как ты на десять минут прекращаешь работу. Как ты умудрился нарубить больше дерева, чем я? Это невозможно!

— На самом деле всё очень просто, — прямо ответил тот. — Каждый час я останавливался на десять минут. И в то время, как ты продолжал рубить лес, я точил свой топор.

### Планирование рабочего времени специалиста

Планирование означает подготовку к реализации целей и упорядочение рабочего времени. Из практики известно, что при затрате 10 минут на планирование рабочего времени можно ежедневно экономить до двух часов.

## 9. Упражнение «Радуга»

Инструкция:

У нас есть сейчас прекрасная возможность задуматься о будущем, определить и осмыслить важные для нас цели. Говорят, что на конце радуги находится мешочек с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит счастье и богатство.

Представьте себе вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы порадовать вас...

Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт, обозначают ваше настоящее и будущее. Вообразите, что в точке будущего вас ждет нечто ценное и очень желательное для вас, идеально подходящее вам.

Нарисуйте, пожалуйста, радугу, а там, где она уходит за горизонт, нарисуйте цель, которая придет вам в голову во время рисования. Сосредоточьтесь прежде всего на радуге, на ее цветах, ее изгибе. Пока вы будете рисовать, вам будут приходить в голову различные мысли, в памяти будут всплывать различные цели. Нарисуйте будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной важной целью. Вы можете рисовать ее символически или реалистично, или совмещая оба эти способа.

А теперь взгляните на свой рисунок и мысленно представьте себе ответы на следующие вопросы:

- Как мне достичь своей цели?
- Что зависит от меня, а что от других?
- Какие препятствия могут встретиться на пути?
- От чего мне, возможно, придется отказаться?
- Что я выиграю?
- Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?
- Как я отношусь к этой цели?

На эти размышления у вас есть 5 минут...

### **Делайте себе подарки и вознаграждения**

Ответьте, пожалуйста, на вопрос: как вам бы хотелось получать заработную плату: каждый месяц или каждые две недели? Уверен, что большинство выбрало второй вариант. Мы так устроены, что, чем чаще мы видим плоды наших трудов, тем больше у нас мотивация. Так почему мы обещаем устроить себе шопинг или сделать выходной только после завершения проекта?

Делайте себе подарки и вознаграждения за небольшие осуществленные части проекта, цели или задачи. Это поможет вам быстрее двигаться к цели, увеличит вашу мотивацию и удовольствие от процесса.

Я знаю многих сторонников того, что подарки, бонусы и вознаграждения нужно давать еще до выполненной работы. Пример тому – чаевые. Попробуйте одному и тому же работнику дать чаевые в конце оказания услуги, а потом дайте ему чаевые перед началом услуги. Например, пусть это будет официант. Сделайте так, и вы увидите разницу в сервисе.

### **10. Упражнение**

Я предлагаю вам ту цель, которую вы обозначили в предыдущем упражнении и прописать рядом, какие вознаграждения, подарки, сюрпризы вы будете себе делать за выполнение кусочков цели.

Успех - это процесс, а не пункт назначения. Пусть же этот процесс будет приятным и полным сюрпризов, в хорошем смысле этого слова.

## 11. Притча

Один преподаватель, стоя перед группой студентов сказал: «А сейчас время для викторины», — вытащил большую прозрачную банку с широким горлом и поставил на стол перед ними.

Он также подготовил около десятка, размером с кулак, камней и осторожно положил их, один за другим, в банку. Когда резервуар был доверху полон и камни уже не помещались, он спросил: «Является ли этот резервуар полностью заполненным?» Все в аудитории закричали: «Да!».

Преподаватель ответил: «Правда?» Он протянул руку под стол и вытащил ведро гравия, бросил несколько камешков и потряс банку. Гравий стал опускаться вниз, протискиваясь в промежутках между большими камнями. Затем он спросил, группу еще раз: «Резервуар полностью заполнен?» К этому времени все в аудитории засомневались. «Скорее всего, нет, — ответил один из студентов.

«Хорошо!» ответил он, протянул руку под стол и достал оттуда ведро с песком. Затем начал засыпать песок в банку, и он заполнил все пространство между камнями и гравием. Преподаватель еще раз задал вопрос: «Этот сосуд полон?» «Нет!» — уже кричали в аудитории. Он снова сказал: «Хорошо».

Затем он схватил кувшин с водой и вылил его в банку, так что банка наполнилась до краев. Тогда он посмотрел на класс и спросил: «Каков вывод из этого эксперимента?»

В аудитории ответили: «Независимо от того, насколько полон ваш график, если очень постараться, вы всегда можете уместить еще несколько дел в нем!»

«Нет, — был ответ, — а мысль этого опыта такова: «если вы не положите большие камни первыми, вы уже не сможете положить их вовсе».

Что такое «большие камни» в вашей жизни: время, проведенное с любимыми; ваша вера, ваше образование, ваши мечты, достойные дела, обучение или наставничество других. Не забудьте положить эти большие камни первыми, иначе вы никогда не положите их вовсе: их место займут гравий, песок и вода — мелкие дела, не приносящие особого удовлетворения и смысла.

Итак, сегодня вечером, или утром, когда вы будете размышлять над этой короткой историей, задайте себе этот вопрос: «Что такое «большие камни» в моей жизни?» Затем, заложите их в ваш сосуд в первую очередь.

### Тренинг: «Инструменты саморазвития»

**Цель** — овладение участниками методами развития полезных привычек.

**Задачи:**

- Развивать способности к самоменеджменту;

- Использовать конкретные техники для развития личности;
- Способствовать постоянному стремлению к выходу из зоны комфорта.

### **Общегрупповые нормы и правила:**

Перед тем, как мы познакомимся, мне бы хотелось обсудить с вами ряд правил:

- говорим от своего «Я»;
- не переходим на личности;
- всё, что здесь происходит, мы не выносим за рамки группы (правило конфиденциальности);
- правило искренности и уважительности;
- выключаем телефоны или ставим на беззвучный.

**Материалы:** ножницы, листы А4, цветные ручки/карандаши, стикеры.

**Время проведения:** 1,5-2 часа

**Количество участников:** тренинг рассчитан на группу от 12 до 25 человек.

Здравствуйте, я студент Адыгейского государственного университета. Пришел к вам с тренингом «Инструменты саморазвития».

А теперь давайте с вами познакомимся.

### **1 Упражнение «Имя и 3 слова о себе»**

Инструкция:

Каждому участнику предлагается описать себя тремя словами. Имя за слово не считается.

Афоризм

Хотелось бы начать наш тренинг со слов великого ученого Сократа: «Невозможно жить лучше, чем проводя жизнь в стремлении стать совершеннее».

### **Саморазвитие - это...**

Саморазвитие - сознательная и планомерная работа над собой с целью формирования определенных свойств и качеств.

Начинается процесс саморазвития личности с того момента, когда человек, однажды чего-то захотев, начинает думать о том, как бы ему этого достичь, и что ему мешает сделать первые шаги?

Самосовершенствование не приходит самопроизвольно. Оно начинается с осмысления себя и своего места в окружающем мире,

### **2 Упражнение «Командный узел»**

Группа выстраивается в шеренгу.

Тренер дает команде длинную толстую веревку. Каждому участнику группы нужно взяться за веревку обеими руками.



Задание: не отнимая от веревки рук, завязать ее «командным узлом»! Время пошло!

### **3. Упражнение «Контраргументы»**

Цель: Обеспечить принятие себя; выявить внутренние противоречия и определить направления личностного роста.

Тренер предлагает участникам разобраться в себе. Они должны взять листы бумаги и разделить их на две половинки. Слева, в колонку «Недовольство собой» предельно откровенно они записывают все то, чем они не довольны в себе именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На эту работу отводится 5 минут. Затем на каждое недовольство собой участники должны привести контраргументы, т.е. то, что можно противопоставить, чем участники тренинга довольны уже сегодня. Это записывается в колонке «Принятие себя».

На второй этап отводится 5-7 минут обсуждение всех записей в таблице.

#### **Пример таблицы.**

Недовольство собой ( - ) Принятие себя ( + )

Несобранный Трудолюбивый, выносливый

Обещаю больше, чем делаю Добрый, великодушный

Не умею говорить «нет» Смелый, жизнерадостный

Мало знаю и др. Целеустремленный и др.

#### **Ищем время развиваться**

Кто-то может сказать, что у него нет времени на саморазвитие, но это говорит лишь об отсутствии желания. Нет времени на саморазвитие? Проведите калькуляцию! Решается проблема просто – путем проведения калькуляции рабочего времени. В обычный будничной день расчертите на листе бумаги таблицу и начните записывать все дела. Которые успели сделать за день. Это не ваши достижения, не фиксация выполнения вами важных задач, а именно обычная калькуляция времени. Будьте внимательны к мелочам! Позвонили по телефону – запишите! Вышли покурить – отразите это в калькуляции. Полученные результаты вас просто ошеломят! Вы поймете, как много времени тратите на маловажные дела, от которых очень просто отказаться. У многих людей эти дела отнимают 30-40 % времени! Но калькуляция и выявление малозначимых дел – это только первый шаг. Следующим вашим шагом должен стать отказ от этих дел. Только представьте себе, сколько времени вы сэкономите! В результате вы найдете время на саморазвитие и упорядочите собственную жизнь.

Не спите лишних пару часов без надобности. Удивительный совет, не так ли? Ведь везде можно встретить рекомендации спать не менее 7-8 часов. Это

действительно так. Но в данном случае речь идет о лишнем сне, в котором человек не нуждается. Его организм отдохнул в течении этих самых 7-8 часов, но вы продолжаете лежать на кровати в тот момент, когда резерв ваших сил феноменален. Кроме того, посмотрите на это с другой стороны – если вы каждый день будете вставать на 1 час раньше, вы получите сразу 30 дополнительные часов в месяц для выполнения важных дел. Потратив каждый час в день на саморазвитие, вы быстрее достигнете успеха и станете настоящим профессионалом в своей области.

#### **4. Упражнение «Аплодисменты»**

##### **Подбираем инструменты**

Саморазвитие при условии правильного проведения самоанализа является непрерывным процессом. Чем более совершенствуется человек, тем более осознает он свое несовершенство. Но это не является основанием для отказа от работы над собой. В связи с этим Сальвадор Дали писал: «Стремись к совершенству, но высшего совершенства тебе никогда не достигнуть».

##### **Вылезайте из собственного панциря**

Многие из нас никак не могут покинуть свою зону комфорта. Это значит, что мы не можем развиваться и расти, так как мы всё всегда делаем проверенному сценарию. При попытке что-то изменить у нас появляются страхи перемен, успеха, боязнь давления и т. д. Одно из свойств развития личности и роста заключается в преодолении этих страхов. Они не должны возвышаться над вами. Если вы совершенно серьёзно настроены на собственный рост, то вылезайте время от времени из своего панциря. Делайте вещи, которые раньше вы даже не помышляли. Откройте для себя, как это здорово. Учитесь открывать в себе скрытые качества. Скульптура, прыжки с парашютом, политика – все то, что вы всегда хотели попробовать. Сделайте это сейчас!

**Живите настоящим моментом.** У вас несомненно должна быть цель, но это не значит, что вы должны постоянно быть нацелены на конечный результат. Люди, которые сосредоточены на процессе своей деятельности, по мнению психологов, улучшают свои способности. Они обнаруживают, как бы играя, более неожиданные решения и возможности. И, наоборот, люди, которые концентрируются на результатах, пропускают много новой, удивительной информации и массу удовольствия.

**Проявляйте интерес к людям и общайтесь.** Социальная изоляция еще более опасна, чем курение. Социально-психологическая поддержка, напротив, защищает от болезней. Любовь к людям и вклад в отношения являются жизненно необходимыми составляющими саморазвития личности.

**Расширьте ваш кругозор.** Ограниченный взгляд на вещи, также не дает никаких шансов для вашего обновления и саморазвития личности

**Еженедельно выделяйте время на прочтение одной книги.** Еще несколько десятков лет назад люди с удовольствием читали книги. Сегодня люди с большим удовольствием играют в компьютерные игры и переписываются с виртуальными друзьями в социальных сетях. Получают ли они пользу от этого? Узнают что-то новое? Нет и еще раз нет. Другая категория людей, которые не настолько зависимы от интернета, читают книги. Однако, как правило, это женские романы и прочее чтиво. Единственная польза от такого чтения – вы не забудете русский алфавит, ну и время сможете скоротать. Но это никак не поможет вам в саморазвитии. Какие книги вам следует читать? Во-первых, это познавательная литература, для общего развития. Во-вторых, это психологическая литература, которая поможет вам налаживать отношения с людьми. В-третьих, это специализированная литература по вашей профессии. Даже если рассматриваемые в книгах вопросы не относятся к вашим обязанностям, вам желательно быть в курсе событий и быть всесторонне развитым. Если вы не любите читать книги – не беда, аудиокниги вам в помощь.

### **5. Упражнение «Цифра – группа»**

Цели: а) активизировать участников тренинга через проявление физической активности;

б) мобилизовать внимание участников, сконцентрировано на партнере;

в) создать атмосферу коллективного сотрудничества во время игры.

#### **Ход игры**

Начинаем быстрое спонтанное движение. Не сталкиваемся! Уступаем друг другу дорогу. Избегаем даже касания с партнерами! Время от времени я буду называть цифру. После того, как цифра прозвучала, ваша задача - в кратчайшее время разбиться на группы, равные по числу участников цифре. Прозвучала цифра "пять" - все с максимальной скоростью разбиваются на пятерки, "семь" сбились на группы по семь участников в каждой, те, кто остался в неполной группе, тоже объединяются вместе.

Еще одно условие: нельзя выбирать себе партнеров. Пары выстраиваются спонтанно из людей, находящихся в данный момент по соседству.

Есть вопросы? Все готовы? Начинаем движение, увеличьте, пожалуйста, темп! Всячески избегаем касаний, прикосновений с товарищами! «Семь!»

**Всегда держите под рукой блокнот или бумагу для заметок.** «А зачем?» – спросите вы. Дело в том, что в течении дня нашу голову посещают просто феноменальные идеи, основным недостатком которых является их

быстротечность. Вы только подумали о них, но не отобразили на бумаге, как спустя 1 минуту они стали историей. Возможно, на вас вошло вдохновение, и вы придумали оптимальный способ саморазвития? Срочно запишите ее, а когда придете домой, перепишите в свой блокнот, чтобы время от времени возвращаться к ней.

**Каждый день ставьте перед собой цель** — научиться чему-то новому. Если вы не узнаете важную информацию или не приобретете определенный навык, можете считать, что ваш день прожит напрасно. Не допустите этого! Узнавайте даже ту информацию, которая сейчас не кажется слишком значимой. Кто знает, возможно именно эти знания понадобятся вам в жизни.

**Уделите определенное время для саморазвития и не нарушайте традиции.** Как часто мы планируем важные дела, но возникают форс-мажорные обстоятельства, которые заставляют отказаться от них? Но вы – успешный человек, потому форс-мажоры не властны над вами. Все, что вам необходимо – четко определить время на неделе, когда вы будете заниматься саморазвитием.

**Осознайте прямо сейчас:** вы и только вы ответственны за свое саморазвитие и свой рост. Никто не способен принять решение за вас — ни ваши друзья, ни родственники. Ваше решение сегодня создает ваше завтра.

**Не сидите на месте!** Займитесь спортом, съездите на природу, посещайте интересные места. Получайте приятные эмоции, которые зарядят вас на серьезную работу и достижение целей. Будьте активными!

## **6. Упражнение «Составляем программу»**

1. Для начала нужно выделить те области, в которых Вы хотите достичь улучшений. И лучше это делать, взяв листок бумаги и ручку, а не просто погружившись в раздумья. Примером таких областей может служить здоровье, взаимоотношения с окружающими, культурное и духовное развитие, развитие профессиональных навыков и др.

2. Хорошенько обдумайте и запишите то положение вещей и состояние, в котором Вы находитесь сейчас. То есть четко сформулируйте и определите те «проблемные» аспекты которые присутствуют в Вашей жизни в данный момент времени. К примеру, если Вы – молодой человек, решивший развить навыки общения с противоположным полом, то Вам следует разобраться и выявить наиболее трудные для себя моменты в этом деле. Вы можете записать что-то, наподобие этого: «сейчас у меня: перехватывает дыхание, я начинаю краснеть и путаться в словах, когда мне приходится заговорить с очаровательной незнакомкой».

3. Далее Вам необходимо записать что будет, после устранения проблем, описанных во втором пункте. Сейчас не время думать получится у Вас или не получится. Просто возьмите и представьте, что у Вас вышло все, чего Вы хотели. Дайте волю своему воображению, прочувствуйте эту ситуацию и опишите какие ощущения бы у Вас присутствовали и какими эмоциями это все сопровождалось. Запомните эту картину.

4. Обдумайте, с помощью каких инструментов и какими способами Вы можете преодолеть то расстояние, которое отделяет точку, в которой Вы находитесь сейчас от той, к которой Вы придете.

5. Начните действовать и будьте последовательны. Не стоит бросаться в омут с головой и расплыться сразу на десяток областей, в которых вы жаждете улучшений. Так Вас надолго не хватит. Обозначьте три-четыре области, которые наиболее важны для Вас на данном жизненном этапе и приступайте. Будьте постоянны, ибо только постоянные действия приносят наиболее значимые результаты. И пусть та картина и тот образ, который Вы создали у себя в голове и получили в 3 пункте служит для Вас двигателем и мотиватором к действию. Ведь самое главное в этом деле пройти этот путь до конца.

### **7. Притча**

В одной бедной деревушке родился на свет мальчик. Он проводил свои дни бессмысленно, механически и монотонно, так же, как и остальные обитатели этой угасающей деревушки, не имея представления, что делать с собственной жизнью. И в одну прекрасную ночь ему приснилось море. Ни один из жителей деревни ни разу не видел моря, поэтому никто не смог подтвердить, что где-то в мире существует такая бескрайняя вода.

А когда юноша заявил, что собирается отправиться на поиски моря из своего сна, все крутили пальцем у виска и называли его сумасшедшим. Но он, несмотря ни на что, пустился в путь и долго странствовал, пока не оказался на развилке дорог. Здесь он выбрал ту дорогу, которая вела прямо, и через несколько дней добрался до поселка, жители которого вели спокойную, жизнь. Когда юноша сообщил им, что странствует, мечтая найти море, они начали убеждать его, что он зря тратит время и лучше будет ему остаться в этом селе и жить так же счастливо.

Несколько лет молодой человек жил в достатке. Но однажды ночью ему опять приснилось море, и он вспомнил о своей несбывшейся мечте. Юноша решил покинуть поселок и вновь отправиться в путь. Попрощавшись со всеми, он вернулся на развилку и на этот раз пошел в другом направлении. Шел он долго, пока не дошел до большого города. Восхитился его гомоном и пестротой и решил

остаться там. Учился, работал, веселился и со временем совсем забыл о цели своего путешествия.

Однако через несколько лет он опять увидел во сне море и подумал, что, если не исполнит мечту своей юности, то впустую растратит жизнь. Поэтому он опять вернулся на развилку и выбрал третью дорогу, которая привела его к лесной избушке в которой жила прекрасная женщина. Она предложила ему остаться с нею, так как ее муж ушел на войну и не вернулся. Мужчина согласился.

Много лет они прожили счастливо, вырастили детей, но однажды нашего героя, который уже состарился, опять навестил сон о море. И он оставил все, с чем был связан много лет, вернулся на развилку и пустился в путь по последней, доселе неизвестной ему тропой, очень крутой и каменистой. Он шел с трудом и стал опасаться, что вскоре совсем выбьется из сил.

Оказавшись у подножия большой горы, старик решил подняться на нее в надежде хотя бы издали увидеть море из своих снов. Через несколько часов на исходе сил он добрался до вершины горы. Перед ним раскинулись необозримые просторы: старик увидел развилку дорог, по которым он ходил. А вдали, на горизонте увидел голубое, бескрайнее море.

И, прежде чем остановилось его измученное сердце, растроганный старик сквозь слезы сожаления заметил, что все дороги, по которым он шел, вели к морю, но только ни одну из них он не прошел до конца.

### **Обсуждение притчи.**

#### **8. Упражнение «Последняя встреча»**

Все участники садятся в круг. «Нужно закрыть глаза и представить, что вы встретились вместе в последний раз. Подумайте, что бы вы хотели сказать в группе. Откройте глаза и скажите это».

#### **9. «Пирамида чувств»**

Предложите группе построить пирамиду положительных чувств. Все присутствующие, положив свою руку на руки других, говорят о том, что они вынесли для себя из этой встречи.

### **Тренинг «Мужчина и Женщина – части целого»**

**Цель:** формирование у студентов сознательной и ответственной позиции относительно взаимоотношений с противоположным полом.

#### **Задачи:**

- Формирование навыка рефлексии при выборе партнера;

- Выработка собственной позиции относительно сексуальных отношений и брака;
- Получение информации относительно половых различий в поведении.

**Режим работы:** программа рассчитана на 1,5 – 2 часа.

**Необходимые материалы:** 2 листа ватмана, маркеры.

**Ход тренингового занятия:**

### **1. Знакомство с правилами группового взаимодействия:**

- «Здесь и теперь»
- Искренность и открытость
- Принцип Я
- Активность
- Конфиденциальность

### **2. Психогимнастика. (5 минут)**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, активизация участников, настрой на дальнейшую работу.

**Ведущий:** Сейчас мы сядем в круг, и нужно будет внимательно смотреть на всех и стараться установить контакт глазами. Вы должны понять, хотите ли вы и ваш визави поменяться местами. И если вы хотите, то как-то даете это понять. Если не хотите, то даете понять, что не готовы. Вы имеете право не пересаживаться. Действуют только глаза и, может быть, еще мимика.

### **3. Обсуждение «дружба – любовь - секс» (10 минут)**

**Цель:** активизация участников, погружение в тему занятия.

**Инструкция:** Давайте поговорим о таких понятиях как дружба, любовь и секс. В каких пропорциях и соотношениях это происходит между мужчиной и женщиной? (Ведущий рисует на доске круги по ходу беседы, в различных комбинациях. Каждый круг - это понятие. Бывает ли дружба между мужчиной и женщиной? В чем она может выражаться? Как вы понимаете, что дружба перерастает в любовь? Как меняются отношения? Возможна ли любовь без секса? Секс без любви? (Рисуем наглядно круги взаимоотношений, различные комбинации). Вывод: только при равном соотношении дружбы, любви и секса возможны гармоничные взаимоотношения.

### **4. Упражнение «Змей Горыныч» (20 минут)**

**Цель:** Развитие навыка эффективной коммуникации и выявление личных установок относительно брака и сексуального поведения.

Ход упражнения: Группа молодых людей делится на три подгруппы. Каждая из подгрупп получает своё задание на карточках. После того как каждая из подгрупп ознакомится со своим заданием, можно приступить к коммуникации.

Группа №1 аргументированно убеждает группу № 2 в своей правоте, группа № 3 является наблюдателем.

Группа №2 аргументированно убеждает группу № 3 в своей правоте, группа № 1 является наблюдателем.

Группа №3 аргументированно убеждает группу № 1 в своей правоте, группа № 2 является наблюдателем.

Обсуждение упражнения: (важно задать группам вопросы!)

- Что получилось/ что нет?

- Какая из групп была самой убедительной?

- В какой группе вы бы хотели находиться если бы знали условия заранее?

Содержание карточек:

### **Легенда №1**

Вы являетесь одной из голов Змея Горыныча. Так случилось, что вы безумно влюблены в Елену Прекрасную и хотите на ней жениться. Она также отвечает вам взаимностью. Но ваш романтический период могут испортить братья (ещё 2 головы Змея Горыныча). Для того, чтобы сыграть счастливую свадьбу, достаточно уговорить одного брата(голову). Третья всегда идет за большинством. Найдите, пожалуйста как можно больше аргументов в пользу счастливого и законного брака.

### **Легенда №2**

Вы являетесь одной из голов Змея Горыныча. Так случилось, что вы уже достаточно давно решили заключить сделку с Бабой Ягой. Она предложила вам брак по расчету. Вы необходимы Бабе Яге для повышения личного статуса. Взамен Баба Яга обещает вам материальное благополучие. Вы решили пока вы молоды и полны сил можете таким образом заработать. А создать семью, можно и потом в будущем. Важное условие, по брачному договору вы будете должны хранить верность Бабе Яге до окончания действия договора. Для того, чтобы осуществить сделку, достаточно уговорить одного брата(голову). Третья всегда идет за большинством. Найдите, пожалуйста, как можно больше аргументов в пользу заключения такой сделки.

### **Легенда №3**

Вы являетесь одной из голов Змея Горыныча. Так случилось, что вы уже давно испытываете сильную страсть к Марье Искуснице. В результате страстного романа вы приняли решение жить вместе (гражданский брак). Жениться вы пока



не готовы. Марья Искусница также не стремится к законному браку. Вы видите много плюсов в таком союзе. Для того, чтобы это осуществить, достаточно уговорить одного брата(голову). Третья всегда идет за большинством. Найдите, пожалуйста, как можно больше аргументов в пользу такого союза.

### **5.Упражнение «Претензии к противоположному полу» (15 минут)**

Инструкция: группа делится на 2 команды – парни и девушки отдельно. Затем каждая команда составляет список причин, по которым они не хотят строить серьезные взаимоотношения с противоположным полом, своеобразные претензии. На это задание отводится 5 минут. После, каждая команда презентует свой список, ведущий фиксирует результаты на доске (на одной половине претензии парней к девушкам, на другой претензии девушек к парням). Обсуждение.

### **6.Упражнение «Идеал»**

Инструкция: группа делится на 2 команды – парни и девушки отдельно. Каждой группе выдается лист ватмана. Задача - на одной половине ватмана нарисовать идеал, на другой половине описать качества идеала (парни рисуют и описывают девушек, девушки парней). На задание отводится 10 минут. Затем каждая группа презентует свой плакат. Обсуждение. Ведущий обращает внимание группы на различия в описании идеала у парней и девушек.

### **7.Мини-лекция об особенностях мужской и женской психологии. (10 минут)**

Сразу оговоримся, что речь пойдет о неких «средних» «типичных» мужчине и женщине. Разнообразие тех и других таково, что найдутся женщины, у которых мужских черт больше, чем у иного мужчины. Найдутся и мужчины, более обладающие «женскими» качествами, нежели некая женщина. Но это исключения, которые, как принято говорить, лишь подтверждают наличие правила. Поэтому всюду в дальнейшем под словом «мужчина» или «женщина» мы будем понимать некоего «типичного» представителя пола.

#### **Более развиты:**

| <b>У мужчин</b>                     | <b>У женщин</b>             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| логика                              | интуиция                    |
| обобщение                           | анализ                      |
| восприятие в целом                  | внимание к деталям          |
| склонность к абстракциям            | конкретика                  |
| ориентация в пространстве и времени | ловкость и чуткость рук     |
| техническая направленность          | гуманитарная направленность |

| <b>У мужчин</b>               | <b>У женщин</b>                          |
|-------------------------------|--|
| мотив достижения успеха       | мотив отношения с окружающими            |
| стремление к лидерству        | умение подчиняться                       |
| желание быть первым у женщины | желание быть единственной и неповторимой |

| <b>По сравнению с женщиной<br/>мужчина более</b> | <b>По сравнению с мужчиной<br/>женщина более</b> |
|--|--|
| рационален                                       | чувствительна                                    |
| сдержан  | эмоциональна                                     |
| суров  | отзывчива  |
| решителен, склонен к риску                       | осторожна  |
| уверен в себе                                    | тревожна   |
| агрессивен                                       | сострадательна                                   |
| предприимчив                                     | исполнительна                                    |
| активен  | старательна                                      |
| индивидуалист                                    | коллективистка                                   |
| замкнут  | общительна                                       |

### **Особенности восприятия**

В восприятии мужчины главное место занимает то, что он видит. У женщины большая часть впечатлений связана с восприятием речи. Не случайны высказывания типа «мужчина любит глазами, а женщина – ушами». По скорости восприятия и душевной подвижности женщина заметно превосходит мужчину. Женщины, например, читают быстрее, чем мужчины, и лучше, с многочисленными деталями излагают прочитанное. Считают они обычно быстрее мужчин, лучше запоминают.

### **Мышление**

У мужчины и женщины по-разному протекает процесс мышления. Мужчинам свойственно мыслить более логично, абстрактно и пространственно. Женщина же, наоборот, думает более конкретно и зачастую опирается на интуицию. Мужчины относятся к большинству дел рационально, а женщины – эмоционально, распространяя одну мысль на множество ситуаций. У женщин менее развиты пространственное мышление и пространственная ориентация,

поэтому они часто путают направления (лево, право) и в большинстве своем с трудом паркуют машины.

### **Наблюдательность**

Мужчина схватывает и оценивает ситуацию в целом, женщина фиксирует свое внимание на мелочах. Для женщины в обыденной ситуации характерна большая наблюдательность. В ситуации же стресса, опасности женщина скорее «теряет голову», а вместе с этим и наблюдательность. У мужчин в ситуации опасности наблюдательность обостряется.

### **Темперамент**

Наблюдения психологов свидетельствуют о том, что у мужчин чаще встречается преобладание холерических черт темперамента. Именно для них характерно отчетливое проявление волевых реакций, напористости, энергичности, нетерпеливости. Мужчина обычно характеризуется большей внешней агрессивностью, большей настойчивостью, способностью противостоять грубому напору. Поэтому-то холерический темперамент можно рассматривать в качестве «мужского» темперамента. Женской природе больше соответствуют сангвинический и меланхолический темпераменты. Для женщин характерны подвижность, бурное проявление чувств, быстрая перемена настроения. Женщина бывает агрессивна, как правило, только если она несчастна.

### **Эмоциональность**

Женщины обычно намного эмоциональнее мужчин. У мужчин принято сдерживать свои эмоции, требовать этого от женщины бессмысленно. Перепады женского настроения огромны. Нервная система женщин менее устойчива. Поэтому женщина быстро переходит от одного эмоционального состояния к другому. Женщины острее реагируют на поощрения и наказания, болезненнее реагируют на конфликты и неприятности на работе и дома. Женщина смеется, когда может, и плачет, когда хочет. Свои чувства мужчины выражают сложнее, чем женщины. Мужчины более агрессивны, упрямы и смелы, более резки в манерах, речи и чувствах. Женщины более чутки, отзывчивы и застенчивы, более эмоциональны. Женщины склонны «пережевывать» неприятные ситуации и негативные чувства, особенно если они касаются взаимоотношений с близкими людьми или сослуживцами. Мужчина прощает и забывает, женщина прощает, но не забывает.

### **Самооценка**

Мужчины более уравновешены в самооценках, нежели женщины. Самооценки у женщин чаще занижены, у мужчин – завышены. Мужчины более самоуверенны, они чаще бывают довольны собой. Мужчина всегда соизмеряет

себя по своей работе и достижениям, самооценка женщины зависит от межличностных отношений.

### **Критичность**

Женщины значительно более самокритичны относительно своей роли в обществе, нежели мужчины. Но они же более склонны к образованию стереотипов поведения и с большим трудом признают, что его можно усовершенствовать. Женщины критичнее относятся к своей внешности, чем мужчины к своим способностям. Мужчины более критично относятся к собеседникам, нежели женщины.

### **Приоритеты**

Мужчины больше думают о своей карьере, работе, делах – это их движущая сила. На первом месте в иерархии их ценностей очень часто стоит самореализация в профессиональном плане, успех в каком-то деле. Мужчины нацелены на то, чтобы достигнуть цели, завоевать определенный социальный статус и власть, победить в конкурентной борьбе и успешно достигнуть «итоговой черты». Фокус женских интересов – общение, сотрудничество, гармония, любовь. Для женщины на первом месте – семья, брак, дети и отношения с родными. Все исследования на тему о приоритетных ценностях мужчин и женщин, показывают, что 70-80% мужчин повсеместно продолжают утверждать, что наиболее важной частью их жизни является работа, и 70-80% женщин превыше всего ставят семью. Вследствие этого если женщина несчастлива в личных отношениях, то она не может сконцентрироваться на своей работе. Если мужчина несчастлив на работе, он не может заниматься личными отношениями.

### **Потребность в общении**

Средний объем общения у женщин более чем в полтора раза превосходит объем общения мужчин. Потребность в общении многих женщин так велика, что если в течение рабочего дня женщине не удастся «поболтать», то это отрицательно сказывается на ее настроении, производительности и качестве труда. На некоторых «женских» предприятиях были введены перерывы на 5-10 минут для коммуникации. На других столы работниц переставили так, чтобы они могли разговаривать, не отвлекаясь от работы. Эти меры оказались экономически целесообразными. Различная потребность мужчины и женщины в общении служит источником многочисленных конфликтов в семьях. В большинстве случаев муж в течение рабочего дня вполне удовлетворяет свою потребность в общении. Жена же далеко не всегда, ибо потребность ее значительно больше. Поэтому она надеется восполнить дефицит общения дома. Но не всегда это получается. Муж молчит или отвечает на вопросы немногословно. Рассказывать

ему – не слушает, а то и уходит к телевизору. Жена, конечно – в обиду: «Ты со мной и поговорить не хочешь, и внимания на меня не обращаешь» и т. п. А дело здесь просто в незнании психологии друг друга.

**Цели общения.** Для женщин важен процесс общения, для мужчин – результат. Говорить с мужчиной нужно не намеками, а прямо о том, что хочет женщина.

**О чем говорят.** Слабость многих женщин – посудачить о доме, обновах, а то и пересуды. Мужчины больше говорят о работе, политике и спорте. Мужчины больше любят говорить о своих успехах, а женщины – о своих неудачах.

**Перебивание собеседника.** Женщина реже, чем мужчина, перебивает собеседника, она лучше видит собеседника и понимает его чувства. Перебив, женщина возвращается затем к тому моменту разговора, который тогда обсуждался. Мужчина перебивает женщину в 2 раза чаще, чем та его.

**Слушание.** Женщина слушает внимательно намного дольше, чем мужчина. Мужчина в среднем слушает женщину внимательно всего лишь 10-15 секунд, после чего склонен дать ответ, не уточняя информации.

**Размышления.** Мужчина предпочитает размышлять молча, высказывает лишь окончательный результат. Женщина думает вслух, что воспринимается мужчиной как болтовня. Типичный мужской вопрос (не всегда, правда, задаваемый вслух): «Когда она думает, если все время говорит?» Ученые из университета в Сиднее (Австралия) установили, что женская склонность поболтать объясняется особенностями женской анатомии: у женщин область мозга, контролирующая речь, имеет на 20% больший размер, чем у мужчин.

### **Взаимоотношения с окружающими**

Женщины более тонко воспринимают человеческие взаимоотношения, более чутко реагируют на их нюансы, нежели мужчины. Если у мужчин сильнее выражена потребность в достижении цели, успехе, то у женщин на первом месте – взаимоотношения с окружающими. Внимание к окружающим – одна из привлекательнейших черт истинной женственности. Женщины намного лучше «читают» лица, тонко улавливают настроение собеседника, намного более чувствительны. Мужчина менее зависим от своего окружения, поэтому в большей степени способен на какие-то поступки, решительные действия, волевые решения. Женщина же часто думает о последствиях, о мнении окружающих и о том, как отреагируют находящиеся рядом люди (муж, дети, родители, родственники, коллеги по работе, подруги).

### **Взаимоотношения в коллективе**

Мужчинам гораздо легче сосуществовать в мужских коллективах, чем женщинам в женских. Тесть с зятем гораздо чаще находят общий язык, чем свекровь с невесткой. Если говорить о коллективах, то наименее конфликтны смешанные, где примерно в равных пропорциях представлены мужчины и женщины. Если коллектив состоит преимущественно из работников одного пола, то моральный климат бывает лучше, если руководитель – другого пола. Мужчины особенно неловко чувствуют себя, когда негативная оценка им дается в присутствии женщин. Говоря о сотрудничестве, можно утверждать, что мужчины чаще всего конкурируют, а женщины сотрудничают.

### **Восприятие работы**

Традиционно для мужчины работа – средство реализовать, проявить себя, для женщины – место, где она может ощутить уважение и пообщаться. Для женщины хорошие отношения в коллективе, личностные качества руководителя – самые значительные мотивы при выборе и оценке места работы. Мужчины во главу угла ставят профессию, ее содержание, рабочие функции и заработную плату. Для женщин все это также важно, но не является приоритетным. Производительность женского труда напрямую зависит от взаимопонимания в коллективе. Производственные конфликты мужчин обычно сказываются на климате в семье. У женщин все наоборот – отсутствие взаимопонимания дома отражается на их отношениях в коллективе, вызывает неадекватные реакции на поведение сослуживцев. Это и понятно: то, чем особенно дорожим, и задевает больше.

Итак, различий между мужчиной и женщиной столь много, что так и хочется сказать – они различаются во всем. Во всяком случае, оправданы слова о том, что на Земле как бы сосуществуют, переплетаясь и взаимодействуя, но не теряя при этом своей сущности, две различные цивилизации, два сообщества – мужчин и женщин, так необходимых друг другу и таких разных.

### **8. Упражнение «Мир без женщин/мужчин»**

Инструкция: группа делится на 2 команды – парни отдельно от девушек. Парням дается задание продумать мир, где жили бы одни мужчины. Девушкам мир, где жили бы одни женщины. Как бы они вели хозяйство? Как обустраивали быт? Какие были бы законы, как воспитывали бы детей? Как проводили бы свободное время? Какие профессии преобладали? Обсуждение.

### **9. Рефлексия занятия**

Цель: подведение итогов занятия. Получение обратной связи.

Ведущий: Наш тренинг подошел к концу. Я хочу услышать мнение каждого из Вас о сегодняшнем занятии. Что понравилось? Что не понравилось? Что было самым сложным? Что узнали нового?

### **Домики ищут людей**

Цели и возможности применения. Упражнение помогает расшевелить усталую или перегруженную информацией группу.

Время. 5 минут.

Размер группы. 12-20 человек.

Процедура:

1. Группа разбивается на тройки, двое из них берутся за руки (изображая, таким образом, домик), а третий участник стоит между ними (эти участники — люди).

2. «Домики» всегда движутся вместе в паре, не разжимая рук.

3. После того как все сформировали «домики» и «людей» в них, ведущий говорит «люди ищут домики», после чего все «люди» должны покинуть свои домики и найти себе новые, либо «домики ищут людей», после чего «домики» должны найти себе новых жителей, в то время как «люди» остаются на месте.

4. Если ведущий говорит «землетрясение», то движутся и «домики», и «люди».

5. Во время переходов ведущий может занять место кого-то из участников, который остается «бездомным» и становится новым ведущим.

Молодежная мастерская психологического консультирования АГУ в течении многих лет реализует тренинговую работу, которая нацелена на оказание позитивного влияния на молодежь республики Адыгея. Тренеры создают условия для обеспечения безопасности и эмоционального благополучия участников тренинга. Они стремятся поддержать чувство значимости, улучшить психологическое состояние и повлиять на уровень самооценки и самоотношения студенческой молодежи. Уникальный опыт реализации Дней тренингов создает прочную научную базу для анализа. Студенты-психологи овладевают необходимыми лидерскими компетенциями, получают методологическую помощь и поддержку в выборе игр, упражнений, кейсов, тренинговых блоков, имеют возможность проконсультироваться у специалистов по методике проведения и разбору тренингов. Весьма важным в тренинговой работе является эффект ментальных проекций и инсайтов, которые в процессе обучения возникают у участников. В заключение следует отметить, что основу прикладных аспектов подготовки практических психологов методом тренингов заложено моделирование критически важных аспектов практической деятельности, которая в интерактивной форме и рабочих дискуссиях способствует осознанию ключевых идей.

---

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Исследование прикладных аспектов подготовки практических психологов методом тренингов показало, что в процессе профессионального становления на стадии обучения в вузе необходимо приобрести методологический, теоретический и практический опыт участника и ведущего тренинговых групп.

В качестве мотивационных факторов профессионального становления студентов-психологов на этапе освоения профессии могут выступать общее эмоционально-позитивное отношение к профессии, личностная заинтересованность в приобретении знаний, сформированные критерии жизненного и профессионального успеха, эталон личности успешного тренера.

Как показало исследование, к концу обучения у студентов формируется содержательно наполненный и достаточно сбалансированный образ тренера как носителя профессионально важных качеств и как профессиональный эталон для подражания. Понимание назначения психологических тренингов, наполняется экзистенциальным и гуманистическим содержанием. Работа тренера понимается как поддержка личности в различных жизненных ситуациях, а не ее переделка, создание условий для ее развития, эффективного использования своих внутренних ресурсов. Кроме того, более полно раскрываются различные методы групповой работы.

Весьма серьезное значение придается этическим аспектам в профессиональном эталоне успешного тренера. Происходит осознание и эмоциональное принятие этических норм и принципов работы практического психолога. Студенты начинают понимать, что работа тренера должна быть деликатной, не навязываемой, психолог должен отличать жизненный путь участников тренинга от своего собственного. Усиливается тема личной ответственности перед группой и самим собой, происходит ориентация на этические нормы не только во взаимодействии, но и в выборе средств передачи обратной связи участникам тренинга. Глубже и конкретнее осознается неприемлемость оценочного подхода к человеку, пришедшему в группу.

В процессе профессионального становления ценностный критерий в отношении познания человека, идеи гуманизма, идеи души становятся компонентом профессиональной ментальности. Особенность профессионального становления студентов-психологов состоит в признании и интериоризации идеи самосовершенствования, осознаний того, что взаимодействие с внутренним миром другого человека, требует необходимости решения собственных психологических проблем в контексте будущей профессиональной деятельности.



Тренер является человеком, который, справляется со своими жизненными трудностями, признает необходимость самопознания для успешной работы, создает внутреннюю позицию к освоению профессии.

Важнейшим механизмом профессионального развития личности, формирования профессиональной Я-концепции является идентификация, в процессе которой происходит присвоение отношений, мотивов, ценностей, присущих тем людям или образам, которые субъект принимает за образец или пример для подражания. В процессе идентификации с образом успешного профессионала происходит интериоризация норм поведения, внешности, этических ценностей и придание им личностного смысла.

В процессе профессионального становления практического психолога происходит трансформация системы отношений к профессии в личностные качества, необходимые для успешной профессиональной работы, которые в свою очередь способствуют самоэффективности. В профессии практического психолога, личность важна не меньше, чем приобретенные знания, умения и навыки, поэтому образ успешного профессионала становится эталоном, с которым студенты себя сравнивают, задает ценностный стандарт профессионального мастерства. Это своеобразная точка отсчета для конкретного оценивания себя, своих возможностей, определения вектора профессионального и личностного саморазвития.

Реализация психологических тренингов с последующим фото и видео разбором способствует самокритичности, осознанию своего профессионального несовершенства, необходимости дальнейшего повышения образования и самостоятельной работы над собой, таким образом, происходит расширение профессионального опыта.

Ощущение своей профессиональной пригодности, соответствия своих способностей требованиям выбранной профессии сопряжено с восприятием своих возможностей в реализации прикладных аспектов практической деятельности. Комплексное изучение различных аспектов профессионального становления студентов - будущих психологов позволило выявить мотивационные факторы успешного овладения профессией. Проведя анализ проблемы, мы можем сформулировать следующие выводы:

- Разработка и реализации психологических тренингов способствует эффективной коммуникации, эмпатии, развитию групповой сплоченности и командообразованию, развитию профессиональных навыков, повышению чувства ответственности, формированию положительного отношения к работе тренера. В результате развиваются лидерские качества, умение договариваться,

---

считывать невербальное поведение. Тренеры Молодежной мастерской психологического консультирования используют новые подходы и инструменты, которые позволяют активно и позитивно влиять на участников тренинга.

- Молодежная мастерская психологического консультирования АГУ в течении многих лет реализует тренинговую работу, которая нацелена на оказание позитивного влияния на молодежь республики Адыгея. Тренеры создают условия для обеспечения безопасности и эмоционального благополучия участников тренинга. Они стремятся поддержать чувство значимости, улучшить психологическое состояние и повлиять на уровень самооценки и самоотношения студенческой молодежи. Уникальный опыт реализации Дней тренингов создает прочную научную базу для анализа. Студенты-психологи овладевают необходимыми лидерскими компетенциями, получают методологическую помощь и поддержку в выборе игр, упражнений, кейсов, тренинговых блоков, имеют возможность проконсультироваться у специалистов по методике проведения и разбору тренингов. Весьма важным в тренинговой работе является эффект ментальных проекций и инсайтов, которые в процессе обучения возникают у участников. В заключение следует отметить, что в основу прикладных аспектов подготовки практических психологов методом тренингов заложено моделирование критически важных аспектов практической деятельности, которая в интерактивной форме и рабочих дискуссиях способствует осознанию ключевых идей.

---

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Агапов, В.С. Теоретические модели личности руководителя в отечественной психологии / В.С. Агапов // Акмеология. – 2004. – № 3. – С. 10-17.
2. Андреева, Г.М. Зарубежная социальная психология 20 столетия: теор. подходы: учеб. пособие для вузов / Г.М. Андреева, Н.Н. Богомолова, Л.А. Петровская. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 286 с.
3. Бандура А.. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
4. Богданович, В.Н. Истории и метафоры в помощь ведущему тренинга / В.Н. Богданович. – СПб.: Речь, 2006.
5. Бурнард, Ф. Тренинг межличностного взаимодействия / Ф. Бурнард. – СПб.: Питер, 2001.
6. Васильев, Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов / Н.Н. Васильев. – СПб.: Речь, 2002. – 174 с.
7. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособие. / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 2000.
8. Вачков, И.В. Введение в профессию «психолог»: учеб. пособие / И.В. Вачков, И.Б. Гриншпун, Н.С. Пряжников; под ред. И.Б. Гриншпуна. – 3-е изд., стер. – М.; Воронеж: МПСИ: НПО «МОДЭК», 2004. – 464 с.
9. Вачков, И.В. Окна в мир тренинга: методол. основы субъектного подхода к групповой работе: учеб. пособие / И.В. Вачков, С.Д. Дерябо. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
10. Введение в практическую социальную психологию / под ред. Ю.М. Жуков. – М.: Смысл, 1996.
11. Введение в психологию: учеб. для высш. шк. / А.В. Брушлинский [и др.]; под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
12. Грачева, Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала / Л.В. Грачева. – СПб.: Речь, 2003. – 60 с.
13. Джонсон, Д.У. Тренинг общения и развития: пер. с англ. / Д.У. Джонсон. – М.: Прогресс, 2001. – 248 с.
14. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – СПб.: Речь, 2006.
15. Емельянов, Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю.Н. Емельянов. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1985.
16. Жуков, Ю.М. Коммуникативный тренинг / Ю.М. Жуков. – М.: Гардарики, 2004.
17. Жуков, Ю.М. Позиция психолога-практика / Ю.М. Жуков // Введение в практическую социальную психологию. – М.: Смысл, 1996. – С. 15-23.

18. Зайцева, Т.В. Теория психологического тренинга / Т.В. Зайцева. – СПб.: Речь, 2002.
19. Зарубежная психология: классические труды [Электронный ресурс] / А. Адлер, А. Бандура [и др.]. – М.: Директмедиа Паблишинг, 2009. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
20. Захаров, В.П. Практические рекомендации по введению групп социально-психологического тренинга: метод. указания. – Л.: Изд-во ЛГТУ, 1990.
21. Захаров, В.П. Социально-психологический тренинг / В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящева. – СПб., 2001. – 280 с.
22. Захаров, В.П. Социально-психологический тренинг: учеб. пособие / В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящева. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1989.
23. Игра в тренинге: возможности игрового взаимодействия / под ред. Е.В. Левановой. – СПб.: Питер, 2006. – 400 с.
24. Карвасарский, Б.Д. Групповая психотерапия / Б.Д. Карвасарский, С. Ледер. – М., 1990. – 335 с.
25. Копытин, А.И. Руководство по групповой арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Речь, 2003. 320 с.
26. Кочюнас, Р. Психотерапевтические группы: теория практика / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект, 2005. – 238 с.
27. Кристофер, Э. Тренинг лидерства / Э. Кристофер, Л. Смит. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
28. Леонтьев А.Н. и современная психология: сб. ст. памяти А.Н. Леонтьева / А.А. Леонтьев [и др.]; под ред. А.В. Запорожца и др.; отв. ред. и авт. предисл. О.В. Овчинникова. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 288 с.
29. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подросткам / А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2004.
30. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение: учеб. пособие для студентов вузов / К.А. Аветисян [и др.]; под ред. Л.М. Митиной. – М.: Академия, 2005. – 336 с.
31. Локалова, Н.П. Связь понимания предмета психологии и профессионального мышления психологов / Н.П. Локалова // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31, № 3. – С. 74-81.
32. Ломов, Б.Ф. Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии / Б.Ф. Ломов; ред.-сост. В.А. Барabanщиков. – М.: Педагогика, 1991. – 296 с.
33. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984.
34. Лютова, Е.К. Тренинг общения с ребенком. Период раннего детства / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб.: Речь, 2003.
35. Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб.: Речь, 2003.

36. Макшанов, С.И. Психогимнастика в тренинге: в 2 ч. / С.И. Макшанов, Н.Ю. Хрящева. – СПб., 2003.
37. Марасанов, Г.И. Социально-психологический тренинг / Г.И. Марасанов. – М., 2008. – 298 с.
38. Методы и техники практической психологии: учеб. пособие для вузов / М.Е. Валиуллина [и др.]; под общ. ред. Л.М. Попова, С.В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Речь, 2007. – 224 с.
39. Никифоров, Г.С. Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление / Г.С. Никифоров, С.М. Шингаев // Психологический журнал. – 2015. – Т. 36, № 2. – С. 44-54.
40. Новак, А. Обратная связь о состоянии группы и участников социально-психологического тренинга в конце дня / А. Новак // Журнал практического психолога. – 1998. – № 2. – С. 79-83.
41. Перлз, Ф. Опыты психологии самопознания (практикум по гештальт-терапии) / Ф. Перлз. – М.: Гиль-Эстель, 1993.
42. Петровская, Л.А. Компетентность в общении / Л.А. Петровская. – М.: Изд-во МГУ, 1989.
43. Петровская, Л.А. Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга / Л.А. Петровская. – М.: Изд-во МГУ, 1982.
44. Петровский, В.А. Феномен субъективности в психологии личности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / В.А. Петровский. – М., 1998.. – 53 с.
45. Петрушин, С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе / С.В. Петрушин. – М.: Академический проект, 2000. – 256 с.
46. Петрушин, С.В. Резонансное консультирование (консультант-центрированный подход): учеб. пособие / С.В. Петрушин. – М.: Акад. проект: Альма Матер, 2008. – 158 с.
47. Практикум по социально-психологическому тренингу / под ред. Б.Д. Парыгина. – СПб., 2004.
48. Прохоров, А.О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 2. – С. 68-80.
49. Прутченков, А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения / А.С. Прутченков. – М., 2001.
50. Прутченков, А.С. Тренинг личностного роста / А.С. Прутченков. – М.: Творческая педагогика, 1993.
51. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, 2006.
52. Психологические тренинги: тренинг в организации [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://azps.ru/training/indexrz.html>

53. Психология саморегуляции в 21 веке / М.М. Абдуллаева [и др.]. – М.; СПб.: Нестор-История, 2011. – 468 с.
54. Рабочая книга практического психолога: технология эффективной профессиональной деятельности. – М.: Красная площадь, 2006.
55. Ромек, В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В.Г. Ромек. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
56. Ромек, В.Г. Тренинг наслаждения [Электронный ресурс] / В.Г. Ромек, Е.А. Ромек. – Режим доступа:<http://psylib.oug.ua/books/romek01>
57. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Контрович, Е.И. Крукович. – СПб., 2005. – 276 с.
58. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам; пер. с англ. А. Голубева. – 2-е изд. – СПб.: Речь, 2005. – 384 с.
59. Сидоренко, Е.В. Мотивационный тренинг / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2006.
60. Сидоренко, Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2005.
61. Сидоренко, Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2002.
62. Стилль мышления: проблема исторического единства научного знания: к 80-летию Владимира Петровича Зинченко / Н.С. Автономова [и др.]; под общ. ред. Т.Г. Щедриной. – М.: РОССПЭН, 2011. – 640 с.
63. Тренинг по сказкотерапии / под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб.: Речь, 2000.
64. Фопель, К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего / К. Фопель. – М.: Генезис, 2005. – 256 с.
65. Фопель, К. Сплоченность толерантность в группе / К. Фопель. – М.: Генезис, 2006.
66. Фопель, К. Энергия паузы / К. Фопель. – М.: Генезис, 2006.
67. Форверг, М. Характеристика социально-психологического тренинга поведения / М. Форверг, Т. Альберт // Психологический журнал. – 1984. – Т.5, № 4. – С. 57-64.
68. Хакунова, Ф.П. Инновационные стратегии высшей школы в контексте становления профессиональной компетентности студентов-психологов / Ф.П. Хакунова, Ю.Ю. Шавернева // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. – 2014. – Вып. 1. – С. 59-62.
69. Хакунова, Ф.П. Прикладные аспекты подготовки и развития самоэффективности практических психологов / Ф.П. Хакунова, Ю.Ю. Шавернева // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. – 2014. – Вып. 1. – С. 83-86.
70. Цукерман, Г.А. Психология саморазвития / Г.А. Цукерман, Б.М. Мастеров. – М.: Интерпракс, 1995.

71. Чуричков, А. Копилка для тренера. Разминки, необходимые в любом тренинге / А. Чуричков, В. Снегирев. – СПб.: Речь, 2006. /
72. Шавернева, Ю.Ю. Особенности подготовки студентов-психологов в вузе в условиях многоуровневой системы образования / Ю.Ю. Шавернева // Воспитание нравственной личности в условиях поликультурного образовательного пространства: материалы Всерос. науч.-практ. конф., 26-27 апр. 2012 г. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2012. – С. 371-374.
73. Шевцова, И.В. Тренинги личностного роста / И.В. Шевцова. – СПб.: Речь, 2003.
74. Шнейдер, Л.Б. Тренинг профессиональной идентичности / Л.Б. Шнейдер. – М., 2007. – 208 с.
75. Энергия бизнес-тренинга. Путеводитель по разминкам / Ж.В. Завьялова, Г.Б. Е.О. Фарба, Е. Каденильяс-Нечева [и др.]. – СПб.: Речь, 2005.
76. Ялом, И. Групповая психотерапия: теория и практика / И. Ялом. – М.: Апрель Пресс, 2001. – 576 с.

*электронное учебное издание*

**Шавернева Юлия Юрьевна**

**ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ  
ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ  
МЕТОДОМ ТРЕНИНГОВ**

*Учебное пособие*

---

изображение на обложке [http:// www.freepik.com/terms\\_of\\_use](http://www.freepik.com/terms_of_use)

Подписано к использованию 05.06.2023 г.

Объем 7,5 усл. печ. л.

ООО «ЭЛИТ». 385020, РФ, Республика Адыгея,

г. Майкоп, а/я 09.

E-mail: [elit-publishing@ya.ru](mailto:elit-publishing@ya.ru)