

В чем недостатки тренинга?

- участникам может быть страшно и больно открываться, честно рассказывать о себе и своих чувствах и переживаниях;

- никто не будет потворствовать вашим слабостям, ваши самооценка и самолюбие могут быть сильно уязвлены;

- вас погрузят в реальность и покажут жизнь «как она есть», и это в прямом смысле может быть «как обухом по голове»;

- «темпоральный эффект» тренинга, который заключается в том, что после тренинга участники испытывают подъем, вдохновение, желание для изменения, но если их усилия не будут поддержаны в этот момент психологом, то через некоторое время их эмоции и впечатления останутся в прошлом, а цели не будут достигнуты. Именно поэтому работу на тренинге **НУЖНО ПОДКРЕПЛЯТЬ РАБОТОЙ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГРУППЕ**, где содействие и помощь психолога обеспечат стойкость результатов;

- результаты тренинга не могут проявиться сразу, их можно оценивать только спустя какое-то время, когда первичные эмоции улягутся и становится виден

Как выбрать тренинг?

Определите, что вы хотите, какую цель преследуете, какую сферу своей жизни хотите улучшить.

1. Обратитесь за советом к психологу. Хороший психолог не будет уговаривать посетить все подряд тренинги, а подберет наиболее подходящий для вас, может посоветовать ведущего.

2. Найдите наиболее приемлемый по срокам, времени проведению и цене психологический тренинг (помните, что раскрученность ведущего еще не означает его профессионализма).

3. Подтвердите профессионализм тренера наличием у него соответствующих документов и отзывами участников.

4. Запишитесь и пройдите тренинг.

5. Если тренинг понравился, не скупитесь и напишите положительный отзыв на сайт или на страницу ведущего.

МДОАУ «ЦРР – детский сад № 104» г. Орска

Тренинг в работе педагога-психолога

Подготовила:

Муртазина Ж.Б., педагог-психолог

г. Орска, 2024

В чем основные достоинства тренингов?

- отсутствие морализаторства и занудных лекций,
- формирование новых способов восприятия себя и жизни, отношений с самим собой и другими;
- получение новых знаний, приобретение новых умений и навыков поведения;
- возможность посмотреть на мир глазами других участников, получить «другой взгляд», обсудить в комфортной и безопасной атмосфере волнующее и тревожащее, проработать имеющиеся проблемы;
- повысить свой статус, самооценку, осуществить самопринятие.

Работа в процессе тренинга строится на следующих принципах:

- активность участников тренинга, которая обеспечивает усвоение 90% рассматриваемого материала. Предполагает осознание, апробация и тренировку способов поведения, отношения, взглядов; погружение в значимые ситуации и выполнение упражнений, предлагаемых ведущими. На тренинге пребывание в наблюдательской позиции бессмысленно и приведет только к зря потраченным деньгам;
- исследование и творчество участников тренинга, что предполагает осознание и открытие не только знаний из психологии, но прежде всего, своих собственных ресурсов, возможностей, желание и готовность применять их в обычной жизни после тренинга, творчески относиться к себе и своей жизни;

- осознанность поведения участников тренинга, которая означает погружение в ситуацию «здесь и сейчас», получение информации о себе от членов группы и психологов, отслеживание своих эмоций, чувств, мыслей, принятие их;
- доверие и партнерство участников группы, признание ценности и уникальности личности другого, его переживаний, оказание поддержки друг другу, обращение на «ты». отсутствие оценочных высказываний (н-р, «ну ты и дурак!»)
- конфиденциальность, т.е. вся информация об участниках, все, что обсуждалось останется в пределах группы и не будет вынесена за ее границы