

Тренинг личностного роста

**Подготовила:
Емельченко К.Р.**

МБОУ «Нововасильевская ООШ»

**Оренбургская обл.,
Тюльганский район,
с. Нововасильевка,
Молодежная 1**

Понятие личностный рост

- **Личностный рост** - это продвижение человека к своей мечте: такому, каким он хочет быть и что хочет иметь. Все, что приближает его к мечтам и долгосрочным целям - это и есть личностный рост.



ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ
ЧТО ЭТО?

Личностный рост по процессу:

1. осознание сторон собственной личности;
2. осознание своего потенциала и возможностей;
3. повышение уровня психологической компетентности;
4. разрешение внутренних конфликтов;
5. самоактуализация личности;
6. интерес к самопознанию.



31.01.17

Личностный рост по результату:

- ❖ принятие себя;
- ❖ понимание и принятие окружающих;
- ❖ выстраивание гармоничных отношений с окружающими;
- ❖ душевное равновесие и гармония;
- ❖ появление новых форм самореализации.



**Цель тренинга: создать условия для
личностного роста подростков.**



Задачи тренинга:

1. создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем;
2. расширить знания участников о чувствах и эмоциях, создать условия для развития способности без оценочного их принятия, формировать умения управлять выражением своих чувств и эмоциональными реакциями;
3. способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей;
4. способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.



Форма проведения

Групповые занятия. Рекомендуемая частота занятий – один раз в неделю.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (рабочая).
3. Завершение.

(Тренинг рассчитан на 5 занятий по 2 академических часа (общая продолжительность 10 часов).



Программа занятий

1-е занятие - «Знакомство, наши особенности», посвящено знакомству и установлению контакта ведущего и группы, снятию барьеров, созданию атмосферы доверия и сплочению группы.

2-е занятие – «Я – это я, и это замечательно!» посвящено дальнейшему сплочению группы, повышению коммуникативной грамотности участников, обучению навыкам конструктивного общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению.



31.01.17

Программа занятий

3-е занятие – «**Я глазами других**» посвящено установке на взаимопонимание, доверие, развитие навыков рефлексии и обратной связи.

4-е занятие – «**Прошлое, настоящее, будущее**», посвящено созданию условий способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

5-е занятие – «**Финал**», посвящено подведению итогов, закреплению достигнутых результатов, завершению групповой работы, выходу из контакта.



Правила тренингового занятия

- Доверительный стиль общения ;
- Общение по принципу «здесь и теперь» ;
- Персонификация высказываний ;
- Искренность в общении ;
- Конфиденциальность;
- Определение сильных сторон личности (в ходе обсуждения обязательно подчеркивать положительные качества выступившего).



Практическое занятие

Упражнение №1 –«Имена и качества» (3 мин)

Цели и возможности применения.

Упражнение используется для знакомства участников и для того, чтобы помочь им запомнить имена друг друга.

-Что помогало вам передавать импульс

быстрее

Упражнение №2. «Импульс» (1-2 мин.)

-Что я чувствовал в процессе игры и т.д.

-Что помогало передавать вам импульс быстрее

- Что я чувствовал в процессе игры



Упражнение №3. - упражнение, направленное на сплочение группы (6 мин)

В каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком наиболее комфортным.

Это позволяет высказать мысль о важности для эффективного установления контакта равенства позиций участников, отсутствия между ними барьеров, о нахождении глаз на одном уровне.



Упражнение №4. «Путаница» (2 мин)

Цель: для завершения тренинга и подведения позитивной и запоминающейся черты.

Это упражнение показывает поведение участником, кто какие роли занимает:

Обсуждение:

1. Что было легко, а что тяжело?
2. Кто вел себя активно, а кто ждал, пока все вокруг него

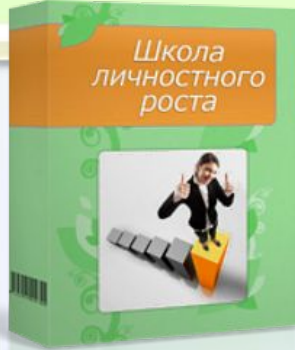


Упражнение №5 (2 мин)

Цель: Повышение уровня согласованности внутригруппового взаимодействия.

Создание положительного эмоционального настроения, усиления чувства группы, упражнение позволяет каждому участнику группы получить личностную обратную связь.





Личностный рост –

это главная

движущая сила жизни.

***Главное не стойте на месте,
учитесь, растите, позвольте своей
личности развиваться.***

***Ведь в данном случае отсутствие
движения вперёд
равнозначно движению назад.***



Как повысить самооценку и уверенность в себе?

1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми;
2. Прекратите ругать и порицать себя;
3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным «спасибо»;
4. Используйте аффирмации (утверждения) для того, чтобы повысить самооценку;
5. Используйте семинары, книги, аудио и видеозаписи, посвященные повышению самооценки;
6. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать;
7. Сделайте список ваших прошлых достижений;
8. Сформируйте список ваших положительных качеств;
9. Начните больше давать другим;
10. Старайтесь заниматься тем, что вам нравится;
11. Будьте верны себе. Живите своей собственной жизнью.



Список литературы

1. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг СПб.: Речь, 2010. – 256с.
2. Вачков И. В. Методы психологического тренинга в школе. Курс лекций // Школьный психолог. 2004. № 33, 35,37, 39,41,43, 45,47.
3. Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окна в мир тренинга. СПб.: Речь, 2004. 1996.
4. Горбушина О. Психологический тренинг. Секреты проведения. СПб., Питер, 2008. – 240с.
5. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е. А. Левановой. СПб.: Речь, 2006.
6. Кокоренко В.Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий. СПб.: Речь, 2005.
7. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. СПб.: Речь, 2008. — 208 с.28
8. Рамендюк Д.М. Тренинг личностного роста. М.: ФОРУМ: ИНФРА-М.: - 2007.
9. 18 программ тренингов: Руководство для профессионалов/ Под ред. В.А. Чикер. – СПб.: Речь, 2007\

