

Ф 33

Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання, [текст] : навч. посіб. / В. м. Федорчук - К. : «Центр учбової літератури», 2016. - 250 с.

ISBN 978-617-673-276-1

У навчальному посібнику систематизовано теоретичний і практичний досвід (частина I і II) проведення тренінгу особистісного зростання, спрямованого на самооцінку, самопізнання, самоприйняття, самовдосконалення, саморозвиток особистості.

Крім теоретичного матеріалу для підвищення психологічної грамотності з групових форм роботи, в посібнику подана орієнтовна програма «Тренінгу особистісного зростання» (частина III), наповнена різними вправами, іграми, психотехніками, які розраховані на його засвоєння і практичне використання.

Матеріали можна успішно використовувати для проведення тренінгу або окремих практичних занять з особистісного зростання.

Книга адресована викладачам, практичним психологам, педагогам, соціальним працівникам, студентам-психологам, ведучим тренінгів і всім тим, хто бажає оволодіти сучасними інтерактивними методами корекції і розвитку особистості.

УДК 159.923(075.8) ББК 88.37я73 **ISBN 978-617-673-276-1**

О Федорчук В. М., 2016. © «Видавництво «Центр учбової літератури», 2016.

Зміст

Передмова	3
Частина 1	
Теоретичні й методичні основи проведення тренінгу особистісного зростання	6
Розділ 1. Загальна характеристика психологічного тренінгу	6
1.1. Поняття «тренінг», «тренінг особистісного зростання», «соціально-психологічний тренінг»	6
1.2. Класифікація психологічних тренінгів	21
1.3. Специфічні риси і парадигми тренінгу	28
Розділ 2. Група як важливий чинник психологічного тренінгу. 32	32
2.1. Переваги групової форми роботи	32
2.2. Основні аспекти групового процесу	35
2.3. Стадії розвитку групи. Основні психотерапевтичні чинники групової роботи	38
2.4. Зворотний зв'язок. Шерінг	40
2.5. Оцінка ефективності тренінгу	46
Розділ 3. Характеристика основних тренінгових методів і форм ..	50
Розділ 4. Роль ведучого в організації психологічного тренінгу 58	58
4.1. Вимоги до особистості ведучого тренінгу	58
4.2. Функції ведучого	71
4.3. Основні ролі ведучого тренінгу	73
4.4. Ведучий - фасилітатор	78
Розділ 5. Особистість на шляху до особистісного зростання	87
5.1. Поняття «особистість» та «Я - концепція»	87
5.2. Психологічна структура особистісного зростання	92
5.3. Значущість тренінгу особистісного зростання	102
Частина 2	
Практика психологічного тренінгу	106
Розділ 6. Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу	106
6.1. Вимоги до комплектування групи	106
6.2. Обладнання приміщення для тренінгу	110
6.3. Просторова і тимчасова організація тренінгів	111
6.4. Традиційна схема (структура) тренінгового заняття ...	112
Розділ 7. Вибране з тренінгів для ведучих-початківців.....	119
7.1. Участь ведучого в особистісно значущому тренінгу	119
7.2. Створення тренінгових технік	125
7.3. Секрети успішного тренера	127
Частина 3	
Програма «тренінгу особистісного зростання».....	144
Заняття 1. Теоретичні й методичні основи проведення тренінгу. Методика тренінгу особистісного зростання	144
Заняття 2. Саморозкриття і усвідомлення сильних сторін особистості.....	168
Заняття 3. Розвиток упевненості в собі, подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню, самовдосконаленню.....	183
Заняття 4. Поглиблення навичок самоаналізу і самовираження, глибокий і всебічний аналіз особистості кожного учасника тренінгу	198
Заняття 5. Закріплення навичок і умінь особистісного зростання. Підбиття підсумків роботи групи та розробка перспективного плану подальшого зростання	211
Додатки до тренінгу	224
Додаток 1. Підказки тренеру-початківцю.....	224
Додаток 2. Бланк для самооцінки особистості	230
Додаток 3. Відповіді на питання	231
Додаток 4. Вчимося вірити в себе і підвищувати самооцінку! ...	232
Додаток 5. Моє оточення - мій успіх!.....	234
Додаток 6. Притча «ісус і іуда»	236
Додаток 7. Обране від еріки соколової (альясте):.....	236
Список використаних джерел	239