



ПУТЬ К ПОПУЛЯРНОСТИ И УСПЕХУ

**Материалы к тренингу подготовила
Михайленко О.И.,
директор института педагогики, психологии и физкультурно-
спортивного образования КБГУ**



AA 12 000 ВО
⚡ 6 000 СПО
обучающихся



10
институтов

1
факультет



4
колледжа



AA 1 800
иностранных
студентов



2
научных журнала
(входящие в список ВАК)



AA 2 000
сотрудников



127
докторов
наук

408
кандидатов
наук



6
диссертационных
советов

– ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ТРЕНИНГ

–

– ПУТЬ К ПОПУЛЯРНОСТИ
– И УСПЕХУ

–

Психологический тренинг — это работа с личностью, стремящейся двигаться «от хорошего к лучшему» и добиваться еще более высоких результатов.

Это метод активизации личностного потенциала в целях достижения максимальной эффективности во всех областях жизни.

– **ЦЕЛЬ:**

- формирование установки на взаимопонимание, повышение самооценки, совершенствование коммуникативной культуры,
- развитие эмпатии, настойчивости, навыков убедительной речи, отработка навыков принятия решения.

ПРАВИЛА ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ

- **Доверительный стиль общения (насмешки и злословие исключаются).**
- **Общение по принципу «здесь и сейчас» (обсуждение только того, над чем работаем).**
- **Персонификация высказываний (нет безличной речи, вместо мы, нас говорим я, для меня).**
- **Искренность в общении (если нет желания говорить правду - молчим).**
- **Активность (даже если упражнение кажется неинтересным, работаем).**
- **Уважение к говорящему (даем возможность высказаться, а потом уже задаем вопросы или критикуем).**
- **Конфиденциальность.**

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

1. УПРАЖНЕНИЕ «ОРИГИНАЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО»

Каждый человек единственный и неповторимый во всей Вселенной.

Назвать те качества, которые Вас отличают от остальных людей.

2. РАБОТА ПАРАМИ

Расскажите друг другу об особенностях вашего поведения и отметьте общее:

А) какие качества затрудняют вашу жизнь,

*Б) какие качества вам помогают.
(побеждает та пара, у которой больше общего)*



**В ОДНО ОКНО СМОТРЕЛИ ДВОЕ:
ОДИН УВИДЕЛ ДОЖДЬ И ГРЯЗЬ,
ДРУГОЙ – ЛИСТВЫ ЗЕЛЕННОЙ
ВЯЗЬ,
ВЕСНУ И НЕБО ГОЛУБОЕ
В ОДНО ОКНО СМОТРЕЛИ ДВОЕ**



3. Упражнение «Благодарность»

Вспомните личность, которую уважаете, которая является для вас образцом для подражания. Напишите ее самые важные характеристики. Зачеркните имя, напишите свое. Подчеркните те характеристики, которые относятся к вам.

4. Упражнение «Сувенир»

Представьте себе, что вы прогуливаетесь по большому старому городу. Вы находите интересный предмет, который привлек ваше внимание. Вы понимаете, что это сувенир, этот предмет - для вас. Вы уносите его с собой.



**ОДНА ПОЛОВИНКА ОКНА
РАСТВОРИЛАСЬ,**

**ОДНА ПОЛОВИНКА
ДУШИ ПОКАЗАЛАСЬ.**

**ДАВАЙТЕ РАСКРОЕМ И
ТУ ПОЛОВИНКУ**

И ТУ ПОЛОВИНКУ ОКНА.



5. УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ГЛАЗАМИ ГРУППЫ»

- *внимательно посмотрите на человека, проникните сквозь внешнюю оболочку за которой скрывается чуткая нежная субстанция – человеческая душа. Какова она у этого человека?*
- *В чем ее отличие от других душ?*
- *Каковы ее особенности, делающие этого человека уникальным созданием Вселенной?*
- *Разглядите внутренним взором образ этой души.
Услышьте звучание музыки этой души.*



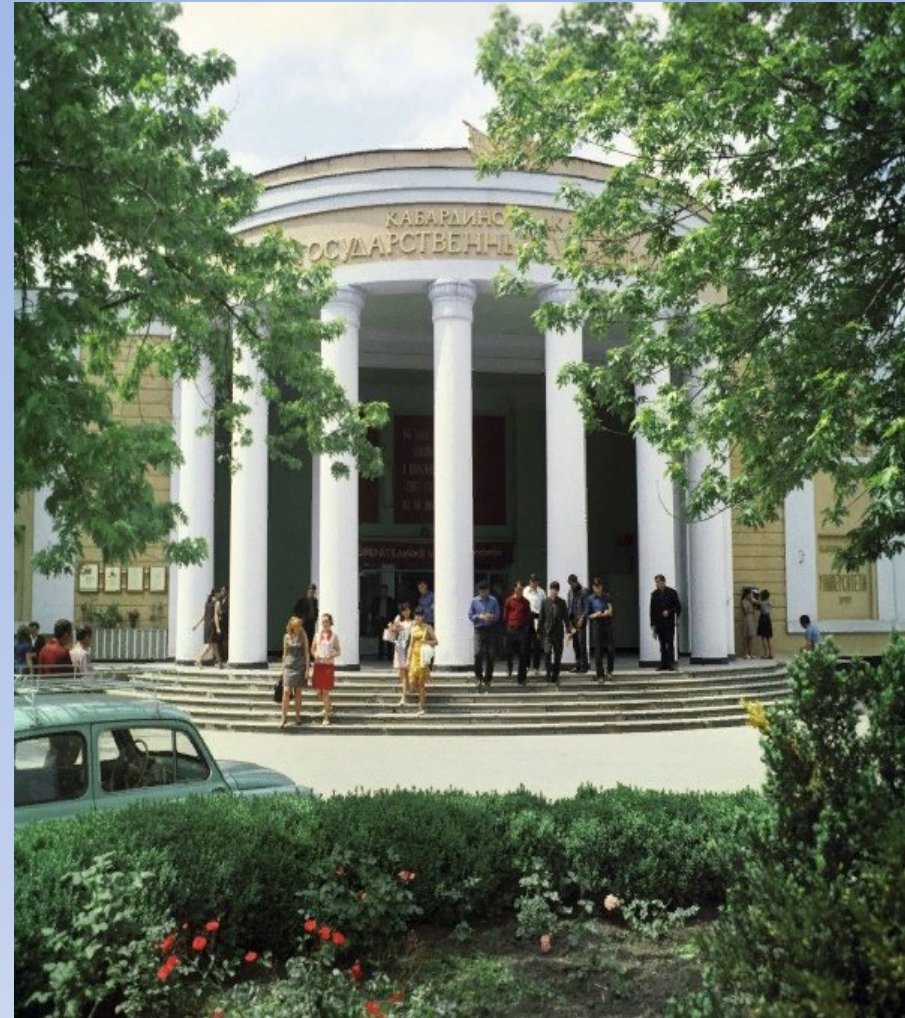
6. Упражнение «Сходство»

Необходимо найти как можно больше сходств между участниками, составляющими пару. Это могут быть и внешние и внутренние (личностные) признаки.

7. Упражнение «Паутина»

Необходимо назвать слова - ассоциации со словом успех

8. Форма обратной связи для тренинга





БЛАГОДАРИЮ ЗА АКТИВНОЕ
УЧАСТИЕ!!!