

1575382

**ЗЛИВКОВ В.Л.,
ЛУКОМСЬКА С.О.**

ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ



Посібник присвячено тренінговим технологіям як одну з найпопулярніших напрямків сучасної психологічної практики. Висвітлено теоретико-методологічні підходи до визначення тренінгів, проаналізовано історію розвитку групового психологічного руху: Т-групи, тренінги сенситивності, терапевтичні групи, відмінності у структурі тренінгових і терапевтичних груп, психокорекційні групи, групи зустрічей (інкаунтер групи), балінтовські групи; тренінг як систематичне набуття знань, умінь, навичок і атитюдів, спрямоване на покращення виконання діяльності у певній галузі; соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку компетентності у спілкуванні. Практичний розділ присвячено рекомендаціям проведення різних тренінгів, зокрема, подолання горя, розв'язання конфліктів, профілактики емоційного вигорання і педагогічної компетентності. Посібник адресовано широкому колу як практичних психологів, так і педагогів, соціальних працівників та усіх, хто цікавиться психологією тренінгової роботи.

ЗМІСТ

Передмова	4
Слово до читача	5
Вступ. Передумови виникнення тренінгових технологій	6
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТРЕНІНГІВ	
Історія розвитку групового психологічного руху. Т-групи	11
Тренінги сенситивності	18
Терапевтичні групи	23
Психокорекційні групи	37
Групи зустрічей (інкаунтер групи)	39
Балінтовські групи	41
Тренінг як систематичне набуття знань, умінь, навичок	57
Цілі і завдання тренінгу	60
Мотивація до участі в тренінгу	63
Відповідальність у тренінговій роботі	67
Зворотній зв'язок у тренінговій роботі	70
Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку компетентності у спілкуванні	74
Правила участі в тренінгу	84
Стадії розвитку груп (групова динаміка)	88
Особистість тренера	104
Ефективність тренінгу	115
ПРАКТИКА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГІВ	
Тренінги подолання горя	123
Соціально-психологічний тренінг для керівників або тренінг управління персоналом	143
Тренінг розв'язання конфліктів	160
Майндфулнесс підхід у тренінгах розвитку автентичності	164
Тренінг профілактики професійного вигорання	177
ПІСЛЯМОВА	198
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	199
ДОДАТКИ	201