

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

з дисципліни «Психологічні технології бізнес-тренінгу» за
спеціальністю 053 «Психологія»

Укладач:
доцент кафедри авіаційної психології С. Подофй

Конспект лекцій розглянутий та схвалений на
засіданні кафедри авіаційної психології

Протокол № _____ від «___» _____ 2019 р.

Завідувач кафедри

Л.В.Помиткіна

Лекція № 4

Тема лекції: Принципи організації бізнес тренінгу

План лекції

1. Організаційні принципи
2. Принцип активності та акцентування (глибока рефлексія)
3. Принцип персоніфікації висловлювань.
4. Принцип довірливого спілкування

Література

1. . Бакли Р., Кэйпл Дж. Теорія и практика тренінга. — СПб.: Питер, 2002. — 352 с.
2. Гирнык А.Н., Туринина Е.Л. Програма изучения дисципліни «Теория и практика психологического тренінга». — К.: МАУП, 2000. — 12 с.
3. Коробейнікова Л.Г. Програма навчальної дисципліни «Тренінг спілкування». — К.: КиМУ, 2003. — 8 с.
4. Лефтеров В.А. Тренінг «Комунікация-Стресс-Безопасность» («Тренінг К-С-Б»): Учебно-методическое пособие (в помощь практическому психологу ОВД). — Донецк: Типография ДИВД, 2001. — 32 с.
5. Рева О.М. Програма навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання». — К.: КиМУ, 2003. —

Зміст лекції

Питання1

- СІ. Макшанов розділяє принципи тренінгу на декілька груп:
 - організаційні принципи;
 - принципи створення середовища тренінгу;
 - принципи поведінки учасників;
 - етичні принципи.
-
- **Організаційні принципи визначають особливості підготовки і проведення тренінгу і включають:**
 - *Принцип комплектування групи тренінгу* враховує такі характеристики, як вік, стать, професійну приналежність, рівень посадової ієрархії, а також деякі психічні властивості особистості.
 - Принцип фізичної закритості — тренінгова група працює в одному і тому ж складі від початку і до кінця тренінгу. Після початку роботи групи нові учасники в неї не включаються. Ті учасники, що пропустили кілька занять, в подальшу роботу

включаються тільки зі згоди інших членів групи, при цьому їм необхідно розповісти пропустившому учасникові про все, що сталося в групі під час його відсутності.

- Принцип просторово-часової організації тренінгу визначає тимчасові і просторові характеристики групи.
- **Принцип комплектування груп.** При комплектуванні групи потрібно брати до уваги два принципи:
 - 1) принцип добровільності;
 - 2) принцип інформованої участі (учасник заздалегідь має право знати все, що з ним може відбуватися, а також про ті процеси, які будуть відбуватися в групах, тому з учасниками проводиться попередня бесіда про те, що таке тренінг, які його цілі, які результати можуть бути одержані).
- Не рекомендується включати до тренінгової групи осіб, які мають виражені фізичні дефекти і порушення психічного здоров'я, а також тих, хто відчуває свою непридатність до роботи в групі.
- **Професійний склад.** Рекомендується підбирати членів у групу, враховуючи принцип однорідності за професійним складом (наприклад, група шкільних психологів, група педагогів).
- **Віковий і статевий склад групи.** Групи комплектуються з осіб різної статі у віковому діапазоні до 40-45 років. Бажано, щоб вік учасників однієї групи був приблизно однаковий.
- **Взаємовідношення учасників групи.** У групу не рекомендується включати близьких родичів; осіб, які знаходяться у службовій залежності один від одного, а також тих, хто має стійку неприязнь один до одного. Найбільш оптимальний варіант - участь у тренінгу незнайомих між собою людей.
- **Обладнання приміщення й розміщення учасників групи.** Тренінги проводяться в ізолюваному приміщенні. Стільці (краще крісла) треба поставити колом. Таке розміщення учасників (оптимальний варіант для спілкування) дозволяє всім добре чути й бачити один одного, що дає можливість кожному сприймати широкий спектр невербальних проявів співучасників.
- **Принцип активності** ґрунтується на визначеній закономірності про засвоєння людиною 10% інформації, що сприймається на слух, 50% інформації, сприйнятої зором, і 90% інформації, яка отримується під час самостійної діяльності.
- **Питання 2.**

-
- **Активна позиція учасників тренінгу.** Активність - норма поведінки у тренінгу. Йдеться про реальне включення в інтенсивну групову взаємодію кожного члена групи. Використання цього принципу дозволяє здійснювати розвиток компетентності в спілкуванні в СПТ не шляхом безпосереднього впливу психолога на учасників, а створенням умов для самовдосконалення засобів організації комунікативної взаємодії.
- **Модель тренінгу О.В. Сидоренко побудована на таких принципах:**
 - - принцип виклику або задачі, яка закликає;
 - - принцип позитивного зворотного зв'язку; принцип вагомості або "сухого залишку"; принцип ефективності методів і вправ.
 - Вона відводить неординарну роль критеріям моделі партнерських стосунків:
 - принципу партнерства, який проявляється в тому, що тренер виходить із передумови рівного права кожного учасника висловлювати свою думку, виявляти свої почуття, виражати протест, вносити пропозиції тощо, і тому уважно та доброзичливо приймає все;
 - - розгляду тренінгу як спільної творчості, цінності внеску кожного і відмічає значущість цього внеску;
 - - виконує свої обов'язки і свої обіцянки;
 - - дотримується правил, які сам виголосив і послідовно вимагає цього від кожного учасника;
 - - не уникає відповіді на незручні для нього питання, надає допомогу, коли його про це просять, і не відмовляється демонструвати запропоновані ним "техніки".
 - Власний досвід підтверджує те, що у групі з непарним числом учасників керівнику в парних заняттях доводиться брати безпосередню участь, замінюючи відсутнього учасника тренінгу.
 - Переваги тренінгу в тому, "< .> щоб перетворити групу в своєрідне дзеркало, або точніше, систему дзеркал в процесі своїх конкретних проявів в житті певної групи".
 - Тому цілком природним є принцип обмеження обговорення подій лише в рамках тренінгу ("тут і тепер") і персоніфікація висловлювань.

- Для учасників тренінгових груп нерідко характерною є тенденція до відхилення від основної теми, схильність до загальних розмов, міркувань, далеких від змісту тренінгу. Цей принцип орієнтує учасників тренінгу на те, щоб предметом їх аналізу постійно були процеси, які відбуваються в групі у конкретний момент.
- **Принцип акцентування** сприяє глибокій рефлексії учасників, вчить учасників зосереджувати увагу на собі, своїх думках, почуттях, розвиває навички самоаналізу.
- **Питання 3**
- **Принцип персоніфікації висловлювань.** Його суть полягає в тому, що учасники тренінгу повинні бути зосереджені на процесах самопізнання, на самоаналізі й рефлексії. Навіть оцінка поведінки повинна здійснюватися через висловлення власних почуттів і переживань. Відмова від безособових мовленнєвих форм допомагає людям у повсякденному спілкуванні приховувати власну позицію й уникати відповідальності. Забороняється використовувати висловлювання на зразок: "Більшість моїх друзів вважає .", "Ми думаємо, "У нас думка інша ." тощо, якими перекладається відповідальність за почуття і думки конкретної людини на аморфне "ми", і цим самим роблять її знеособленою. Усі висловлювання повинні будуватися з використанням особових займенників однини: " Я думаю .", "Я переконаний .", "Я відчуваю .", "Мені приємно ." і т. д. Використання вказаного принципу допомагає розв'язати одне із завдань тренінгу - навчитися брати відповідальність на себе і приймати себе таким, яким є. "Особиста власність" на авторство повідомлення передбачає відповідальність особи за висловлені в повідомленні думки та почуття.
- Успіх СПТ також залежить від реалізації принципу "щирості й відкритості". Найголовніше тут - не обманювати, бути щирим, відвертим, Конгруентним. С. Джурад підкреслював, що розкриття свого "Я" іншому є >значок< сильної й здорової особистості. Саморозкриття спрямоване на іншу людину, але дозволяє стати самим собою і зустрітися із собою справжнім. Щирість і відкритість сприяє одержанню й наданню іншим чесного зворотного зв'язку, тобто тієї інформації, яка є важливою для кожного учасника і запускає механізми розвитку самосвідомості та механізми взаємодії у групі.
- **Принцип акцентуації мовлення почуттів.** Відповідно до цього принципу емоційна сторона спілкування повинна бути добре і повно вираженою учасниками тренінгу; їм рекомендується акцентувати увагу на станах і проявах (своїх власних і партнерів) і при відтворенні зворотного зв'язку, якщо можливо, використовувати мову, яка відображає цей

стан. Прикладом цього може слугувати така констатація: "Твоя манера розмовляти на підвищених тонах дратує мене". Більш опосередковану форму мовлення почуттів утворює мова образів, асоціацій і метафор, які використовуються в тренінгу як на вербальному, так і невербальному рівні. Опосередкована мова, як правило, менш травмує і є менш жорсткою, що суттєво, якщо потрібно повідомити не дуже приємну інформацію.

- Важливим принципом тренінгу є уникнення безпосередніх оцінок людини, замінюючи їх описом власних емоційних станів, оскільки вірогідність неприйняття негативного зворотного зв'язку зростає тоді, коли остання має суто оціночний характер. Не бажано використовувати висловлювання: "Ти мені не подобаєшся", потрібно сказати: "Мені не подобається твоя поведінка" тощо. Відомо, що негативна інформація активізує захисні механізми особистості і нерідко відкидається.

- **Питання 4**

-

- **Принцип довірливого спілкування** - один із фундаментальних елементів тренінгу. Розвиток довірливого клімату - складний процес. Найпростіший перший крок до практичного створення клімату довіри: ведучий пропонує прийняти єдину форму звертання на "ти", яка психологічно зрівнює усіх членів групи і вносить у стосунки деякий елемент інтимності й довірливості між членами групи та керівником. Кожний реалізує той рівень відкритості, до якого він готовий, залежно від своїх особливостей і загального рівня довірливості в групі.

- **Конфіденційність** всього, що відбувається в групі, — **важливий принцип** тренінгу, який є необхідною умовою створення атмосфери психологічної безпеки й саморозкриття. Все, що відбувається під час занять, не виноситься за межі групи. Учасники не бояться, що зміст їхнього спілкування може стати загальновідомим.

- До того ж, усім учасникам пропонується вибрати собі на час тренінгової роботи "ігрове ім'я", за яким решта учасників зобов'язані будуть звертатися один до одного. Крім свого імені, можна вибирати будь-яке змінене ім'я, наприклад, "Таня", "Танюша", "Тетяна", якщо в групі є декілька учасниць на ім'я "Тетяна".

- Цикл занять тренінгу розрахований на 30-60 годин, середня тривалість занять -4-8 годин. Оптимальна чисельність групи - 12 чоловік (бажано різної статі), які включаються в заняття, враховуючи принцип добровільності. Власна практика ведення

різних тренінгів у студентських академічних групах вносила корективи в число учасників тренінгів групи, яка іноді зростала до 20 осіб.

- Крім названих вище принципів, Г.І. Марасанов при веденні тренінгів керується такими правилами:
- 1. Вчасно розпочинати і закінчувати заняття.
- 2. Не відмовлятися від права сказати "ні", а також від права самому вирішити, як поводитися, як діяти у тій чи іншій ситуації.
- 3. Мати право на підтримку, допомогу з боку групи.
- 4. Слухати того, хто говорить, намагатися не перебивати.
- 5. Мати право висловити свою думку з будь-якого питання.
- 6. Повідомляти про свої труднощі, які заважають роботі групи (необхідність пропустити заняття, піти або прийти раніше чи пізніше призначеного часу). Причому, кожний учасник має право робити це раніше. В цьому випадку питання про подальшу його участь у роботі буде вирішувати група.
- Як провести окремий день тренінгу? О.Г. Лідере вважає, що відповідь на це питання залежить від декількох чинників, зокрема:
 - - досвіду тренера, тобто наявності (відсутності) плану-програми тренінгу;
 - - типу тренінгу. Навчальний тренінг, тренінг спілкування - це програмний тренінг, розписаний за днями. Тренінг особистісного росту будується за принципами, а не за програмою;
 - - особливостей позиції й стилю ведення групи тренером. Навіть у рамках одного дня або одного й того самого типу тренінгу тренер має велику свободу у виборі позиції й стилю поведінки;
 - - місця цього дня у цілому тренінгу;
 - - кількості учасників тренінгу;
 - - можливостей приміщення, в якому проходить тренінг.