УДК 159. 9: 316. 6

ТРЕНИНГ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Смоленская Х.О., Мирошниченко А.А., Гончаров Р.А.

Студенты 3 курса гуманитарного факультета ТУСУР, Томск.

Аннотация. *Данная статья посвящена вопросу изучения самореализации личности с помощью тренинга. Актуальность исследования обусловлена интересом общества к данной теме.*

Ключевые слова*: саморазвитие ,тренинг , личностный рост.*

TRAINING AS AN EFFECTIVE FORM OF LEARNING

Smolenskaya X.O., Miroshnichenko A.A., Goncharov R.A. , Tomsk State University of Control Systems and Radioelectronics, Faculty of Humanities

Annotation This article is devoted to the study of self-realization of the individual by training. The actuality of the research stems from the interest of society to the topic.

Keywords. *self-development, training, personal growth*

В настоящее время стало обширно распространятся такое понятие как тренинг. Буквально в каждой крупной организации пытаются достичь успеха с помощью тренингов . Их существует огромное количество .Про виды тренингов расскажем немного ниже.

А что же такое тренинг?! Тренинги сегодня считаются одной из самых известных форм обучения. Тренинг — метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок. Тренинг — форма интерактивного обучения, целью которого считается становление компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

Подавляющее большинство исследователей относит тренинг к активным методам обучения. В психологическом словаре сделан акцент именно на этом критерии. «Тренинг социально-психологический — область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении». С. И. Макшанов рассматривает тренинг как многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических

феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека.

Еще один подход к тренингу мы находим в психологическом словаре, он связан с понятием «тренировка» (англ. training) — специальный тренинговый режим, тренировка.

В современном мире практически любой человек стремится к саморазвитию. Это неизменная работа над собой, самосовершенствование и выработка личных качеств. В этом процессе человек концентрируется на своих собственных желаниях и целях и постоянно добывает все новые и новые знания для их достижения. Этот процесс является основным для достижения жизненного успеха. На смену прошлых скучных лекций –пришли тренинги. Ведь на тренингах лишь 10-20% теории , всё остальное это практика! С помощью различных упражнений, а их огромное количество, можно достичь высокого результата. Например: в крупной компании можно увеличить даже доходы с помощью тренинга, главное действовать правильно. Так же с помощью тренингов возможно полностью изменить отношение к окружающему миру. Посмотреть на всё с другой стороны.

Сейчас хотелось бы рассказать какие тренинги существуют.

Первый вид о котором хотелось бы поговорить, это *психологический* вид тренинга. Основная масса тренингов являются психологическими. С помощью таких тренингов появляется возможность изучить себя внутренне. В основе таких тренингов лежит наука психология. На успех психологического тренинга для каждого конкретного участника влияет 4 компонента:

- Личность. Тренер — специалист по психологии, в рукаве которого имеется десяток историй из практики и упражнения на любой запрос аудитории.
- Настрой. Скучающее выражение лица и посыл «ну давай, научи меня» оставят сожаление о потраченных деньгах. А вовремя поднятая рука поможет решить проблему.
- Группа. Опытные тренеры знают, что в формировании группы принимает участие рука провидения. Участники подбираются по особому принципу, но с одной целью – помочь друг другу отработать сложные жизненные ситуации.
- Атмосфера. Тренер, подобно дирижеру задает темп и тональность общей игры.

Следующий вид тренинга -*тренинги личностного роста*. Глубоко измениться возможно за короткий промежуток времени. Возможно какие то проблемы и переживания из детства ,недовольства своей внешностью, готовы к отработке. Один щелчок может колоссально изменить отношение к ситуации .Порой индивидуальная психотерапия не может так помочь, как тренинг , после которого выходит иная личность. Собственное «я» заслуживает особого внимания. Эмоционального и профессионального. Где найти в себе силы, чтобы не сломаться, а развиваться и расти над собой, особенно в моменты внутреннего или внешнего кризиса? Как приступить к воплощению мечты, которая живет в душе уже не один год? Как сфокусироваться на возможностях, вместо сожалений об утраченных шансах? Получить профессиональный гид по выходу их жизненного тупика поможет тренинг личностного роста. Важно – делать. На следующий день после тренинга снова наступают обычные будни, и только повседневная работа над собой поможет получить желаемое. Тренинг личностного роста помогает сложить фрагменты индивидуальных способностей и целей, чтобы собрать конструктор собственной личности.

Релаксационные тренинги могут помочь восполнять и верно расходовать важнейший внутренний ресурс, подобный как энергия. Члены этих тренингов обучаются тратить силы экономично для такого, дабы трудится «меньше, но лучше».

Как же протекают тренинги?! Мероприятия проходят при ограниченном числе членов. Безразличных и тех, кто желает воздержаться на тренингах быть не должно. Нужно сосредоточить внимание на практических заданиях, которые будут выполнять участники. Участники судят о содержании тренинга именно по заданиям, которые им надо будет выполнять во время занятий.

В ходе нашей работы, в рамках группового проектного обучения нами была составлена программа "Курс тренингов по развитию счастья человека в Российском обществе". Эта программа направлена на формирование позитивного эмоционального фона и обсуждения проблемы счастья.

В ходе разработки нашей программы нам удалось сформулировать собственное определение понятия «счастье». На основе анализа источников, формулировок и интерпретаций этого понятия сделали попытку создать свою, более ёмкую, более понятную, более корректную формулировку. Звучит она так:

“Счастье – степень удовлетворения твоих внутреннего и внешнего миров, определяемая внутренними ощущениями и логическим мышлением, получаемая посредствам удовлетворения твоих потребностей.”

Так же в ходе подготовки программы нами был проведён опрос людей в социальной сети на тему счастья ,который помог выявить три критерия , на которые человек опирается при ответе:

1. Пространство (свой внутренний чувственный мир или свой внешний мир, включающий в себя все внешние обстоятельства жизни и её сферы)
2. Время (любой продолжительный период времени или только текущий момент)
3. Орган познания (чувственные ощущения или мыслительная деятельность)

Во время составления тренингов мы смогли выделить пять компонентов счастья . Опираясь на них можно сделать следующие выводы: для счастливой жизни человеку необходимо развивать не только внешние сферы своей жизни, ведущие к материальному благополучию, но и свой внутренний духовный мир, своё восприятие и сознание – это позволит уметь чувствовать счастье вне зависимости от внешних обстоятельств. Этому мы сможем поспособствовать в ходе проведения тренинга.

Разработка нашей программы тренингов дала нам возможность углубиться в тему, сформировать собственные необходимые интерпретация тех или иных вещей, внедрить в тренинг только ту теоретическую и практическую составляющую, которая бы непосредственно повлияла на результат, который ожидают получить участники, придя на него.

Список литературы

1. Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окно в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе: Учебное пособие. СПб.: Речь, 2004. 272 с.(дата обращения 20.05.19)
2. Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1989.(дата обращения 20.05.19)
3. Макшанов С. И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика: Монография. СПб.: Образование, 1997. 238 с. .(дата обращения 20.05.19)
4. Психолгический словарь. 3-е изд., доп. и перераб. / Авт.-сост. В. Н. Копорулина, М. Н. Смирнова, Н. О. Гордеева. Ростов н/Д: Феникс, 2004. С. 525. .(дата обращения 20.05.19)