

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТІРЛІГІ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН



Казакский национальный университет имени аль-Фараби
Факультет философии и политологии
Кафедра общей и этнической психологии
Республиканский научно-практический центр психиатрии,
психотерапии и наркологии
Департамент по защите прав детей г. Алматы

Сборник материалов
республиканской научно-практической конференции

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ»

17 февраля 2012 г.



Алматы 2012

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА КАК ФОРМА САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Современная жизнь становится год от года все сложнее и многообразнее, а потому самосовершенствование и овладение техниками интегральной трансформации самого себя, а значит и собственного жизненного мира, взятие на себя полноты ответственности за собственную судьбу необходимо для тех, кто хочет прожить все-таки свою собственную, а не навязанную кем-то извне жизнь.

В эпоху глобализации центром жизни становится сам человек как уникальная личность. Для тех, кто осознанно стремится к проживанию именно той жизни, которая лично ему нравится, очевидной является теснейшая связь, объединяющая здоровье, счастье и психологическую культурность, проявляющаяся, в частности в искусстве владения собой.

Мы все способны достичь своих целей и достойны желаемого нами. Однако за все приобретаемое следует платить - трудом, творчеством, самодисциплиной, готовностью рисковать и умением при неудаче восставать из праха.

Современная психология предоставляет каждому желающему богатейший выбор путей личностного роста и психотехник для управления собственным развитием, которым может овладеть любой человек, интересующийся творческой свободой и самосовершенствованием. Люди трансформируются легко и просто, когда эти изменения совершаются продуманно, обоснованно и

технологически грамотно. Основная задача психологии будущего - помочь людям становиться такими, какими они хотят быть ; быть для того чтобы проживать ту жизнь, которая нравится им самим. Каждому надлежит учесть центральный закон саморазвития степень личностной свободы прямо пропорционален степени личной ответственности за все то, что происходит с тобой в любых жизненных ситуациях [1,25].

Тренинг личностного роста

Содержание программы	Примечание	Время
Первый день		
Представление тренера. Знакомство «Мое ласковое имя» Обсуждение целей и задач тренинга, режима и организации работы группы. Ваши опасения и ожидания. Психогимнастические упражнения. Игра «Скала».		
Обсуждение результатов		
Перерыв		
Психогимнастические упражнения. Обсуждение в группе принципа положительной обратной связи.		
Психогимнастические упражнения. Игра «Прорыв». Анализ игры		
Обед		
Общая дискуссия участников группы по теме «Эффективное управление своим поведением».		
Теория «Психология стресса» Ролевая игра «25 способов как побороть стресс». Анализ игры		
Перерыв		
Психогимнастические упражнения. Теория «уроков изменения личности Дж.Джампольского» Ролевая игра «Зеркало» с использованием аудиозаписи.. Оценка и анализ результатов.		
Психогимнастические упражнения. Обсуждение и анализ итогов 1 -го дня работы группы		
Второй день		
Психогимнастические упражнения. Теория «Э.Шостром о типах личности» (актуализаторы и манипуляторы) Ролевая игра «Карусель» с использованием видео. Оценка и анализ результатов.		
Психогимнастические упражнения. Ролевая игра «Ассоциации».		
Анализ и обсуждение результатов игры		
Перерыв		
Психогимнастические упражнения. Релакс «Заброшенный магазин».		
Обсуждение и анализ результатов. Теория «Психотехники для управления собственной личностью»		
Обед		
Психогимнастические упражнения. Ролевая игра «Колокол». Обсуждение и анализ результатов. Психогимнастические упражнения. Ролевая игра «Горячий стул» с использованием видеозаписи. Обсуждение, анализ результатов игры, стратегий и стилей поведения		
Перерыв		
Психогимнастические упражнения. Разбор практических ситуаций и отработка методов эффективного управления эмоциями. Деловая игра «Эпитафия» с использованием аудиозаписи. Психогимнастические упражнения. Игра «Кто я?».		
Подведение итогов тренинга		

Тренинг личностного роста как интерактивная форма работы, комплекс методов и приемов является эффективной формой самосовершенствования и интеграции личности.

Особые правила организации и принципы тренинговой работы предъявляют очень серьезные требования к личности тренера, свободного от раздражающих внутренних противоречий, негативных и устаревших установок, стереотипов, комплексов, проявляющихся как тренерская интуиция.

В тренинге личность проживает жизнь, сконцентрированную и сжатую во времени и пространстве. Каждый участник тренинга является испытуемым в эксперименте, одновременно являясь и экспериментатором: собственного роста, получая удовольствия от того, что растет, меняется, познает что-то важное о себе [2,43].

В ходе тренинга каждый участник- активный участник, генерирует идеи, проявляет инициативу, наблюдает за группой, которая является минисоциумом, саморефлексирует происходящие изменения. В тренинговой работе идет выход переносов и контрпереносов. Тренинг как живой организм, самостоятельно начинает развиваться, доходит до своей кульминации и развязки. И к концу занятия в группе царит атмосфера доверия и комфорта, рождается ощущение общности и эмпатии от совместного переживания. Условия тренинга позволяют каждому быть самим собой без фальши и докопаться до истинного «Я» [3,74].

Тренинг личностного роста апробирован нами в университете «Туран-Астана», проводился мастер-класс, а также в Республиканском центре «Балдаурен» для школьных психологов. По анализу проведенных тренингов, можно сделать вывод об его эффективности как интегрального метода обучения в век механизации и стандартизации жизни. Тренинг личностного роста особенно актуален и востребован для свободного человека, стремящегося к самосовершенствованию. Ниже приводится примерная программа тренинга.

1. Пузиков В.Г.Технология ведения тренинга. — СПб.: Издательство «Речь», 2007.-224 с: илл.
2. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга-СПб.: Речь, М: Смысл,2002.-80с
3. Цзен.Н. Пахомов Ю.-Психотренинг. Игры и упражнения. М: Смысл,1993г.