**Змістовий модуль 2.** **Методи та технології тренінгової роботи.**

**Лекція 8.** **Загальна характеристика тренінгових методів.**

Дискусійні методи. Ігрові методи. Методи засновані на не вербальній активності учасників (проектний малюнок, психогімнастика, методи тілесної і танцювальної терапії).

**Лекція 9.** **Загальна характеристика тренінгових технологій.**

Технологія рольової гри. Технологія модерації. Технологія шерінгу. Технологія зворотнього зв’язку в тренінгу, організація рефлексії.

**Лекція 10-11.** **Технологія створення тренінгових програм.**

Планування тренінгу та розробка тренінгової програми. Дев’ятикрокова модель підготовки до тренінгу. Мета і умови проведення тренінгу. Основні вимоги до організації психологічних тренінгів. Опис програми СПТ. Психологічна матриця тренінгу. Прийоми створення тренінгових технік.

Алгоритм конструювання тренінгу. Критерії класифікації тренінгових вправ СПТ.

**Лекція 12-13. Особливості різних напрямів СПТ у сфері фізичного виховання і спорту (ФВіС).**

Можливості використання СПТ як однієї з областей застосування активних групових методів у ФВіС. Тренінг особистісного зростання. Мотиваційний тренінг. Комунікативний тренінг. Тренінг командоутворення. Поведінкові тренінги (тренінг асертивності, тренінг підвищення впевненості в собі, тренінг самостверження, тренінг стресостійкості та ін.).

**Лекція 14-15. Практика застосування СПТ у сфері ФВіС.**

Застосування СПТ щодо профілактики та психокорекції симптомів професійного вигорання у ФВіС, застосування СПТ щодо профілактики емоційної стійкості та нервово-психічної стійкості у ФВіС, використання у СПТ арт-терапії як методу кризової інтервенції, використання у СПТ елементів позитивного мислення.

**Практичне заняття 6.** **Загальна характеристика тренінгових методів.**

*Мета*: Засвоїти знання та вміння самостійно використовувати загальні тренінгові методи; відпрацювати навички та прийоми практичного застосування методів активного навчання в тренінгу.

*Питання для обговорення*:

1. Дискусійні методи та її види в тренінговій роботі.
2. Ігровий метод в тренінгу та його види.
3. Характеристика методів заснованих на не вербальній активності учасників.
4. Відпрацювання практичних навичок з використанням групової дискусії, методів тілесної і танцювальної терапії, проектний малюнок, психогімнастичних вправ та ігрових технік в тренінгу.

**Практичне заняття 7.** **Загальна характеристика тренінгових технологій.**

*Мета*: сформувати чітке уявлення про загальні тренінгові технології, які застосовуються в соціально-психологічному тренінгу. Відпрацювати навички та прийоми практичного застосування тренінгових технологій в тренінговій групі.

*Питання для обговорення:*

1. Технологія рольової гри: види, структура, особливості проведення.
2. Технологія модерації: методи і техніки модерації, алгоритм проведення.
3. Технологія шерінгу: види шерінгу та специфіка проведення різних видів шерінгу.
4. Технологія зворотнього зв’язку в тренінгу: його види та особливості надання зворотнього зв’язку в тренінгу. Рефлексія та її розвиток під час тренінгу.

**Практичне заняття 8.** **Технологія створення тренінгових програм.**

*Мета*: сформувати навички в техніці алгоритму створення тренінгових програм.

*Питання для обговорення*:

1. Планування тренінгу та розробка тренінгової програми. Дев’ятикрокова модель підготовки до тренінгу.
2. Мета і умови проведення тренінгу. Основні вимоги до організації психологічних тренінгів. Опис програми СПТ. Психологічна матриця тренінгу. Прийоми створення тренінгових технік.
3. Алгоритм конструювання тренінгу. Критерії класифікації тренінгових вправ СПТ.
4. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу за схемою:

назва теми тренінгу; мета і завдання тренінгу; кількість годин; очікуванні результати (учасники будуть знати; учасники будуть вміти); організаційні питання проведення тренінгу (чисельний склад групи, композиція групи за соціально-демографічними параметрами (стать, вік, освітній ценз, соціальний статус тощо); необхідне забезпечення (кімната, меблі, техніка, засоби тощо) та матеріали (друковані, канцелярські, для творчості, роздаткові тощо); хід проведення (загальна структура тренінгу: кількість модулів (блоків) і їх тривалість) (див. зразок 1).

Зразок 1.

**Структура блоків тренінгової програми**

**І Блок – (Назва…)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Метод, вид**  **активності** | | **Зміст занять** | **Орієнтовна тривалість** |
| **Вступне заняття** | | | | |
| 1. | Інтерактивна  презентація;  Вступ | | Вступне слово ведучого тренера. Ознайомлення учасників з метою, завданнями та очікуваними результатами тренінгу та блоку 1. | 10 хв. |
| 2. |  | |  |  |
| **Заняття 1** | | | | |
| 3. | | Вправа «Знайомство» (Пузіков, 2007, с.80) | *Мета* – здійснити первинне знайомство учасників групи між собою та з тренером.  *Мета для учасників*: дізнатися імена один одного та отримати перше уявлення про особистісні якості кожного.  *Опис проведення вправи.* Ведучий починає вправу, називає своє ім’я, та 2-3 характеристики особистості. Учасники по черзі презентують себе в групі.  *Обговорення після вправи.* Ведучий формулює запитання до групи: Хто і що відчуває після вправи?.... т.д. (5-6 питань). *Вправа завершується* виготовленням бейджиків з іменами учасників. Де учасники їх прикрашають вигаданими гербами, символами, девізами ін. | 20 хв. |
| 4. | |  |  |  |

**Практичне заняття 9.** **Особливості різних напрямів СПТ у сфері ФВіС.**

*Мета*: поглиблення та уточнення знань з вивченням особливостей різних напрямів СПТ у сфері ФВіС. Виробляти навички професійної діяльності, що спрямовані на розвиток навиків самопізнання та саморегуляції, спілкування та міжперсональної взаємодії, комунікативних та професійних умінь у сфері ФВіС.

*Питання для обговорення*:

1. Можливості впровадження СПТ як однієї з областей застосування активних групових методів у ФВіС.
2. Тренінг особистісного зростання (вправи на розвиток самопізнання, навичок соціальної перцепції, усвідомлення сенсів, розвиток стратегії особистісного розвитку спортсменів тощо)
3. Мотиваційний тренінг (вправи на розвиток внутрішньої мотивації, психологічного благополуччя, формування вольового зусилля, самоповаги та цілеутворюючих мотивів, рівня домагань, психологічної стійкості спортсменів до уникнення невдач та досягнення успіхів тощо).
4. Комунікативний тренінг (вправи на розвиток лідерських якостей, комунікативних навичок (слухання, діалогова взаємодія, монолог, передача інформації, формулювання запитань, аргументація, контраргументація)). Тренінг командоутворення (вправи на розвиток навичок і умінь формувати команду, працювати в команді тощо).
5. Поведінкові тренінги (вправи на розвиток навичок саморегуляції, усунення стресу, напруження та його негативних проявів, відпрацювання деяких професійних якостей, збереження професійного здоров’я та працездатності спортсмена та ін.).

**Практичне заняття 10.** **Практика застосування СПТ у сфері ФВіС.**

*Мета*: сформувати практичні навички та вміння застосування СПТ щодо професійної підготовки фахівців різних сфер діяльності галузі фізичного виховання і спорту.

*Питання для обговорення*:

1. Застосування СПТ щодо профілактики та психокорекції симптомів професійного вигорання у ФВіС ( тренінгові вправи, які спрямовані на розвиток релаксації (розслаблення) – прогресивна м'язова релаксація, аутогенне тренування, самонавіяння, медитація; підтримка стабільних партнерських, соціальних стосунків; фрустраційна профілактика (зменшення неправдивих очікувань тощо).
2. Застосування СПТ щодо профілактики емоційної стійкості та нервово-психічної стійкості у ФВіС (тренінгові вправи, які спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції; аутотренінг).
3. Використання у СПТ арт-терапії як методу кризової інтервенції (графічні методи та тренінгові вправи які спрямовані на гармонізацію особистості через розвиток здатності до самовираження і самопізнання).
4. Використання у СПТ елементів позитивного мислення (практичне використання спеціальних технік: аналітичні техніки; асоціативні техніки; емоційні техніки; навики креативності тощо).

Практичне заняття 11. Практичні аспекти соціально-психологічного тренінгу (СПТ).

*Мета:* закріпити навички, прийоми проведення тренінгових вправ на практиці.

*Питання для обговорення:*

1. Вправи для розвитку впевненості у собі (самостійно підібрати

тренінгові вправи).

1. Вправи для розвитку вербальних і невербальних комунікативних

здібностей (самостійно підібрати тренінгові вправи).

1. Вправи завершальної частини тренінгу (самостійно підібрати

тренінгові вправи).

**Практичне заняття 12. Опрацювання тренінгових вправ.**

*Мета:* відпрацювати навички, прийоми проведення тренінгових вправ на практиці.

*Питання для обговорення:*

1. Вправи на попередження конфліктів як засіб діагностики групи

(самостійно підібрати тренінгові вправи).

1. Вправи на встановлення контакту, сприймання й розуміння

емоційного стану (самостійно підібрати тренінгові вправи).

1. Особливості використання відеозйомки тренінгової роботи.

**Практичне заняття 13.** **Опрацювання тренінгових вправ.**

*Мета:* відпрацювати навички, прийоми проведення тренінгових вправ на практиці.

*Питання для обговорення:*

1. Рухливі вправи і їх використання у тренінгу. Мета проведення

рухливих вправ (самостійно підібрати тренінгові вправи).

1. Вправи на швидкий відпочинок, розслаблення та відновлення

працездатності. Тілесно-орієнтовані вправи (самостійно підібрати тренінгові вправи).

**Практичне заняття 14.**  **Формування та реалізація тренінгових міні-програм різного спрямування.**

*Мета:* сформувати навички в техніці розробки та проведення власних тренінгових міні-програм різного спрямування.

*Питання для обговорення:*

1. Отримання досвіду тренерської роботи. Презентація та апробація

здобувачами власних тренінгових міні-програм при супервізії викладача.

1. Відпрацювання навичок та прийомів проведення тренінгових вправ

в групі.

**Практичне заняття 15.** **Опрацювання вмінь роботи з групою.**

*Мета:*набути практичних навичок щодо проведення власних тренінгових міні-програм різного спрямування; відпрацювати практичні навички роботи тренера.

*Питання для обговорення:*

1. Отримання досвіду тренерської роботи. Презентація та апробаціяздобувачами власних тренінгових міні-програм при супервізії викладача.
2. Опрацювання тренінгових вправ.