

Тренинги личностного роста появились в 60-70-х годах прошлого века в США. Постепенно они расширили свою географию по всему миру, а где-то в начале - середине 90-х добрались и до России. Сегодня в России тренинги личностного роста становятся все более популярными.

Тренинг личностного роста – это ряд занятий, устремлённых на совершенствование индивидуальных качеств, содействующих успеху человека. Благодаря упражнениям, ориентированных на рост личности, человек способен менять нежелательные черты характера на более положительные, может освободиться от разнообразных отрицательных мыслей и негативных комплексов.

Уникальность тренингов личностного роста заключается в том, что никто не говорит, как следует жить свою жизнь.

Участники сами обнаруживают то, как иначе возможно видеть себя и жизнь вокруг и делают ценные открытия через это.

Базовая цель тренинга личностного роста – внутренний рост индивида, саморазвития и развитие уверенности. Происходит модификация мировоззрения, изменение стереотипов деятельности, препятствующей индивиду быть удачливым и более счастливым.

Личность участника данного тренинга получает концентрированный опыт, в результате которого она растёт, развивается и улучшает свои качества быстрее, чем при своем стихийном развитии в ходе жизни.

- Рост креативности (творческих способностей)
- Глубокое принятие себя и реальности "такой, как она есть"
- Рост толерантности (терпимости к чужим убеждениям)
- Независимость от социальной среды, чужих мнений и текущих этических представлений
- Стремление к новизне и открытость новому опыту
- Непосредственность и естественность поведения
- Переход от рангового типа взаимоотношений к комплементарному (взаимодополняющему)
- Раскрепощение воли к власти
- Чувство глубокой уверенности в себе

Виды тренингов личностного роста:

- развитие личности (применяется для освоения общих знаний, нужных для ориентирования в большом кругу потенциальных ситуаций). Например, человек учится эффективному взаимодействию, он вырабатывает в себе сильные и хорошие черты, усваивает уверенное поведение, учится самоконтролю;

- психотерапевтические тренинги (проводятся с целью усовершенствования качества жизни, они содержат специальные процедуры, техники, методы и упражнения, посредством которых осуществляется усвоение способов поведения в жизненных и личностных трудностях);

- тренинги состояний (это особый вид, включающий методы преодоления состояния страха и прочих внутренних барьеров различных комплексов, которые возникают у человека);

- тренинги исследования (помогают личностям, которые ставят цели разобраться в личных ограничениях и приобрести эмоциональный опыт, который часто помогает в осознании чего-либо);

- трансформационные (ориентированы на глубинные убеждения человека, его ценности и состояния). У индивида возникают очень мощные внутренние духовные трансформации (озарение, прорыв), благодаря которым, он сумеет выявить нечто новое в каждодневной привычной жизни или осознать кое-что по-другому).

Не все подряд занятия для личностного роста могут быть в одинаковой степени полезными. Весьма часто они заключают прикрытую угрозу и способны только навредить самой личности. Участник группы должен знать, чем опасны тренинги личностного роста, и распознавать эту опасность.

На деструктивных занятиях участников призывают, чтобы они уничтожали свою личность или часть себя, которую считают недостойной и делали это чрезвычайно резко, как будто отрезают её. Такой тренинг совсем не приводит к прогрессу личностного роста, наоборот, он только ломает психику человека. Советы типа «откажись от себя старого» или «убей свою слабость» являются очень разрушительными, не являются профессиональной психотерапией и не способствуют повышению личностного роста.

Тренинг личностного роста рекомендован для проведения в образовательных учреждениях с целью мобилизации личностных ресурсов педагогов, т.е. осознание педагогами своей индивидуальности. Помощь педагогам в налаживании эффективного взаимодействия с окружающими. Коррекция эмоционального отношения педагогов к себе. Поиск резервов для более эффективной работы.

Задачи тренинга:

- знакомство педагогов со своими личностными особенностями, которые могут выступать ресурсом воспитания обучающихся;
- осмысление своих личных интересов, ценностей;
- навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей (эмпатии); коммуникативных умений;
- накопление эмоционально-положительного опыта, развитие интереса к себе;
- снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния;
- ознакомление с техниками саморегуляции эмоционального состояния.
- развитие групповой сплоченности, рефлексии и эмпатии.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребёнка – детский сад №57 «Аленушка» города Рубцовска

Тренинг личностного роста
«На пути к успеху»



г. Рубцовск
2017г.

