



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Moduł IX: Treningi szkoleniowe rozwoju zawodowego.

Kurs 1: Treningi grupowe.

Gr. A: Dariusz Majak

Gr. B: Sebastian Ciszewski



Zaczynamy

- Grupa otwarcia
- Trening interpersonalny
- Trening intrapsychiczny



Największa magia to ludzka percepcja

Czego jeszcze nie wiem, skoro wiem tak
wiele?



Grupa otwarcia

Emocjonalne i poznawcze doświadczenia
w relacjach interpersonalnych
(międzyludzkich)

Poznawanie siebie i innych



Grupa otwarcia

- Doświadczenie i zrozumienie swojego poziomu otwrości z jej złożonością, dynamiką i kontekstem
- Otwarta sytuacja, którą kreują uczestnicy i prowadzący
- Intensywne, rozwojowe, grupowe doświadczenie

A następnie.....



Trening interpersonalny

Człowiek jest istotą o dużych,
nie zrealizowanych możliwościach
rozwojowych.



(psychologia humanistyczna)

Trening interpersonalny

Świadome przeżywanie, wyrażanie
i doświadczanie z możliwością
jednoczesnego doświadczenia reakcji
innych osób



Trening interpersonalny

Intensywne doświadczenie grupowe o interpersonalnym charakterze, dające okazję do nawiązania kontaktu ze sobą, z innymi ludźmi oraz z grupą jako całością.



Trening interpersonalny

- Możliwość uzyskania informacji zwrotnych na temat naszych zachowań i ich wpływu na stosunek innych ludzi do nas
- Pomaga rozpoznać i zrozumieć styl nawiązywania kontaktu oraz budowania relacji z innymi ludźmi i z grupą

I wreszcie.....



Trening intrapsychiczny

Proces edukacyjny skoncentrowany na głębokim zrozumieniu siebie, swoich emocji, myśli i zachowań.

Ma na celu ułatwienie introspekcji, rozpoznawania własnych konfliktów oraz korygowania postaw i zachowań.

Czynniki stymulujące rozwój osobowości:

- Wzrost samowiedzy
- Wzrost samoświadomości
- Adekwatna samoocena
- Akceptacja przyjętych wartości
- Świadome wybory w imię tych wartości

Uczciwość wewnętrzna

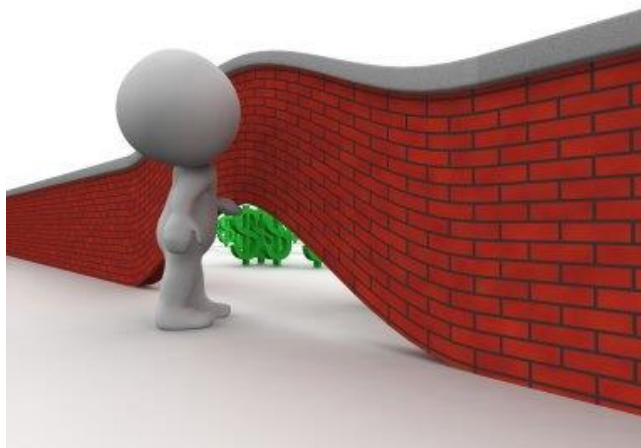
- Poznawanie siebie
- Wgląd we własne doświadczenia
- Zmiany wewnętrzne
- Poznawanie innych
- Doskonalenie komunikacji z innymi
- Rozumienie innych

Warsztaty, treningi grupowe

- Proces nauki, do którego każdy z uczestników wciąż aktywnie się przyczynia
- Proces nauki, w trakcie którego uczestnicy mnóstwo się od siebie uczą
- Trening, którego rezultaty zależą przede wszystkim od zaangażowania uczestników a w mniejszym stopniu od wiedzy prowadzącego
- Proces nauki, w którym centrum zainteresowania znajdują się przeżycia uczestników

Warsztaty, treningi grupowe

Możliwość stwierdzenia, że wie i potrafi się więcej,
niż myśleliśmy oraz nauczenia się wielu rzeczy od
innych ludzi- takich, o których nigdy byśmy
tego nie przypuszczali



- Mózg jest złożonym systemem adaptacyjnym, pracuje jednocześnie na różnych płaszczyznach
- Mózg jest „społeczny” czyli uczymy się poprzez interakcje z otoczeniem
- Nauka odbywa się w ścisłej, wzajemnej zależności z całym ciałem
- Każdy ma zakorzenioną potrzebę rozumienia i interpretowania doświadczeń i przeżyć

- Umysł rejestruje automatycznie to, co jest znane a jednocześnie szuka nowych informacji
- Na wszystko czego się uczymy wpływają uczucia, które to również organizują
- Mózg dzieli informacje na poszczególne elementy, ale jednocześnie spostrzega je całościowo
- Skoncentrowanej uwadze w czasie nauki towarzyszy zawsze peryferyjne spostrzeganie
- Nauka rozwija się w świadomych i nieświadomych procesach

- Mamy różne możliwości zapamiętywania
- Na naukę pozytywnie wpływają nowe wyzwania
a negatywnie atmosfera zagrożenia
- Uczymy się całe życie



Dynamiczna nauka

- Odprężona uwaga- sytuacja wyzwania, odprężenie, otwarty umysł, rozluźnienie, skoncentrowanie.
- Zanurzenie w kompleksowych doświadczeniach- powiązanie całościowego obrazu ze szczegółami.
- Aktywna ocena- ocena doświadczenia, uwewnętrznienie informacji i zrozumienie



Wewnętrzna motywacja uczestników treningu

- Uwzględnione wniesione do grupy potrzeby i cele uczestników
- Możliwość kontrolowania sytuacji
- Dobre stosunki międzyludzkie
- Zwracanie się do silnych uczuć
- Wykorzystywanie różnych rodzajów inteligencji
- Afirmowanie sukcesu, wyrazy uznania

Wewnętrzna motywacja uczestników treningu

- Regularna informacja zwrotna
- Efektywny poziom energii w grupie
- Przekonujący i zaangażowany trener
- Troska o poczucie emocjonalnego i fizycznego bezpieczeństwa
- Różnorodne formy pracy
- Osobisty poziom relacji uczestników i trenera



Fazy pracy grupowej



Faza pracy

Różnorodność pomysłów
Elastyczność
Otwartość
Solidarność
Chęć pomocy

Faza orientacji

Uprzejmość
Bезosobowość
Napięcie
Ostrożność

Faza organizacji

Nowe sposoby bycia
Nowa kultura
Nowe zachowania
Info zwrotne
Konfrontacja punktów widzenia

Faza konfliktu

Narastające konflikty
Konfrontacja osób
Tworzenie się podgrup
Mozolny postęp



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Projekt: „Rozwój kompetencji w odpowiedzi na wyzwania związane z leczeniem uzależnień. Zintegrowany program szkoleń dla pracowników systemu ochrony zdrowia” FERS.01.13-IP.07-0019/25