

**Горбушина О. П.**

*Психологический тренинг. Секреты проведения.* — СПб.: Питер, 2008.  
— 176 с: ил. — (Серия «Практическая психология»).

*В книге в четко структурированной и доступной форме даны самые точные рекомендации по подготовке к тренингу, составлению тренинговых программ, проведению самого тренинга. Здесь без утайки изложены основные секреты управления группой, формирования позитивного эмоционального фона во время проведения тренинга. Все рекомендации изложены в оптимально простой, логичной и лаконичной форме. Книга предназначена для практических психологов.*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора.....	5
<b>Часть 1. Секреты организации работы группы, или дисциплина</b>	
<b>в чистом виде .....</b>	<b>7</b>
<b>Глава 1. Законы тренинга.....</b>	<b>9</b>
1.1.Для чего необходимы законы тренинга .....	9
1.2.Цели и задачи законов тренинга.....	9
1.3.Основные законы тренинга .....	10
1.4.Способы активизации работы группы по законам тренинга.....	12
1.5.Краткое резюме.....	<b>14</b>
<b>Глава 2. Выбор одежды и поза ведущего во время тренинга.....</b>	<b>15</b>
2.1.Имидж, или чудесное превращение из куколки в бабочку .....	15
2.2.Краткая история появления и становления понятия «имидж».....	17
2.3.Практические рекомендации по выбору одежды ведущего тренинга .....	22
2.4.Наблюдения.....	24
2.5.Краткое резюме .....	26
<b>Глава 3. Первая часть тренинга .....</b>	<b>28</b>
3.1.«Разминка-разогрев» .....	28
3.2.Представление участников.....	29
3.3.Принцип расстановки посадочных мест для тренинга .....	29
3.4.Группа упражнений под общим названием «Круг».....	30
3.5.Упражнения для выравнивания эмоционального фона и сплочения группы .....	32

3.6.Краткое резюме.....	35
<b>Часть 2. Правила составления грамотной и эффективной тренинговой программы.....</b>	<b>36</b>
<b>Глава 1. Грамотное целеполагание — основа удачной тренинговой программы .....</b>	<b>37</b>
1.1.Основы успешной реализации цели .....	37
1.2.Отделяем мед от дегтя, или креативная уборка.....	38
1.3.Секретное оружие, или специи в кухне достижения целей .....	39
1.4.Ингредиенты хорошо сформулированной цели.....	41
1.5.Психологические нюансы достижения цели в вопросах и ответах .....	42
1.6.Краткое резюме .....	45
<b>Глава 2. Особенности составления программ работы. Практические отличия мотивационно-рекламных программ от внутренних.....</b>	<b>47</b>
2.1.Пример рекламно-мотивационной программы курса подросткового тренинга .....	47
2.2.Тренинговые программы для разных возрастных групп, составленные по правилам групповой динамики .....	50
2.3.Краткое резюме.....	55
<b>Глава 3. Личность тренера и результат работы .....</b>	<b>56</b>
3.1.Ответственность за влияние.....	56
3.2.Оценка, ошибка, «поголовек».....	57
3.3.Глубинный смысл понятия «руководить» .....	58
3.4.«Золотые правила» тренинга .....	59
3.5.Веселые казусы .....	62
3.6.Краткое резюме .....	63
Рекомендуемая литература.....	64
Анкета.....	69

<b>Приложение. Упражнения на карточках .....</b>	<b>70</b>
--	-----------