

Дагаева Е.А.

5 тренинговых программ «под ключ» : практическое руководство для тренера / Е.А. Дагаева. — Изд. 3-е, доп. — Ростов н/Д : Феникс, 2015. — 349 с. — (Бизнес-класс).

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Методические основы проведения тренинга.....	3
1.1. Активные методы обучения в тренинге.....	3
1.1.1. Тренинг как инструмент обучения и развития.....	3
1.1.2. Активные методы обучения: понятие и сущность.....	6
1.1.3. Принципы использования активных методов обучения.....	8
1.2. Кейс стади.....	10
1.2.1. Метод кейс стади: сущность и история возникновения.....	10
1.2.2. Функции кейс стади в тренинге.....	12
1.2.3. Виды кейс стади.....	13
1.2.4. Алгоритм использования кейс стади.....	14
1.2.5. Рекомендации по использованию метода кейс стади в процессе тренинга.....	15
1.2.6. Технология создания «кейса».....	16
1.2.7. Достоинства и недостатки метода.....	18
1.3. Психогимнастические упражнения.....	18
1.3.1. Понятие, виды и функции психогимнастических упражнений.....	18
1.3.2. Алгоритм проведения психогимнастических упражнений.....	20
1.3.3. Рекомендации по использованию психогимнастических упражнений.....	21
1.3.4. Достоинства и недостатки психогимнастических упражнений.....	22
1.4. Групповая дискуссия.....	23
1.4.1. Понятие и функции групповой дискуссии.....	23
1.4.2. Задачи тренера при подготовке и проведении дискуссии.....	25
1.4.3. Алгоритм проведения групповой дискуссии.....	26

1.4.4. Рекомендации по использованию метода групповой дискуссии в тренинговом процессе.....	26
1.4.5. Достоинства и недостатки групповой дискуссии.....	28
1.5. Мозговой штурм.....	28
1.5.1. Мозговой штурм: понятие и функции.....	28
1.5.2. Правила проведения мозгового штурма.....	29
1.5.3. Алгоритм проведения мозгового штурма.....	31
1.5.4. Рекомендации по проведению мозгового штурма . . .	32
1.5.5. Достоинства и недостатки метода.....	33
1.6. Ролевая игра.....	33
1.6.1. Понятие и функции ролевых игр.....	33
1.6.2. Виды ролевых игр.....	35
1.6.3. Алгоритм проведения ролевой игры.....	36
1.6.4. Рекомендации по подготовке и проведению ролевых игр.....	37
1.6.5. Технология составления сценария ролевой игры . . .	39
1.6.6. Достоинства и недостатки ролевых игр.....	41
Глава 2. Тренинг тайм-менеджмента.....	42
2.1. Концепция тренинга тайм-менеджмента.....	43
2.1.1. Цель и задачи тренинга.....	43
2.1.2. Методы и методики.....	43
2.1.3. Продолжительность тренинга.....	44
2.1.4. Необходимые материалы.....	44
2.2. Первый день тренинга.....	44
2.2.1. Цель, задачи первого дня тренинга.....	44
2.2.2. Сообщение о цели, задачах, регламенте тренинга . . .	45
2.2.3. Знакомство, снятие запроса, принятие правил	45
2.2.4. Информирование.....	47
2.2.5. Групповая мини-дискуссия.....	47
2.2.6. Диагностика.....	48
2.2.7. Информирование.....	48
2.2.8. Интерпретация результатов диагностики.....	50
2.2.9. Упражнение-визуализация «Метафора времени»	50

2.2.10. Разминка «Поменяться местами».....	52
2.2.11. Упражнение «Шестое чувство».....	53
2.2.12. Информирование.....	54
2.2.13. Разминка «Японский менеджер».....	54
2.2.14. Информирование.....	55
2.2.15. Практикум.....	57
2.2.16. Кейс стади «Пчела Майя».....	57
2.2.17. Упражнение «Вредные советы».....	58
2.2.18. Шеринг по первому дню тренинга.....	59
2.3. Второй день тренинга.....	60
2.3.1. Цель, задачи второго дня тренинга.....	60
2.3.2. Разминка «Испорченный телефон».....	60
2.3.3. Информирование.....	61
2.3.4. Практикум.....	63
2.3.5. Информирование.....	64
2.3.6. Практикум.....	65
2.3.7. Видеоанализ.....	66
2.3.8. Информирование.....	66
2.3.9. Кейс стади «Воды Логидзе».....	67
2.3.10. Разминка «Коснитесь».....	67
2.3.11. Диагностика.....	68
2.3.12. Обсуждение результатов тестирования.....	69
2.3.13. Информирование.....	69
2.3.14. Упражнение «SWOT-анализ».....	70
2.3.15. Мозговой штурм.....	71
2.3.16. Кейс стади «Цейтнот менеджера».....	72
2.3.17. Упражнение «Вспомнить все».....	72
2.3.18. Шеринг по второму дню тренинга.....	73
Глава 3. Тренинг целеполагания.....	75
3.1. Концепция тренинга целеполагания.....	76
3.1.1. Цель и задачи тренинга.....	76
3.1.2. Методы и методики.....	77
3.1.3. Продолжительность тренинга.....	77

3.1.4. Необходимые материалы.....	77
3.2. Первый день тренинга.....	78
3.2.1. Цель, задачи первого дня тренинга.....	78
3.2.2. Сообщение о цели, задачах, регламенте тренинга.....	78
3.2.3. Знакомство, принятие правил.....	79
3.2.4. Диагностика и конкретизация запросов.....	80
3.2.5. Информирование.....	82
3.2.6. Диагностика.....	83
3.2.7. Интерпретация результатов тестирования.....	83
3.2.8. Разминка «Если бы ты был хиппи, на твоей футболке было бы написано...».....	84
3.2.9. Упражнение «Эпитафия».....	85
3.2.10. Упражнение «Пирог моей жизни».....	86
3.2.11. Упражнение «Чего ты хочешь, и что тебе это даст?».....	88
3.2.12. Диагностика.....	88
3.2.13. Шеринг по первому дню тренинга.....	89
3.3. Второй день тренинга.....	90
3.3.1. Цель, задачи второго дня тренинга.....	90
3.3.2. Разминка «7 up».....	90
3.3.3. Интерпретация и обсуждение результатов тестирования.....	91
3.3.4. Видеоанализ.....	92
3.3.5. Упражнение «Волшебная лампа Аладдина».....	92
3.3.6. Упражнение «Сортировка целей».....	93
3.3.7. Информирование.....	94
3.3.8. Практикум.....	95
3.3.9. Информирование.....	96
3.3.10. Упражнение «От стратегии к тактике».....	96
3.3.11. Разминка «Испорченный телефон».....	97
3.3.12. Информирование.....	99
3.3.13. Практикум.....	101
3.3.14. Информирование.....	101
3.3.15. Групповая дискуссия.....	102

3.3.16. Шеринг по второму дню тренинга.....	102
3.3.17. Упражнение «Первое, что я сделаю».....	103
Глава 4. Тренинг «Управление конфликтом».....	105
4.1. Концепция тренинга «Управление конфликтом»	106
4.1.1. Цель и задачи тренинга.....	106
4.1.2. Методы работы в тренинге.....	107
4.1.3. Требования ко времени.....	108
4.1.4. Необходимые материалы.....	108
4.2. Первый день тренинга.....	108
4.2.1. Цель, задачи первого дня тренинга.....	108
4.2.2. Сообщение о цели, задачах, регламенте тренинга....	109
4.2.3. Знакомство, принятие правил.....	109
4.2.4. Информирование.....	112
4.2.5. Видеоанализ.....	113
4.2.6. Модерация.....	114
4.2.7. Информирование.....	115
4.2.8. Видеоанализ.....	116
4.2.9. Разминка «Оптимисты — пессимисты».....	117
4.2.10. Кейс стади.....	118
4.2.11. Диагностика.....	119
4.2.12. Шеринг по первому дню тренинга.....	119
4.3. Второй день тренинга.....	120
4.3.1. Цель, задачи второго дня тренинга.....	120
4.3.2. Разминка «Кулачок».....	120
4.3.3. Сторителлинг.....	122
4.3.4. Информирование.....	123
4.3.5. Практикум.....	123
4.3.6. Обсуждение результатов тестирования.....	124
4.3.7. Обсуждение домашнего задания.....	125
4.3.8. Разминка «Тух-тиби-дух».....	126
4.3.9. Информирование.....	127
4.3.10. Ролевая игра «Страшный суд».....	127
4.3.11. Ролевая игра по запросу.....	129

4.3.12. Шеринг по второму дню тренинга.....	129
---	-----

Глава 5. Тренинг уверенности в себе.....131

5.1. Концепция тренинга уверенности в себе.....	131
5.1.1. Цель и задачи тренинга.....	131
5.1.2. Методы и методики.....	132
5.1.3. Продолжительность тренинга.....	132
5.1.4. Необходимые материалы.....	133
5.2. Первый день тренинга.....	133
5.2.1. Цель, задачи первого дня тренинга.....	133
5.2.2. Сообщение о цели, задачах, регламенте тренинга....	134
5.2.3. Знакомство, принятие правил.....	134
5.2.4. Арт-модерация.....	135
5.2.5. Информирование.....	136
5.2.6. Упражнение «Групповое интервью».....	139
5.2.7. Информирование.....	140
5.2.8. Видеоанализ.....	140
5.2.9. Упражнение «Корсет уверенности».....	141
5.2.10. Разминка «Найди свою пару».....	142
5.2.11. Информирование.....	143
5.2.12. Упражнение «Попробуй, откажи!».....	144
5.2.13. Информирование.....	145
5.2.14. Групповая дискуссия.....	145
5.2.15. Информирование.....	146
5.2.16. Упражнение «Необычная просьба».....	147
5.2.17. Упражнение «Портрет уверенного человека».....	148
5.2.18. Шеринг по первому дню тренинга.....	148
5.3. Второй день тренинга.....	149
5.3.1. Цель, задачи второго дня тренинга.....	149
5.3.2. Обсуждение домашнего задания.....	149
5.3.3. Информирование.....	150
5.3.4. Практикум.....	150
5.3.5. Упражнение «Круг вопросов».....	151
5.3.6. Упражнение «В центре внимания».....	152

5.3.7. Разминка «Парад клоунов».....	153
5.3.8. Информирование.....	154
5.3.9. Упражнение «Мадам, ваши стрелы летят мимо»	154
5.3.10. Метафорическая деловая игра «Гадкий утенок и Птичий двор».....	155
5.3.11. Диагностика.....	157
5.3.12. Информирование.....	158
5.3.13. Диагностика.....	158
5.3.14. Сторителлинг.....	159
5.3.15. Упражнение «Пусть расцветают все цветы».....	160
5.3.16. Шеринг по второму дню тренинга	161
Глава 6. Тренинг командообразования.....	163
6.1. Концепция тренинга командообразования	166
6.1.1. Цель и задачи тренинга.....	166
6.1.2. Методы и методики.....	167
6.1.3. Продолжительность тренинга	167
6.1.4. Необходимые материалы.....	168
6.1.5. Организационные аспекты проведения тренинга....	168
6.1.6. Требования к пространству.....	170
6.1.7. Подготовка к тренингу.....	170
6.2. Программа тренинга командообразования	171
6.2.1. Сообщение о цели, задачах, регламенте тренинга....	171
6.2.2. Знакомство, принятие правил.....	172
6.2.3. Упражнение «Символ команды».....	173
6.2.4. Информирование.....	174
6.2.5. Ситуационная игра «Блицтурнир».....	176
6.2.6. Разминка «Равновесие».....	179
6.2.7. Ситуационная игра «Адская башня».....	180
6.2.8. Ситуационная игра «Авиакатастрофа в тундре»	183
6.2.9. Шеринг.....	186
6.2.10. Разминка «Магическое число».....	188
6.2.11. Ситуационная игра «Секрет Джованни».....	189
6.2.12. Диагностика.....	191

6.2.13. Ситуационная игра «Син-Обелиск».....	192
6.2.14. Упражнение «Сильные и слабые стороны моей команды».....	194
6.2.15. Разминка «Енотов круг».....	194
6.2.16. Информирование	196
6.2.17. Кейс стади «10 заповедей команды N».....	196
6.2.18. Упражнение «Герб нашей команды».....	198
6.2.19. Шеринг.....	199

Глава 7. «Проблемные» участники тренинга:

как подобрать к ним «ключ»?.....	201
7.1. «Непунктуальные».....	202
7.1.1. «Гиперответственный».....	203
7.1.2. «Неорганизованный».....	204
7.1.3. «Недисциплинированный».....	206
7.2. Гиперактивные.....	209
7.3. Демонстративные.....	211
7.3.1. «Яркая штучка».....	211
7.3.2. «Белая ворона».....	212
7.3.3. «Провокатор».....	212
7.3.4. «Важная птица».....	215

Приложения.....218

Приложения к главе 2

Структура тренинга тайм-менеджмента. Двухдневный тренинг.....	218
Структура тренинга тайм-менеджмента. Однодневный тренинг.....	222
Бланк опросника «Факторы неэффективного обращения с временным ресурсом».....	226
Бланк для интерпретации результатов опросника «Факторы неэффективного обращения с временным ресурсом».....	228
Алгоритм обработки ежедневных задач.....	229
Бланк «Определение своих биоритмов и способов самовосстановления».....	230

Кейс стади «Пчела Майя».....	231
Кейс стади «Кто может сравниться с Матильдой моей?».....	233
Методика диагностики мотивации к достижению успеха Т. Элерса.....	235
Методика диагностики мотивации к избеганию неудач Т. Элерса.....	238
Проективная методика избегания успеха М. Хорнер, модификация Т. В. Бендас.....	240
Кейс стади «Цейтнот менеджера».....	244
Притчи к тренингу тайм-менеджмента.....	247
Афоризмы к тренингу тайм-менеджмента.....	253
Анекдоты к тренингу тайм-менеджмента.....	254

Приложения к главе 3

Матрица тренинга целеполагания. Однодневный тренинг.....	256
Матрица тренинга целеполагания. Двухдневный тренинг.....	259
Эпитафии знаменитых ученых, деятелей искусства.....	266
Упражнение «Близнец издалека».....	267
Афоризмы к тренингу целеполагания.....	270
Притчи к тренингу целеполагания.....	271
Анекдоты к тренингу целеполагания.....	275

Приложения к главе 4

Структура тренинга «Управление конфликтом» . . .	279
Заюшкина избушка (Русская народная сказка). . . .	281
Кейс «Предвзятое отношение».....	284
Афоризмы к тренингу управления конфликтом . . .	285
Притчи к тренингу управления конфликтом.....	286

Приложения к главе 5

Структура тренинга уверенности в себе.....	291
Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение.....	295
Техники ассертивного (уверенного) отказа.....	297

Права человека (по С. Келли).....	298
Понятие и формы психологических нападений. . . .	300
Притчи к тренингу уверенности в себе.....	301
<i>Приложения к главе 6</i>	
Структура тренинга командообразования;.....	307
Основные подходы к объяснению феномена команды.....	310
Признаки команды/некоманды.....	311
Инструкции для ситуационной игры «Адская башня».....	314
Ситуационная игра «Авиакатастрофа в тундре». . . .	315
Ситуационная игра «Секрет Джованни».....	317
Приложение к упражнению «Секрет Джованни» ...	319
Основные командные роли по классификации Р.М. Белбина.....	322
Опросник Р.М. Белбина на определение командных ролей.....	324
Ситуационная игра «Син-Обелиск».	329
Корпоративный кодекс.....	331
Примеры удачных кратких формулировок миссий организаций.....	332
Афоризмы к тренингу командообразования	333
Литература	334