

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ГБОУ ВО «БАШКИРСКАЯ АКАДЕМИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
И УПРАВЛЕНИЯ ПРИ ГЛАВЕ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН»**

Кафедра «Экономики и управления»

Н.А.Биктимирова

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Тренинг личностного роста»

Уфа 2025

Составитель:

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры экономики и управления Н.А. Биктимирова

Рецензент:

Кандидат психологических наук, доцент А.Р. Гирфатова

Рабочая тетрадь предназначена для практического изучения обучающимися учебной дисциплины «Тренинг личностного роста» посредством применения теоретических знаний, полученных в ходе лекционных занятий и самостоятельной подготовки, выполнения практических заданий.

Рабочая тетрадь содержит задания, тренинговые упражнения, контрольные вопросы для подготовки к практическим занятиям по учебной дисциплине «Тренинг личностного роста» обучающимися в ГБОУ ВО «Башкирская академия государственной службы и управления при Главе Республики Башкортостан».

Практикум рассмотрен и утвержден на заседании кафедры «Экономики и управления» протокол № 2(271) от 22 сентября 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Тема 1. Тренинг личностного роста как метод практической психологии.....	6
Тема 2. Психологические особенности тренинговой группы личностного роста.....	7
Тема 3. Принципы организации и проведения психологического тренинга личностного роста.....	10
Тема 4. Блок 1.....	14
Тема 5. Блок 2.....	18
Тема 6. Блок 3.....	33
Глоссарий.....	44
Список использованной литературы.....	47

Введение

Целью дисциплины «Тренинг личностного роста» является формирование у обучающихся теоретических представлений и знаний об истории возникновения и развития тренинговых методов, современных подходов к организации и проведению тренингов личностного роста.

Задачами изучения дисциплины являются:

- ознакомление с научно-теоретическими позициями (подходами) к формированию общего представления о личности;
- обучение процедурам определения роли метафоризации в тренинге;
- освоение тренинговых игр, упражнений и психотехник;
- выделение и анализ классификаций тренинговых групп.

Порядок выполнения работ.

1. При подготовке к выполнению практического занятия обучающимся следует: изучить теоретические вопросы, изложенные в лекциях, при самостоятельном изучении, в методических указаниях; ознакомиться с заданием к выполнению практического занятия, которое выдается после проверки теоретической подготовки обучающегося

2. Результатом практического занятия должен быть отчет, составленный по всем нормам и правилам оформления управленческих документов.

3. Для оформления отчета необходимо использовать типовые формы, которые находятся в раздаточных материалах.

4. Оформление документов производится в редакторе Microsoft Word с соблюдением всех отступов и интервалов.

5. Все выполненные задания должны быть распечатаны и представлены преподавателю для проверки.

6. Результативность выполнения работы утверждается преподавателем.

Результатом выполнения практических занятий является отчет, который содержит:

- титульный лист;
- содержание работы;
- структура работы;
- цель работы;
- задания;
- варианты заданий;
- диаграммы;
- список использованной литературы.

Задания могут отличаться от заданий, указанных в методических указаниях, по инициативе преподавателя.

Тема 1. Тренинг личностного роста как метод практической психологии

Согласно «Психологическому словарю», тренинг (от англ. train — обучать, воспитывать) — это «систематическая тренировка или совершенствование определенных навыков и поведения участников тренинга. Различают тренинг делового общения, тренинг продаж, поведенческий тренинг, тренинг чувствительности, ролевой тренинг, видеотренинг и др.» В настоящее время слово «тренинг» используется весьма широко.

Так называют интенсивный курс обучения, сочетающий краткие теоретические семинары и практическую обработку навыков за короткий срок. Психологический тренинг касается психологических навыков: саморегуляции, развития собственной личности, общения и т. п., включая профессиональные навыки, особенно важные для тех, кто работает с людьми. Тренинги личностного роста наиболее близки к психотерапевтическим группам. В них с помощью различных техник участники пытаются осознать и преодолеть свои психологические проблемы, которые препятствуют решению их жизненных и профессиональных задач.

Каждый участник тренинга с помощью других участников и тренера может понять свои неосознаваемые страхи, избавиться от внутренних барьеров, лучше узнать, как его воспринимают окружающие люди. Это позволяет выявить и в дальнейшем более эффективно применять свои положительные качества, сформировать более реальную оценку способностей, увидеть собственные ошибки и недостатки.

Тема 2. Психологические особенности тренинговой группы личностного роста

При проведении любого социально-психологического тренинга должны соблюдаться строгие этические нормы, причем тренинг в учебном процессе имеет свои особенности. В работе со взрослыми, при добровольном тренинге, тренеры иногда идут на сознательные провокации: повышают напряжение в группе, создают условия для обострения личностных проблем клиентов. В некоторых случаях это действительно целесообразно. Тренеры

специально провоцируют переживание участниками пиковых ощущений, как позитивных, так и негативных. Поэтому тренинг бывает достаточно болезненной для личности процедурой, ее самолюбие может быть сильно уязвлено, а самооценка поколеблена. Многие тренеры считают, что ради помощи клиенту можно совершать «психологические интервенции».

Но в тренинге личностного роста в учебной группе такие приемы недопустимы. Никакие упражнения или обсуждения не должны нагнетать напряженность в группе и, тем более, затрагивать достоинства кого-либо из учащихся, создавать психологический дискомфорт. Даже если тренеру кажется, что было бы полезно указать на отрицательные качества кого-то из учащихся, лучше воздержаться от критики и не допускать ее со стороны других учащихся.

При добровольном тренинге возможно сформировать группу из людей с более или менее схожими проблемами. В учебной группе могут быть очень разные люди и всем им нужно равное внимание. Кроме того, в группе, как правило, уже есть сложившаяся социальная структура (лидеры, «середина», изгои и др.), и она будет проявляться.

Одни претендуют на лидерство во всем, другие, наоборот, боятся лишний раз заявить о себе, третьи же могут оказаться в роли своеобразного «козла отпущения», на котором будут пытаться вымещать негативные эмоции и т. п. Преподаватель-тренер должен «осадить» первых, раскрепостить вторых и защитить третьих. Иначе тренинг принесет не пользу, а вред.

Молодые люди могут быть очень обидчивы и ранимы, даже если не показывают этого. Провалы, неудачи (даже в игровых ситуациях), критика, насмешки вызовут скорее озлобление и негативные реакции или даже психологические травмы, а не те изменения, на которые рассчитывает тренер. Только в доброжелательной атмосфере молодой человек может постепенно понять, что ему нужно изменить свое поведение. Для тренинговых занятий необходима атмосфера принятия и поддержки. Участники должны сосредоточить внимание на осознании прежде всего положительных аспектов

своей личности. Именно открытие своих новых положительных качеств способствует выработке уверенности в себе и дает силы для дальнейших конструктивных изменений.

Принцип «Не навреди» в тренинге личностного роста не менее важен, чем в медицине.

Тема 3. Принципы организации и проведения психологического тренинга личностного роста

Опишем основные специфические принципы работы тренинговой группы и вытекающие из них правила.

I. Принцип и правило максимальной активности. В процессе тренинга обучающиеся должны вовлекаться в специально организованные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других, обсуждение своих и чужих действий. Принцип активности, в частности, опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проговаривает, и девяносто процентов того, что делает сам.

Активное поведение, даже не совсем правильное, на тренинговых занятиях важнее, чем обычное усвоение информации, поэтому нужно быть терпимыми к ошибкам, чтобы учащиеся чувствовали себя свободно и комфортно.

Для поддержания активности важно стремиться к тому, чтобы сделать из тренинга не рядовое занятие, а событие. Тренинговые занятия ни в коем случае не должны быть скучными. Для этого их важно наполнить самыми разными видами активности. Все, что происходит на тренинге не должно замыкаться только на нем и превращаться просто в игру. Постоянно нужно делать ссылки на обыденную жизнь, стремиться к максимальному переносу полученных навыков в практику.

II. Общение по принципу «здесь и теперь». На тренинге участники общаются «здесь и теперь», т. е. обсуждают не прошлое или возможное поведение, а только то, что делается и говорится во время занятий.

Считается, что таким образом уменьшается влияние психологической защиты и поддерживается психологическая безопасность.

III. Принцип и правило персонификации высказываний. Суть его состоит в отказе от безличных языковых форм, которые помогают скрывать в повседневном общении собственную позицию того, кто говорит, или же избегать прямых высказываний в нежелательных случаях. То есть вместо высказываний: «считается...», «некоторые считают, что...» в группе нужно говорить, используя формы: «я считаю, что...» и т. п. За выполнением этого правила (как и всех остальных) должен следить ведущий тренинга.

IV. Принцип исследовательской творческой позиции. Правило отсутствия критики и безоценочности высказываний. В тренинговой группе нужно стремиться к созданию свободной творческой атмосферы. Для этого специально организуются проблемные, неопределенные ситуации, провоцирующие участников на неожиданные, нестандартные высказывания и поступки. В ходе тренинга участники должны иметь возможность для себя реально осознать закономерности, уже известные в психологии, как свои собственные особенности, свои личные ресурсы. В целях создания условий для творческой активности любая критика на тренинге должна быть сведена к минимуму и касаться только конкретного высказывания или поведения, а не личности. Важные навыки, которые вырабатываются на тренинге: принятие себя и другого таким, каков есть, безоценочность суждений, умение выслушать другого, уловить рациональное зерно в любом высказывании и поведении.

V. Принцип партнерского общения. Правило доброжелательности. Партнерским общением является такое, при котором учитываются особенности каждого участника, его чувства, эмоции, переживания. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим

поведением, не стесняясь ошибок. Постоянный диалог, полноценное межличностное общение участников направлено на выработку уважения к чужой мысли, доверия, на избавление от взаимных подозрений, неискренности, страха. Этот принцип тесно связан с принципом творческой, исследовательской позиции участников группы.

VI. Принцип объективации (осознания) поведения. Правило обратной связи. Важнейшие моменты тренинга — осознание его участниками мотивов своего поведения, переход от импульсивных действий к сознательной саморегуляции. Именно это позволяет человеку не только на тренинге, но и в дальнейшем управлять своим внешним поведением и собственным внутренним миром. Универсальным средством объективации такого осознания является обратная связь. Поэтому так важны обсуждения всего, что происходит в группе.

Тема 4. Блок 1

Разминочные, разогревающие техники и упражнения.

Упражнение 1. Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга. «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересечь) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: „Пересядьте все те, у кого есть сестры“, — и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит

игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

Когда упражнение завершено, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?».

Как правило, упражнение проходит весело. Оно позволяет снизить напряженность, поднимает настроение, активизирует внимание и мышление.

Упражнение 2. Участники группы становятся в одну шеренгу, повернувшись лицом в одну сторону. «Я буду считать и на каждый счет вы должны прыгнуть, повернувшись при этом на 90 градусов. Выполнять задание будем молча, не переговариваясь друг с другом. Задача — всем повернуться лицом в одну сторону и постараться сделать это как можно быстрее».

Тренер прекращает счет, когда все участники группы будут стоять лицом в одну сторону. Упражнение сплачивает группу, повышает настроение, снижает напряженность, скованность. Кроме того, оно дает каждому опыт участия в совместной деятельности, в ходе которой члены группы должны «договориться», прийти к общему решению. Вопросы «Что помогало группе справиться с поставленной задачей?», «Что помешало выполнить задачу быстрее?» («Что могло бы помочь выполнить задачу быстрее?») и т. п. — дают возможность выявить моменты в поведении, имеющие значение в ситуации, когда группа вырабатывает совместное решение, должна о чем-то договориться и т. д. Обычно при этом выявляется необходимость ориентироваться друг на друга, согласовывать свои действия с действиями других, вникать в логику, позицию других; обнаруживается, что не стоит оказывать давления в ситуациях, которые предполагают сотрудничество как наиболее эффективный способ поведения.

Упражнение 3. Все участники садятся по кругу. «Нам предстоит совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, выбросить одинаковое количество пальцев на обеих руках. Решать эту задачу мы будем следующим образом: я

буду считать — раз, два, три — и на счет три все одновременно выбрасывают пальцы. Какое-то время, достаточное для того, чтобы понять, справились ли мы с задачей, не опускаем руки. Если задача не решена, мы делаем очередную попытку.

Понятно? Давайте начнем».

Упражнение может проходить по-разному. Иногда группе требуется до тридцати повторений, прежде чем задача будет решена, иногда достаточно четырех-пяти. В любом случае упражнение дает богатый материал для обсуждения, который может использоваться в ходе тренинга, а также в различных социально-психологических практикумах.

В практикуме по психологии управления и социальной психологии можно обратить внимание на функционирование таких феноменов как общественное мнение, групповое давление, авторитет, групповое настроение.

В тренинге эффект от проведения этого упражнения сходен с эффектом упражнения 2.

Упражнение 4. Все участники садятся по кругу, «Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю „четыре“, то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу „спасибо“. Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».

Тренер несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5-7, в середине — 1-2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение

вставать?», «Какая у вас была тактика?», «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблемы принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

Упражнение 5. Участники становятся в круг «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три».

После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: « Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).

2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.

3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Время, затрачиваемое группами на выполнение этого упражнения, может быть очень разным: в опыте нашей работы оно варьировалось от 3-5 минут до 1 часа. Одна группа отказалась от продолжения поисков решения.

Когда задача выполнена, можно обратиться к группе с вопросами: «Что нам помогало справиться с поставленной задачей?» или «Что можно было бы делать иначе для того, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей?» (последний вариант является более предпочтительной, с нашей точки зрения, модификацией вопроса «Что нам помешало быстрее справиться с поставленной задачей?»). В ходе обсуждения участники группы обычно приходят к мнению, что успешно решать такую задачу в ходе совместной деятельности помогает доброжелательное, бережное отношение друг к другу, забота о том, чтобы каждый чувствовал себя комфортно, постоянная ориентация в ситуации, учет мнения каждого, появление оригинальных идей и т. д. Этот материал может быть полезен в содержательном плане, в то же время упражнение сплачивает группу. Однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью. Если тренер предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.

Упражнение 6. Участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону (при численности группы 14- 16 человек можно выполнять упражнение в двух шеренгах, создав соревновательную ситуацию). Тренер встает около одного из концов шеренги.

«Все задания мы будем выполнять молча. Надо стремиться выполнить каждое задание как можно быстрее и в тоже время как можно точнее. Задание первое: надо расположиться в шеренге так, чтобы здесь, около меня стоял самый высокий из нас, а на противоположном конце шеренги — тот, у кого самый небольшой среди нас рост. Начали».

После того как группа выполнила задание, тренер проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в

двух группах, можно предложить им взаимно проверить точность выполнения задания.

«Задание второе: около меня должен стоять человек с самыми темными волосами, на противоположном конце шеренги — с самыми светлыми волосами».

В практике нашей работы, кроме названных двух, мы использовали следующие задания:

- в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами. В конце — с самыми светлыми;

- начало шеренги — это 1 января, конец — 31-е декабря. Надо расположиться по датам (без учета года) рождения.

Эффекты данного упражнения разнообразны. Улучшается настроение, возрастает непринужденность поведения членов группы, сокращается дистанция в общении. Кроме того, последнее задание дает возможность обсудить то, как удается достигать понимания в общении, что адекватно содержанию тренинга партнерского общения и тренинга деловых переговоров.

Упражнение 7. Участники сидят по кругу. «Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не строим, но, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное — никого не пропустить».

После того как все поздоровались и снова встали в круг, тренер говорит: «Внимательно посмотрит! друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?»

Если обнаружится, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться. Затем все садятся в круг, и тренер задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступить к работе?».

В том случае, если диагностика, осуществляемая тренером, или высказывания участников группы свидетельствуют о том, что кто-то из группы пока не готов приступить к работе, тренер может предложить еще одно упражнение или обратиться к этому или этим участникам с вопросом:

«Что нужно сделать для того, чтобы ваше состояние изменилось и вы могли бы приступить к занятиям?».

В некоторых случаях можно предложить участникам группы самим оценить свое состояние, готовность к работе, по 10-балльной шкале: 10 баллов — я полностью включен в ситуацию «здесь и теперь», готов к работе, 1 балл — я совершенно не готов к работе. После того как каждый, в том числе и тренер, выскажет свою самооценку, он может обратиться к тем, чья оценка оказалась ниже остальных, с тем же вопросом.

Упражнение 8. Участники группы образуют полукруг. «Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

После завершения упражнения можно обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?» Второй вопрос позволяет получить и обсудить информацию, которая может оказаться полезной в содержательном плане, в частности при работе над проблемой установления контакта.

Упражнение 9. Участники становятся в круг. «Сегодняшний день мы начнем с того, что поздороваемся друг с другом и сделаем это так: будем подходить друг к другу и здороваться. При этом каждый из партнеров использует свой способ приветствия, который должен быть невербальным. Со следующим партнером надо поздороваться тем способом, который использовал, здороваясь с вами, ваш предыдущий партнер. Если в какой-либо из пар „встретятся" два одинаковых приветствия то следующих своих партнеров эти два человека должны приветствовать новым способом».

Характер вопросов и возможные результаты этого упражнения аналогичны содержанию обсуждения и эффектам упражнения 9.

Упражнение 10. Все участники садятся в круг. «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

При обсуждении выполнения упражнения можно пойти либо коротким путем, задав вопрос: «Как вы себя чувствуете?», либо более длинным, поставив вопрос: «Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание кому-то из нас и какие у вас были чувства, состояния, когда к вам обращались с пожеланиями на день?». При обсуждении может быть выдвинута идея, важная в тренинге партнерского общения, сотрудничества, ведения деловых переговоров, о том, что дискомфорт возникает в том случае, когда обращение к человеку не способствует его потребностям, интересам.

Если во время выполнения упражнения тренер замечает, что многие участники группы испытывают трудности, то после завершения упражнения можно спросить группу именно о них. Вопрос может звучать так: «Какие у вас были трудности в ходе выполнения задания?». Такого рода вопрос выполняет двойную функцию: с одной стороны отвечая на него, человек получает возможность отреагировать негативные эмоции, снять напряжение, возникшее в ходе упражнения, с другой стороны, ответы на этот вопрос позволяют осознать свой опыт и расширить его за счет мнений других участников. Осознание своего опыта в данном случае — это осознание тех барьеров, которые мешают людям быть более открытыми, искренними, лучше понимать и чувствовать других людей, их истинные потребности.

Упражнение 11. Участники группы садятся в круг. «Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, и все остальные

вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и так далее до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас».

Упражнение позволяет участникам обратить внимание друг на друга, что создает чувство группы, объединяет ее для дальнейшей работы.

Упражнение 12. «Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так (тренер показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду говорить какое-то число, например 3. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по 3 атома в каждой. Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями) ».

Во время выполнения упражнения, в котором тренер участвует вместе с группой, он не называет таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы, например 3 при общей (вместе с тренером) численности 10 человек. В конце упражнения эмоциональное состояние, преодолевается или снижается возникшая по тем или иным причинам напряженность; 2) в состоянии отдельных участников: повышается внимание, интеллектуальная и физическая активность, снижается усталость, улучшается настроение.

Упражнение 13. Участники садятся по кругу. «Сейчас мы будем с вами считать, просто считать: один, два, три и т. д. Кто-то из нас начнет счет, а рядом сидящий (по часовой стрелке) продолжит и так далее. Постараемся считать как можно быстрее. В процессе счета надо будет соблюдать одно условие: если вам предстоит назвать число, в которое входит цифра 6 (например 16), то, произнося это число, вы должны будете встать (можно усложнить упражнение, заменив вставание на хлопок без произнесения числа).

Если кто-то из нас ошибется, то он выбывает из игры, но при этом остается сидеть в кругу. И мы все должны быть очень внимательными и помнить, кто уже выбыл, а кто продолжает играть».

Это упражнение очень динамично, особенно в том случае, если условия упражнения модифицируются непосредственно в ходе его выполнения. Упражнению можно придать более конкурентный характер, введя условия выхода за круг тех кто сделал ошибки. В этом случае ошибающимся дается инструкция внимательно наблюдать за продолжением упражнения и стараться понять причины и характер ошибок. Упражнение способствует мобилизации внимания, дает возможность участникам осознать их регулятивные ресурсы, создает условия для их тренировки.

Тема 5. Блок 2

Упражнение 1. «Успех в прошлом»

Цель Использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом, для формирования новых мотивационных отношений.

Задания 1. Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали значительный успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. Обратите внимание на размер, точность и качество этой картинки, на те движения, звуки, переживания, которые создают или сопровождают её.

2. Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь.

Вообразите её чётко. Прокрутите в воображении картинки достижения цели.

3. Разместите в воображении эту картинку туда же, где была и предыдущая.

Ваше задание заключается в том, чтобы эти две картинки наложить друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от будущего успешного завершения дела (достижения цели) так, как вы ощущали это в прошлом.

Упражнение 2. «Эмоциональное насыщение»

Цель. Предметы и объекты, которые нравятся человеку, наделяются позитивными эпитетами. Определённые слова связываются в вашем воображении с успехом, красотой, совершенством. Они имеют позитивный эмоциональный смысл (например, слова «замечательно!», «прекрасный»), вызывают позитивные эмоции. Используя эти эпитеты, «привязывая» их к предметам и к отдельным элементам, можно сформировать интерес к ним. Вследствие эмоционального насыщения (сочетание с позитивными, «приятными» эпитетами и эмоциями) определённые предметы становятся для вас более привлекательными и интересными. Для того чтобы сформировалось подобное отношение к предметам (объектам) вашей деятельности, процесс эмоционального насыщения должен быть достаточно длительным.

Задания 1. Выпишите 20 слов, которые вам больше всего нравятся, которые вызывают позитивные эмоции.

2. Запишите 15-20 прилагательных (эпитетов), которыми вы наделяете нравящиеся вам предметы (например, «чудесный», «прекрасный»).

3. Запишите 10 компонентов (структурных компонентов или параметров), предмета (объекта), к которому вы хотите сформировать интерес.

Например, если это автомобиль, то среди элементов могут быть мотор, тормоза, руль, корпус, дизайн. А если вы стремитесь развить свой интерес к психологии, то в качестве компонентов могут выступать психические компоненты и функции (память, внимание, воображение, мышление, мотивация и т.п.).

4. Каждый компонент (элемент) вашей деятельности (из десяти записанных) насыщайте позитивными (приятными для вас) эпитетами.

Охарактеризуйте каждый элемент (структурный компонент) с позитивной стороны.

Упражнение 3. «Новое имя»

Цель Имя, как и любое другое слово, которое часто употребляется, имеет психологическое влияние на человека. Меняя его (или прибавляя к нему определённые эпитеты или характеристики, которые становятся неотъемлемыми атрибутами имени), можно изменить и мотивацию субъекта.

Достаточно только называть себя в течение определённого времени новым именем (не обязательно требовать этого от окружающих). Называя себя новым именем, прибавляя к своему имени эпитеты или характеристики, со временем можно ожидать определённых изменений в мотивации. Например, Виктор во внутреннем диалоге стал называть себя настойчивый Виктор, а Артур дополнил своё имя словом «труженик» и, обращаясь к себе, называл себя Артур-труженик.

Задания 1. Придумайте себе соответствующее имя, которое символизировало бы настойчивость, целенаправленность, силу воли в достижении цели и имело бы мотивационное влияние на вас.

2. Придумайте 4 варианта имени (в соответствии с заданиями, которые вы ставите перед собой). Несколько вариантов являются необходимыми во избежание нежелательного автоматизма в использовании обычных для вас штампов (ведь бывает, что слова, которые часто употребляются, становятся штампами и не вызывают ни образов, ни эмоций).

3. Вообразите несколько ситуаций, связанных с новым для вас именем. Желательно, чтобы слово или характеристика вызывало у вас конкретные образы (ситуации). Избегайте абстрактных понятий, «пустых слов», которые не вызывают никаких образов и эмоций. Запишите несколько воображаемых (но вполне возможных) ситуаций, связанных со своим новым именем.

4. Называйте себя так в течение определённого времени во внутреннем диалоге, в обращении к самому себе. Для того чтобы это упражнение имело существенное психологическое влияние, должно пройти длительное время, в течение которого вы будете называть себя новым именем и будете выполнять задания, связанные с этим. Зафиксируйте,

сколько раз в день удалось обращаться к себе по-новому и какое влияние это имело на вашу мотивацию.

5. Используя новое имя, напишите несколько коротких рассказов о себе (реальных, с прошедшими или теперешними успехами, или фантастических, с мечтами о достижении в будущем).

Приблизительная тематика рассказов:

1. Как я (с новым именем) настойчиво работаю и достигаю успехов.
2. Я (с новым именем) обязательно достигну успехов.

Упражнение 4. «Идентификация с любимым животным»

Цель Отожествляясь (идентифицируясь) с кем-то или с чем-то, можно ускорить мотивационные превращения своей личности. Когда мы отождествляемся с героем, когда, стремясь наследовать его, воображаем ситуации, в которых мы осуществляем социально желаемые действия, то это имеет определённое влияние на нашу личность. Соответствующие изменения наблюдаются и при идентификации с любимым животным (которое, преодолевая препятствия, стремится достичь своего). Отожествляясь с таким животным, вы способны актуализировать свою настойчивость и повысить мотивацию достижения.

Задания

1. Выберите одно животное, которому присущи черты, которые вы стремитесь развить. Попробуйте отождествиться, ассоциироваться с животным, которое будет настойчиво, невзирая на трудности и препятствия, направляться к своей цели.

2. Побудьте в образе этого животного и попытайтесь не менее пяти минут преодолевать в воображении трудности, стремясь достичь своего.

3. Ответьте на вопросы:

- С каким животным вы отождествлялись (ассоциировались)?
- Какие ситуации, связанные с достижением цели, вы воображали?
- Что вы ощущали, переживали в этот момент?

Упражнение 5. «Составь наставления другим людям»

Цель Обучая других – мы учимся также и сами, убеждая других – мы убеждаем также и самого себя, побуждая или мотивируя других – мы побуждаем, мотивируем и самого себя. Исходя из этой закономерности, можно предложить следующее задание.

Задание Вы должны убедить другого участника группы (вообразите, что перед вами ваш подчиненный или ребенок, который нуждается в ваших установках), что с заданием можно легко справиться. Стремитесь внушить уверенность в успехе. Запишите свою речь.

Упражнение 6. «Одобрение»

Цель Знаете ли вы свои положительные черты, свои преимущества, которые способны обеспечить вам успех в жизни? Умеете ли подбадривать себя и других? Тренируясь и рассуждая над тем, как одобрять, поддерживать самого себя, вы со временем станете более уверенными и целеустремлёнными.

Задание 1. Запишите пять своих положительных черт характера, особенностей личности, которые способны обеспечить вам успех в деятельности.

2. Запишите пять своих положительных черт, которые помогают вам в общении с другими людьми.

3. Вспомните и запишите свои успехи в прошлом и их влияние на вашу жизнь и деятельность. Запишите свои значительные успехи, о которых приятно вспомнить и которые имели существенное влияние на вашу жизнь и деятельность.

4. Вспомните и запишите слова-одобрения, которые были высказаны в ваш адрес другими людьми (учителями, друзьями, знакомыми) и которые имели влияние на вашу жизнь или деятельность. Запишите их и храните в специальном блокноте, чтобы в неблагоприятных для вас обстоятельствах обращаться к ним.

5. Запишите, как вы подбадриваете самого себя, когда потерпели неудачу, когда не всё у вас получается, когда ощущаете трудности в работе (1-й вариант, 2-й вариант)?

6. Как вы подбадриваете других людей, когда кто-то потерпел неудачу, ощущает разочарование и значительные трудности (1-й вариант, 2-й вариант)?

7. Вспомните и запишите, как вы хвалили самого себя, когда достигли определённых успехов.

8. Учитывая опыт, поразмышляйте и запишите новый, более эффективный текст-самоодобрение.

9. Вспомните и запишите, как вы хвалите других, когда кто-то достиг успехов или сделал что-то важное.

10. Учитывая опыт и знания, поразмышляйте и напишите новый текст одобрения других людей в случае достижения ими позитивного результата.

11. Запишите приветствие другому человеку по случаю успешного завершения им важного дела. Попробуйте предоставить такое одобрение и поддержку этому человеку, чтобы это было новым стимулом (импульсом) для него, побуждало его к дальнейшим успехам.

Упражнение 6. «Избежание неудачи»

Задания 1. Поразмышляйте над тем, каким бы вы хотели себя видеть: достаточно способным, но неорганизованным (т.е. человеком, который боится поражения и постоянно откладывает дело на потом) или недостаточно способным, но настойчивым, организованным (человеком, который не боится неудачи).

2. Поразмышляйте: определяется ли поражение (неудача) именно отсутствием способностей? Какие другие факторы, по вашему мнению, могут определить неудачу?

3. Запишите позитивные моменты, связанные с неудачей (что даёт вам неудача, чему учит).

4. Поразмышляйте и запишите, что бы вы сказали человеку-неудачнику.

Запишите, как бы вы попробовали не только утешить, но и вдохновить человека на дальнейшую деятельность.

5. Запишите, что бы вы сказали самому себе в минуты неудачи и разочарования. Какие слова смогли бы не только восстановить потерянное душевное равновесие, но и побуждать к деятельности?

6. Усовершенствовав текст, запишите его крупными яркими буквами на обложке тетради или на карточке, поработайте над ним, попробуйте прокрутить соответствующие ситуации в воображении, анализируя записанный текст.

Упражнение 7. «Придумай девиз»

Цель У каждого человека есть определённые принципы, которых он стремится придерживаться и которые направляют его поведение. Каждый индивид действует соответственно со своими внутренними установками и убеждениями, руководствуется определёнными лозунгами. Выбрав девиз, постепенно привыкая к нему и действия в соответствии с его содержанием, можно легко его усвоить. Развивая позитивное мышление в соответствии с новыми внутренними установками, можно изменить свою мотивационную систему. Ведь известно: как человек мыслит, так он и действует (мнение, идея определяет ваше отношение и соответственно действия).

Задания 1. Вообразите, что вы человек с высокой мотивацией достижения (стремитесь достигать значительных успехов). Придумайте девиз (лозунг), который бы ориентировал, побуждал и вдохновлял вас на достижение определённой цели. Девиз должен нравиться вам, вдохновлять на преодоление трудностей и проблем, настраивать на настойчивую работу.

2. Подберите несколько вариантов девиза, чтобы впоследствии выбрать лучший из них. Разнообразие девизов необходимо также для того, чтобы отразить различные аспекты мотивации достижения. 1-й вариант: на формирование настойчивости и способности преодолевать трудности и

препятствия. 2-й вариант: на формирование целеустремленной, т.е. систематической работы по достижению цели. 3-й вариант: на развитие уверенности в себе. 4-й вариант: на развитие стремления совершенствовать, улучшать своё мастерство.

3. Напишите свой девиз на табличке. Подберите соответствующий цвет и рисунок-символ. Поместите табличку на рабочем столе (или на стене), чтобы постоянно её видеть.

4. Время от времени меняйте некоторые слова (для разнообразия чтобы избежать механического восприятия). Определённый эффект вызывает и переформулирование девиза. Придумайте четыре варианта девиза, выразите его идею различными способами (4 варианта).

5. На отдельном листе бумаги напишите рассказ на тему, связанную с вашим девизом. Попробуйте как можно ярче вообразить ситуации, выразите свои отношение и чувства.

Упражнение 8. «Сформируй позитивный образ «Я»

Цель Часто чувство собственной беспомощности, низкая самооценка являются следствием негативного самовосприятия: человек видит в себе много нежелательных черт характера, недостатков, слабостей. Такой образ своего «Я» оказывает негативное влияние на мотивацию и деятельность личности. Когда вы чувствуете себя беспомощными и бессильными в определённой деятельности, то, как правило, не будете прикладывать значительных усилий; ваша мотивация в таком случае будет низкой. А когда вы уверены в себе, то ваше отношение к деятельности будет совсем иным.

Задания 1. Поразмышляйте и запишите ваши положительные черты характера (5 вариантов), особенности личности, которые помогают вам в работе (учёбе) и в жизни.

2. Вспомните и запишите ваши успехи (5 вариантов). Поразмышляйте, какие ваши особенности (способности) обусловили эти достижения.

3. Поразмышляйте (или посоветуйтесь с психологом) относительно перспектив, возможностей и методов развития некоторых способностей и навыков, важных для вашей деятельности. Всегда есть возможности для совершенствования, а осознание путей и методов развития даст вам значительный мотивационный заряд.

4. Вспомните и запишите позитивные высказывания, одобрения в ваш адрес со стороны друзей, родителей, учителей, руководителей (3 варианта).

Какое мотивационное влияние они имели?

5. Выберите человека с низкой самооценкой, которому вы могли бы помочь приобрести позитивный образ «Я». Вспомните его положительные черты и особенности. Поразмышляйте и запишите, каким образом, используя их, можно было бы поддержать, подбодрить человека, который разочаровался в своей деятельности, и помочь сформировать у него позитивный образ «Я». 60

6. Поразмышляйте, как можно было бы усовершенствовать ваши методы работы, что можно было бы улучшить, продумайте перспективы и возможности развития. Вы способны придумать много нового, что может не только изменить вас, но и помочь другим (в первую очередь это касается вашей профессиональной деятельности). Осознание перспектив, возможностей усовершенствования является не только существенным мотивационным фактором, но и повышает самооценку и влияет на позитивность образа «Я». Запишите шесть вариантов.

7. Вспомните, какие улучшения в вашей деятельности произошли за последнее время. Возможно, деятельность в общем и не была успешной, но в определённых её компонентах всегда можно найти позитивные изменения. Поразмышляйте, как можно было бы развить эти небольшие успехи. Запишите шесть вариантов.

8. Поразмышляйте, как организовать вашу деятельность, чтобы можно было фиксировать и анализировать даже незначительные изменения. Выделите пять компонентов (направлений), в которых вы планируете развиваться

(совершенствоваться), и поразмышляйте, как можно фиксировать даже небольшие изменения (чтобы отслеживать, развиваетесь ли вы).

9. Выпишите всё хорошее, что вы могли бы сказать о себе. Поразмышляйте и составьте текст (что-то вроде небольшой речи или теста для самовнушения), который помогал бы вам поддерживать позитивный образ «Я» и побуждал бы на достижение дальнейших успехов.

Упражнение 9. «Хвастун»

Цель Идентификация (отождествление) с предметом своей деятельности предоставляет возможность увидеть все его преимущества.

Например, если вы стремитесь развить интерес (свой или детей) к биологии, то станьте на некоторое время пчелой и опишите, какая она чудесная труженица и совершенное живое существо. А если ваша цель – сформировать интерес к автомобилестроению, превратитесь в наиболее современную машину, опишите все чудеса, на которые вы способны, совершенство вашего дизайна и т.п.

Задания 1. Вообразите себя предметом, к которому стремитесь сформировать интерес. Опишите его от первого лица (похвалите самого себя). Опишите, каким чудесным и полезным предметом вы являетесь, что вы можете дать своему хозяину. «Запускайте» воображение и творческую способность.

2. Спустя некоторое время станьте самим собой и ещё раз рассмотрите ваш предмет. Поразмышляйте над его преимуществами, силой, красотой.

Полюбуйтесь его красотой и совершенством. Заметили ли вы в нём что-то новое и необычное для вас? Что приятное вы хотите ему сказать?

3. Потом опять станьте этим предметом. Идентифицируйтесь (отождествитесь) с ним. Осознайте свои (т.е. предмета) преимущества.

Похвалитесь всем прекрасным и полезным, что вы имеете, перед другими людьми.

4. Попробуйте убедить других в том, что вы чудесный, сильный и полезный (желательно опираться на явные преимущества).

Упражнение 10. «Анализ своих оправданий»

Цель Большинство причин неудач являются внутренними, т.е. вы сами виновны в том, что недостаточно работали и не достигли успеха. Но и на внешние факторы (например, когда вы оправдываетесь тем, что никто не помогал) можно влиять. Ведь, вполне вероятно, вы и не обращались ни к кому за помощью, не искали людей, которые могли бы помочь. В этом случае вам следует поразмышлять над тем, что можно обратиться за помощью к конкретным людям и получить её. Когда вы ссылаетесь на то, что у вас очень много дел и вы очень перегружены, то это может свидетельствовать:

А) о неумении организовать свою деятельность;

Б) о неумении определить приоритеты (что главное, а что второстепенное);

В) об отсутствии привычки систематически работать (ведь можно хотя бы 20-30 минут выделять на дело, до которого обычно «не доходят руки»).

Задания 1. Попробуйте объяснить (оправдаться), почему вы не выполнили то, что задумали, почему не приложили достаточных усилий для достижения поставленных перед собой целей.

2. Запишите подробно все оправдания. Например: «Я не выполнил задание потому, что:

- 1) Очень много дел,
- 2) Не достаточно способностей,
- 3) Никто не помог».

1. Проанализируйте ваши оправдания. Подумайте:

- 1) Почему вы используете именно такие оправдания?
- 2) Зависит ли от вас или от внешних обстоятельств (которые вам неподконтрольны)?
- 3) Поразмышляйте, какие мероприятия следует провести, чтобы исправить положение.

Упражнение 11. «Оживление приятных воспоминаний»

Цель. Данное упражнение адаптировано из психосинтеза. Актуализация позитивных эмоций, связанных с собственной деятельностью и успехами в прошлом. Это предоставит вам поддержку, будет побуждать к дальнейшей деятельности.

Упражнение особенно полезно выполнять тогда, когда вы разочарованы, не ощущаете достаточной мотивации и сил для продолжения работы.

1. Вспомните тот период своей жизни, когда вы были воодушевлены деятельностью, когда достигли успехов, когда что-то хорошо удалось сделать (например, когда с вдохновением читали учебник или обдумывали научную проблему). Что именно и почему так легко удавалось вам?

2. Выберите какой-то эпизод и попробуйте опять пережить его в деталях. Потом оживите приятные воспоминания из других эпизодов. Какие были чувства, впечатления? Какой эффект от выполнения упражнения?

3. Попробуйте актуализировать такие чувства сейчас и увлечься чем-то. Пытайтесь перенести эти чувства из прошлого на деятельность, к которой вы стремитесь развить интерес. Попробуйте связать прошедшие успехи, похвалу в ваш адрес, вдохновение (в прошлом) с этой деятельностью.

Анализ Запишите свои впечатления, чувства, рассуждения. Оцените эффективность упражнения в баллах. Если не очень удачно выполнили, не сумели актуализировать приятные чувства из прошлого и перенести их на теперешнюю деятельность, поразмышляйте:

- что мешает вам почувствовать похожие чувства теперь?
- как можно было бы усовершенствовать это упражнение и адаптировать его к своим психологическим особенностям?

Упражнение 13. «Похвала самому себе»

Цель Научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя, поскольку это очень помогает в работе. Вспоминая и эмоционально подкрепляя действия, которые в прошлом приводили к успеху, вы вдохновляете себя на дальнейшие достижения.

Задания

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т.п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъём), в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов. Например: «Молодец! Чудесная работа! Так и дальше держать!»

3. Обяжите себя и далее так работать (например, проявить настойчивость, целенаправленность и т.п.).

Упражнение 14. «Забота о яблоне»

Цель. Выполнение этого упражнения даст вам возможность осознать, что результат деятельности в значительной степени зависит от ваших усилий. Плоды деятельности – это всегда следствие наших условий, наших размышлений над методами работы, поиска новых, более совершенных методов.

Задания

1. Представьте себе, что ваша основная деятельность (дело)- это уход за яблоней, забота о ней. Вы желаете, чтобы она давала больше плодов, и потому должны лучше заботиться о ней: ведь здесь, как и в каждой деятельности, чтобы получить больше плодов, нужно сначала приложить немало усилий.

2. Представьте себе, что вы разработали комплекс мероприятий, направленных на развитие этого дерева. Вы ежедневно заботливо печетесь о яблоне, бережно ухаживаете, разрабатываете новые, более эффективные способы культивации и т.п. Вы не жалеете ни времени, ни усилий, ведь знаете, что от этого зависит будущий урожай. Вы много работаете, ухаживая за деревом, но осознание того, что осенью оно даст много больше плодов, подбадривает и вдохновляет вас.

3. Чем больше вы печетесь о яблоне (о деле), тем больше она вам нравится. Она – это ваше дело (ваша деятельность), которое даст немалую прибыль. Но теперь она нуждается в систематическом уходе. Вы наблюдаете,

как яблоня растет и это доставляет вам радость. Вы общаетесь с ней, как с другом, ухаживаете за ней, ласкаете её.

4. И как результат ваших усилий, осенью дерево приносит вам множество плодов. Вы щедро вознаграждаетесь за труды, за терпение, за ежедневные заботы. Вы благодарите дерево и удовлетворены собой.

Упражнение 15. «Попроси самого себя»

Цель Это упражнение следует выполнять тогда, когда вы должны сделать что-то важное, но вам не хватает побуждения (желания и энергии работать). Человек может просить и побуждать к деятельности не только других, но и самого себя. Иногда, когда нет желания работать (но вы осознаете важность дела), общение с самим собой, убеждение и просьба, обращённые к самому себе, помогают преодолеть трудности самоорганизации. Прибегая к разнообразным вариантам влияния на себя, вы можете найти наилучшие приёмы самопобуждения (которые в большей мере, чем другие, отвечают вашей индивидуальности). Человек накапливает опыт влияния на других людей; так же он может тренироваться и в самопобуждении.

Задания

1. Попросите себя обязательно выполнить что-то важное для вас. Можете использовать аналогичные приёмы, когда просите других выполнить что-то. Используйте:

- убеждение в необходимости деятельности;
- просьбы и ласковые слова.

2. Напишите 2 варианта просьбы и убеждения самого себя. Выберите наилучшие варианты.

3. Выработайте общие правила, принципы убеждения самого себя.

Анализ

- Отметьте эффективность упражнения в баллах.
- Выясните, какая именно форма просьбы (формула самопобуждения) наиболее эффективна для вас.

Пример. Наталия (студентка-первокурсница) поставила перед собой цель – в совершенстве овладеть английским языком. Осознавая необходимость систематических занятий, она, однако, не могла себя организовать на ежедневную работу. Позже, взявшись за дело серьёзно, девушка стала убеждать и просит сама себя:

«Наташа, я тебя прошу, перестань бездельничать! Берись за ум, ты же способная и такая умница! Я тебя умоляю, работай ежедневно над английским. Ты же знаешь, что только систематические занятия принесут результаты. Ты же молодчина и всегда сможешь найти хотя бы часок для этого важного дела. Ты же настоящая красавица, а будешь нравиться окружающим ещё больше, когда овладеешь английским.

Я всё поняла и обещаю себе, что буду добросовестной, буду работать ежедневно, осознавая, что только систематические занятия гарантируют успех. Я обязательно выполню свою просьбу».

Таким образом, прося и убеждая саму себя, студентка смогла преодолеть свои трудности в самоорганизации и впредь ежедневно (а не эпизодически, как это было раньше) работала над совершенствованием английского языка.

Тема 6. Блок 3

Упражнение 1. «Создай себе ситуацию успеха»

Цель Даже небольшой успех имеет значительное побуждающее влияние, вдохновляет на деятельность. Следовательно, очень важно уметь создать себе ситуацию успеха. Если вы спланировали этапы достижения цели, то это может быть достижение первого из них. Что-нибудь из того, что вы запланировали и что выполнили, может переживаться как успех. Технология («секреты») создания успеха может быть такой:

Задания 1. Спланируйте, как добиться определённой цели (или этапа её достижения). Цель следует выбрать средней сложности, поскольку достижение лёгких целей не переживается как успех, а достижение

слишком сложных часто просто невозможно. Какую цель вы бы хотели достичь?

2. Приложите все усилия, чтобы достичь хотя бы одну цель (или успешно выполнить задание). Достигли ли вы этой конкретной цели? Какие трудности вам пришлось преодолеть?

3. Разбейте цель на ряд конкретных промежуточных этапов и осознайте важность достижения каждого из них. Ставьте перед собой как можно больше конкретных (и реальных) целей и стремитесь достичь их.

Перечислите конкретные этапы достижения цели.

4. Определите количественные показатели, по которым вы могли бы фиксировать даже незначительные позитивные сдвиги в работе (как в спорте, где число набранных баллов стимулирует).

5. Похвалите себя за то, что добились даже небольшого успеха («Какой я молодец!»). Позитивные эмоции, связанные с достижением успеха, никогда не мешают.

6. Отметьте себя за достижение даже незначительного успеха, «наградите» чем-нибудь. Какой приз или вознаграждение вы для себя приготовили?

Упражнение 2. «Идентификация с гением»

Цель Упражнение выполняется после детального ознакомления с биографией гениального человека. Упражнения на идентификацию (отождествление) с выдающейся личностью имеют большое мотивационное влияние, побуждают к творческой деятельности и активности. Когда вы будете пребывать определённое время в роли гениального человека, стремитесь рассуждать, воспринимать, переживать и действовать так, как это делал он. Это может иметь значительные позитивные последствия для вашей личности (будет побуждать к деятельности, которой занимался гений). Но для этого следует как можно лучше «войти в роль», перевоплотиться в выдающуюся личность. Необходимо хотя бы определённое время пожить его жизнью: рассуждать, ощущать и переживать так, как это делал он.

Попробуйте воспроизвести в воображении атмосферу, обстоятельства, в которых творил гений. Пытайтесь ставить перед собой такие же высокие цели, как это делал он. Стремитесь создавать, менять свою жизнь и окружающий мир в лучшую сторону. Не останавливайтесь на достигнутом.

Задания 1. Вообразите, что вы выдающийся человек (например, Эйнштейн, если занимаетесь физикой). Идентифицируйтесь с выдающимся человеком, побудьте определённое время им.

2. Попробуйте пережить интеллектуальные интересы, проблемы и удачи этого человека.

3. Почувствуйте красоту деятельности (науки) так, как чувствовал её этот человек.

4. Почувствуйте творческую энергию, которая заполнила ваш мозг и побуждает создавать так смело и самоотверженно, как это делал этот выдающийся человек.

5. Почувствуйте, как гений передаёт вам свой восторг по поводу этого вида деятельности (науки, искусства), своё творческое отношение к делу.

6. Чтобы легче отождествиться с этим человеком, называйте себя его именем, попробуйте работать так, как работал он, пытайтесь позаимствовать некоторые его привычки.

Упражнение 3. «Архитектор»

Цель Воспитание творческой установки, стремления к совершенству, желанию делать своё дело как можно лучше.

Любое дело можно сделать хорошо, стремясь к совершенству, гармонии и красоте, а можно кое-как. Так, тщательно обдумывая и планируя каждый шаг, можно создать шедевр архитектуры, в котором можно будет комфортно жить и вдохновенно работать, а можно построить дом наскоро, так что в нём будет не только неприятно, но и опасно жить.

Задания 1. Представьте, что вы архитектор и строитель. Вообразите, как вы вдохновенно работаете на строительстве, вкладывая свою душу и ум в это дело, которое полностью захватило вас. Вы – творческая личность,

стремитесь к красоте и гармонии, пытаетесь не просто построить дом, а сделать всё на удивление красиво.

2. Вы стремитесь сделать своё дело не кое-как, а создать нечто необычное, что очаровало и вдохновляло бы других людей. Вы не спешите, работаете вдумчиво, пытаетесь совершенствовать своё мастерство.

3. Представьте конечный результат вашей работы (творение искусства – прекрасный дом, который вы создали). Вообразите, как приятно вам жить и работать в нём.

4. Теперь вообразите, что вы модельер (или скульптор) и выполните те же задания.

5. Те же шаги (задания 1-4) выполните в воображении относительно своей деятельности. Так и в вашей повседневной деятельности (бизнес, обучение и т.п.) стремитесь к совершенству, красоте и гармонии. Пытайтесь всё делать красиво (чтобы нравилось и вам, и окружающим).

Упражнение 4. «Позитивное отношение к ошибкам»

Невзирая на банальность этого изречения, следует признать, что действительно активные люди допускают большее число ошибок, но они и значительно чаще достигают успеха, чем пассивные люди. Следует осознавать, что ошибок и неудач не стоит пугаться; над ними необходимо работать, поскольку они очень полезны как материал для самоусовершенствования и стимул к деятельности.

Задания 1. Поразмышляйте и запишите свои высказывания, которые выражали бы позитивное отношение к неудачам и ошибкам и перспективу их преодоления. Эти изречения вы можете применять для поддержки как своей мотивации, так и мотивации других людей.

2. Тщательно проанализируйте неудачу, которую вы пережили недавно (или когда-то раньше). Поразмышляйте над каждой ошибкой, определите, какие ваши навыки и способности недостаточно развиты и нуждаются в совершенствовании. Поразмышляйте над методами, которые будете

использовать, работая над развитием определённых навыков и способностей. Заполните следующую таблицу:

Способность (навык)	Метод усовершенствования
1	
2	
3	
4	

Придумайте 4 варианта девизов (для себя и для других), которые помогли бы вам реагировать на собственные неудачи и ошибки. Например, Андрей (студент 2-го курса) написал: «Ошибки – это замечательно! Я теперь знаю, над чем работать».

2. Ваш сын (ученик) неудачно выполнил какое-то задание, потерпел поражение, вследствие чего потерял веру в себя, разочаровался и не желает так же интенсивно, как раньше, заниматься этим делом или учебным предметом. Что бы вы сказали? Каким образом можно не только успокоить ребёнка, но и побудить, вдохновить его на работу и достижения?

Упражнение 5. «За фасадом имени»

Напишите свое имя и добавьте к нему определение, начинающееся с той же буквы, что и имя. Подумайте и скажите, что больше в вашем определении: любви, нежности, иронии, сарказма? Попросите близкого вам человека придумать определение, отражающее вашу сущность. Сравните это определение свое. Есть ли различия в том, каким вы видите себя, и как вас воспринимают люди? Задумайтесь о причинах различия.

Упражнение 6. «Мой образ»

Ощутите себя растением, животным или каким-то другим предметом, явлением природы. Побудьте им несколько минут. Позвольте себе сделать мысленно то, что хочется. Затем напишите на бумаге рассказ от имени этого существа, как если бы его душа могла говорить. Перечитайте рассказ (какой это

образ – положительный или отрицательный, живой или неподвижный, грустный или оптимистичный). Дайте прочесть другому человеку и спросите его, что он может сказать об авторе рассказа.

Упражнение 7. «Сосуды долга и правды»

Задача – определить соотношение в своем самосознании прав и обязанностей. Сядьте удобно. Расслабьтесь. Вытяните вперед согнутые в локтях руки ладонями вверх. Представьте. Что на левую ладонь вы поставили сосуд со своими правами, а на правую с обязанностями. Ощутите дно сосудов, почувствуйте их объемность, вес. Пусть руки медленно опускаются под тяжестью этих сосудов. Какая рука первой коснулась колена: правая или левая? Итак, вы обнаружили, что сосуды «Права» и «Долга» не равноценны.

Упражнение 8. «Они обо мне»

Сделайте список всего того отрицательного, что вы слышали когда-либо от родителей, учителей, друзей (о вашем имени, теле, одеже, о взаимоотношениях и т.п.). Так как к вам относились, когда вы были ребенком. И хотя это было очень давно, вы часто, по-прежнему, к себе так относитесь, не правда ли? Вас так «запрограммировали» в ранние годы – и это одна из ваших причин трудностей в общении. Вы как примерный ребенок, до сих пор с готовностью принимаете то, что «они» говорили тогда.

И поэтому считаете, что всегда будет так. Но это не правда. Все теперь в ваших руках.

Упражнение 9 Цель тренинга: самопознание и терапия, самоисследование, самосовершенствование, личностный и профессиональный рост, познание своего не выявленного потенциала.

Задачи:

- открыть и осознать свои взгляды и привычки;
- создать новые вдохновляющие интерпретации;
- жить радостно, ярко, воплощая в жизнь свои самые заветные мечты.

Упражнение 10 «Автопилот»

Цель: осознание своих устремлений. Повышение уверенности в своих силах.

Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Цель упражнения:

- формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств;
- умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, «Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются, что является предметом легкой зависти многих женщин. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание – со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило, играю роль тамады» или «Возраст у меня средний, внешность не бросающаяся в глаза, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь, может быть лучше других и готова посвящать все свое время – это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю».

Упражнение 11 Цель: Формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

Задачи:

1. Развитие навыков управления межличностными конфликтами;
2. формирование умения эффективного поведения в конфликтных ситуациях;

3. Формирование навыков выбора стратегий разрешения межличностных конфликтов.

Упражнение 12 "Акулы" Материалы: два листа бумаги. Участники делятся на две команды. - Представьте себя в ситуации, когда корабль, на котором вы плыли, потерпел крушение, и вы находитесь в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой "островок" – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды). Капитан (ведущий), увидев "акулу", должен крикнуть "Акула!" Задача участников – быстро попасть на свой островок После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину. По второй команде "Акула!" - Ваша задача –быстро попасть на остров и при этом "сохранить" наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на "острове", выходит из игры. Игра продолжается: "остров" покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде "Акула!" задача игроков остается той же. По окончании игры результаты сравниваются. - В какой команде осталось больше участников? - Почему?

Упражнение 13 Эксперимент»

Инструкция: сейчас мы будем выполнять определенные действия с бумагой (салфетка), ваша задача точно следовать инструкции, так, чтобы у всех результат был одинаковый. Сгибаем лист пополам. Сгибаем еще раз пополам. Отрываем верхний правый угол. Отрываем нижний правый угол Что получилось? Получились различные узоры. Возможно, если очень внимательно присмотреться, можно найти похожие «творения», но одинаковых мы не встретим, хотя инструкция звучала для всех одинаково. Так происходит и с людьми, общаясь друг с другом, они воспринимают информацию по-разному, что ведет к непониманию друг друга, появляется напряжение в отношениях, а

значит, возникает опасность конфликта. Упражнение "Правда или ложь?" (атмосфера открытости, групповая сплоченность)

Игра усиливает групповую сплоченность и создает атмосферу открытости. Подготовка Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш. Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом Все мнения ДОЛЖНЫ обосновываться. Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

Упражнение 15: Триумфальная поза

1. Встаньте прямо, расправив плечи и подняв голову.
2. Положите руки на пояс, как будто вы супергерой.
3. Примите уверенное выражение лица и установите зрительный контакт с зеркалом или воображаемой аудиторией.
4. Держите эту позу в течение 2-5 минут, сосредоточившись на ощущении силы и уверенности. Как это работает: Это упражнение основано на принципе психологии тела и разума. Когда вы принимаете физическую позу, связанную с уверенностью, ваш разум начинает подсознательно ассоциировать эту позу с чувством уверенности. Регулярное выполнение этого упражнения может помочь вам улучшить осанку и невербальное общение, увеличить чувство собственной ценности, снизить уровень стресса и тревожности.

Советы: Выполняйте упражнение ежедневно в течение нескольких недель, чтобы закрепить эффект. Сосредоточьтесь на том, чтобы чувствовать себя уверенно, а не просто принимать позу. Попробуйте выполнять упражнение перед зеркалом, чтобы наблюдать за своим невербальным языком тела. Помните, что уверенность в себе — это навык, который можно развить с

помощью практики и усилий. Это упражнение - один из многих инструментов, которые могут помочь вам повысить свою уверенность.

Тренинг 16

Вступительная речь: На самом деле никто не рождается с уверенностью в себе. Что такое уверенность? Это чувство, которое мы испытываем когда у нас отлично получается справиться с каким-то заданием/действием. Мы не ощущаем себя неудачником с утра, когда идем чистить зубы, ведь мы это делаем на протяжении всей жизни. У нас не возникает мысли “меня все засмеют, если я не справлюсь, все будет плохо”, ведь мы точно знаем, что мы справимся. Так получается, чтобы быть уверенным в себе нужно всего лишь начать хоть что-то делать, чтобы стать ближе к своей цели. Все мы с вами уверены в себе в разной степени, ведь кто-то разбирается в одной сфере, а кто-то совершенно в другой. Суть моего тренинга заключается в том, чтобы каждый сейчас написал на листочках под 1 пунктом то, в чем он хорош на 80 и более %, а под номером 2, то действие/увлечение которое он бы хотел освоить, но боится.

Суть тренинга: Люди пишут под номером 1 то что умеют хорошо, а под номером 2 то, что не умеют, но хотели бы научиться. После анализа листочков нужно отсортировать листочки по схожим запросам, чтобы не путаться. Затем всей аудитории озвучиваешь самый популярный запрос на “научиться” и просматриваешь на всех листочках под пунктом 1 умеет ли кто-то это делать из опрашиваемой группы. Затем вопрос группе, чтобы этот человек поделился своим опытом, если такого нет, то помощь эксперта (преподавателя). Такое проделывается со всеми листочками и в конценаставляющая речь на действие и приближение своей цели.

Упражнение 17

Рисуем дерево и внутри пишем свои цели, которые хотим достичь в ближайшем будущем. Рисуем солнышко, перечисляем достижения, способности, таланты, образование, хорошие стороны характера

Далее Рисуем облачко, туда пишем все, чему хотим научиться в ближайшие годы. Рисуем домик и указываем всех людей, которые могут вам

помочь или уже помогали в прошлом. И на земле пишем выводы. Помогут ли вам те качества, которые вы писали на солнышке достичь ваших целей.

«Осознание своих положительных качеств, талантов и достижений» Вам понадобятся карандаш и лист бумаги. Цель упражнения: повысить уверенность в себе, опираясь на понимание своего потенциала. Выделите себе определенное время на упражнение, чтобы не «залипнуть». Скажем, 15 минут. Разделите лист на 3 столбика. Первый столбик: «Мои положительные качества». Второй столбик: «В чем я могу себя хорошо проявить». Третий столбик: «Мои достижения». Соответственно, в первом столбике перечислите те качества своего характера, которые вам нравятся, которыми вы гордитесь, наличие которых приятно осознавать. Во втором столбике напишите жизненные сферы, в которых вы могли бы себя хорошо проявить; проявить свои таланты и способности. Например, танцы, наука, ведение блога в Интернете... Ну, а в третьем столбике пропишите свои достижения, которые у вас уже есть и которыми гордитесь. Это упражнение направлено на то, чтобы осознать свои хорошие качества, вспомнить определённые моменты из жизни и сделать вывод, что вы человек с доброй душой.

Упражнение 18. «Плохое, хорошее»:-Перед вами листы бумаги (по числу участников), столько же ручек, можно разноцветных. Каждый из участников подписывает свой лист. И ниже пишет на нём один какой-то свой недостаток. Затем передает свой лист участникам, сидящим слева. Каждый по кругу пишет на его листе «но ты...» или «но у тебя...» далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты и т.д.). В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист. Затем участники зачитывают написанное о себе. - Что вы чувствуете сейчас? - Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения? - Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?

Упражнение 19 «Пять пальцев»: Обведите свою кисть, на пальцах запишите ответы.

Большой: 3 качества, которые ценят в тебе другие казательный: 3 примера твоей доброты к себе

Средний: 2 приятных фразы, которые ты хочешь себе сказать

Безымянный: 2 вещи, которые тебя радуют Мизинец: 3 качества, которые тебе нравятся в себе. Это упражнение способствует повышению самооценки и помогает вспомнить о своих хороших качествах.

Что мне в тебе нравится? Выберите 1-2 свободных сегодня-завтра друзей, которым доверяете и проделайте это упражнение. Если будете делать еще раз, то в следующий раз участников надо поменять (хотя бы большую часть). Соберитесь вместе и напишите по 10 качеств которые нравятся в другом. Зачитывайте по очереди. Попробуйте принять похвалу, а не думать: он преувеличивает, это не про меня, “кукушка хвалит петуха...” и т.д. Запомните, что вы чувствуете, когда вас хвалят. Результат: ваша уверенность в себе повышается. Реактивация неактивных ресурсов Разделите лист на 3 части. N 1 напишите три воспоминания об успешном обучении, окончании дела. В пункт 2 поместите три истории успеха которые ассоциируются у вас с успехом и безмятежностью. N 3 Это три улучшающих сообщения («я лучший», «я справляюсь лучше всех» «у меня отлично получается»). Перед новым проектом переходите из одного пространства в другое. Результат выполнения упражнения: оптимальное восстановление чувства успешности.

Глоссарий

Авторитет. Степень уважения человека другими людьми и группой, к которой он принадлежит. Авторитет проявляется в способности побуждать других людей к исполнению возложенных на них обязанностей. Разделяют авторитет должности и авторитет личности.

Адаптация тренинговой программы. Внесение корректив в базовую программу тренинга с учетом поставленных Заказчиком задач, предварительной диагностики ситуации и понимания особенностей Компании.

Если поставлена неординарная в своем роде задача, в таком случае готовится программа тренинга, максимально отвечающая запросам Компании.

Видеоанализ в тренинге. Видеозапись поведения участников, с последующим разбором и анализом тех элементов, на которых сфокусирована тема тренинга.

Видео-тренинг. Тренинг, на котором происходит запись выполняемых участниками заданий, с последующим анализом и коррекцией их поведения. Это возможность для участников тренинга увидеть себя “со стороны”, скорректировать модели поведения, которые не приносят желаемых результатов.

Внешний тренер. Приглашенный в компанию тренер, не работающий в организации. Внешний тренер может быть сотрудником тренинговой компании или freelancer.

Внутренний тренер. Корпоративный тренер. Тренер, работающий внутри организации в отделе обучения персонала, в корпоративном университете, в отделе тренинга и т.д.

Групповая дискуссия. Один из методов тренинговой работы. Цель групповой дискуссии – повышение сплоченности группы, выяснение точек зрения участников, выяснение стереотипов участников, поиск решения поставленных задач.

Демонстрационный тренинг, Демо-тренинг. Мероприятие, цель которого знакомства потенциальных участников с ведущим тренинга и непосредственной программой. Возможность до начала тренинга прочувствовать на себе часть механизмов, которые запускаются в процессе тренингов.

Ключевые клиенты. Клиенты, которые используют Ваши услуги в течение длительного периода времени.

Коммуникативный тренинг. Тренинг коммуникации. Тренинг общения. Тренинг основной целью, которого является отработка навыков

эффективного общения: навыков слушания, понимания невербальных составляющих общения, навыки убеждающего воздействия и пр.

Коучинг. Профессиональная помощь человеку в определении и достижении его личных целей.

Кофе-брейк. Перерыв между блоками тренинга. Он позволяет участникам подкрепить силы, сменить обстановку, решить оперативные дела.

Круглый стол. Обсуждение заранее обозначенной проблемы несколькими экспертами с участием модератора. Цель круглого стола – выявить палитру мнений по определенному вопросу, посмотреть на проблему с разных точек зрения, обсудить спорные моменты, касающиеся проблемы. Общение на круглом столе проходит в форме свободной дискуссии.

Мастер-класс. Форма передачи знаний и умений, когда ведущий демонстрирует уникальные приемы работы широкому кругу подготовленных слушателей.

Обратная связь. Процесс получения комментариев о конкретных действиях, ситуациях, спорных вопросах, в котором участвуют как минимум двое. Один человек – просит дать обратную связь, второй – дает обратную связь.

Открытый тренинг, Открытый формат тренинга. Тренинг, в котором могут участвовать все желающие, проявившие интерес к тематике тренинга.

Пред-тренинг. Мероприятие, направленное на адаптацию тренинговой программы под ту задачу, которую ставит Компания-Заказчик. Сбор и подготовка информации для анализа задачи, уточнение специфики бизнеса Заказчика, существенных деталей и пожеланий. По форме предтренинг – это интервью, беседа, тестирование сотрудников и пр.

Пост-тренинг. Мероприятие, которое направленно на закрепление результатов тренинга. По форме посттренинг – это консультационные сессии с Заказчиком, с представителями Заказчика, срезы проверки знаний и пр.

Проблематизация. Выявление противоречий в имеющейся информации и знаниях.

Ролевые игры. Одна из форм тренинговой работы. Разыгрывание роли в ситуации, которая анализируется на тренинге. Позволяет прожить новые роли, посмотреть на себя “со стороны”, получить обратную связь относительно своих действий, попробовать более эффективные модели поведения.

Семинар. Учебное занятие. Основная цель семинара – передача большого объема знаний, информации, собственного опытом, в идеале – передача квинтэссенции знаний по заявленному вопросу.

Стресс-менеджмент. Тренинг "Управление стрессом". Управление стрессом. Комплекс мероприятий, направленный на снижение влияние негативных воздействий (неприятные события, воспоминания, раздражающие факторы) и на усиление внутренних ресурсов организма.

Тайм-менеджмент. Тренинг "Управление временем". Управление временем. Комплекс мероприятий, направленный на эффективное, продуктивное планирование и использование своего ресурса времени. Различают стратегическое, среднесрочное, краткосрочное и оперативное планирование времени.

Тренинг делового общения. Тренинг, цель которого сформировать или усовершенствовать навыки коммуникации с партнерами по бизнесу.

Тренинг переговоров. Тренинг по переговорам Тренинг, направленный на развитие навыков убеждающего воздействия, на поиск индивидуальных моделей ведения результативных переговоров, на изменение не конструктивных особенностей.

Тренинг персонала. Тренинг, направленный на развитие деловых умений и навыков сотрудников для осуществления ими определенных бизнес-задач.

Тренинг тренеров. Вид обучения тренеров и преподавателей. Цель тренинга тренеров - научить участников анализировать, выбирать оптимальную программу, проводить и оценивать различные мероприятия краткосрочного обучения, научить особенностям обучения взрослых.

Формат тренинга. Интервал времени, в который проходит тренинг.

Список литературы:

- 1 Минуллина А.Ф., Гурьянова О.А. Тренинг личностного роста: методическое пособие.— Казань: Издательство «Бриг», 2015. — 96 с.
- 2 Тренинг личностного роста : учебник и практикум для СПО / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 136 с. — (Серия : Профессиональное образование).
- 3 <https://saxarovaelena.livejournal.com/15060.html>