



Программа тренинга «Первые шаги»

Тренинг «Первые шаги» разработан специально для студентов первого курса с учетом возникающих трудностей адаптации к обучению в вузе.

Тренинговая программа способна оказать позитивное влияние на взаимоотношения студента в группе, снижение конфликтности, понимание своей новой социальной роли, позиций и интересов других людей. Также тренинг способствует самоутверждению, профессиональному развитию будущих специалистов. Наряду с этим отмечается, что адаптация учащихся в тренинге является более результативной, чем в реальной практической деятельности, т.к. есть возможность интенсифицировать личностные отношения.

То, что на практике приобретается, развивается и корректируется за месяцы, в тренинге можно сформировать за несколько занятий. Таким образом, адаптация носит более творческий характер, так как у обучающихся исчезают психологические барьеры в общении, страх перед ошибками, а их деятельность подвергается глубокому, квалифицированному и доброжелательному анализу.

Цель программы: способствовать процессу адаптации первокурсников к обучению в университете; развитие навыков целевого планирования жизненной перспективы.

Основные задачи программы:

1. Знакомство участников тренинга; создание благоприятных условий для работы группы; снижение психоэмоционального напряжения.
2. Улучшение взаимодействия между студентами-первокурсниками, сплочение группы, осознание новых норм и правил, характерных для учебного процесса.
3. Формирование учебной мотивации, выделение профессионально важных качеств, необходимых успешной профессиональной деятельности.
4. Укрепление психологического здоровья учащихся путем создания положительного эмоционального фона в коллективе учащихся.
5. Развитие навыков рефлексии и обратной связи.
6. Обучение индивидуализированным приемам межличностного общения.

Условия проведения: 10 занятий, 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия 2 часа. Количество участников группы до 10 человек.

Система построения тренинга.

1. Тренинг состоит из относительно самостоятельных занятий.
2. Местом для проведения занятий важно выбрать изолированное, просторное помещение, оснащённое звуковой аппаратурой, стульями так, чтобы все могли сесть в круг, и плоской поверхностью для рисования.
3. План занятий предусматривает 3 основные части:
 - I. Вводная часть (разогрев).
 - II. Рабочее время.
 - III. Обсуждение (рефлексия).

Вводная часть и обсуждение составляют примерно по четверти всего времени занятия. Оставшаяся половина времени уделяется собственно работе.



Вводная часть служит для включения участников группы в работу. Повышается комфортность в группе и устанавливается возможность взаимодействия участников друг с другом, а также связь между всеми занятиями. Все последующие занятия начинаются с краткого обзора предыдущей встречи.



Рабочее время направлено на выполнение намеченной цели (темы) занятия и зависит от динамики группы.

Обсуждение является важнейшей частью каждого занятия, поскольку позволяет членам группы сконцентрироваться на том, что они узнали во время занятия.



Содержание тренинга

№ п/п	Название темы занятия	Цель	Кол-во часов
1.	«Знакомство»	знакомство группы, создание благоприятной атмосферы, определение правил работы в группе, формирование установки на взаимопонимание и принятие других.	2
2.	«Моя жизнь в школе и в ВУЗе»	выявление проблемных индивидуальных зон адаптации; развитие умения анализировать свои чувства, эмоции и все происходящее вокруг.	2
3.	«Групповая сплочённость»	формирование групповой сплочённости.	2
5.	«Групповое взаимодействие»	расширение образа «Я» в глазах других, ориентация на групповое взаимодействие, развитие навыков релаксации.	2
6.	«Сказка ложь, да в ней намек...»	развитие самопознания через психологическую сказку.	2
7.	«Я среди людей»	закрепить активный тренинговый стиль общения; способствовать закреплению навыков самоанализа; выявить качества, важные для эффективного общения.	2
8.	«Давайте жить дружно!»	выяснить, что такое конфликт и причины его возникновения; найти способы решения конфликтов, возникающих в процессе межличностного общения; определить меры по улучшению межличностного взаимодействия внутри группы.	2
9.	«Моя жизненная цель»	показать участникам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей.	2
10.	«Подведение итогов»	закрепление навыков, приобретенных на тренинге.	2