ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Разработайте план проведения тренинга (тема по выбору), рассчитанный на 1,5-3 часа.

1. Тема (должна носить проблемный характер).

2. Цель, контингент.

1. *Приветствие*

- предложение темы занятия

- информирование участников тре­нинга о том, что они могут получить в результате обучения;

- устанавливаются основные правила работы в группе (какие и как будете формулировать: самостоятельно, совместно с участниками);

- опрос о самочувствии (как будете проводить).

Время, планируемое на данный этап.

4. *Разминочные упражнения (*описать упражнения и указать время проведения).

5. *Основная часть* (описать упражнения и указать время проведения).

В ней упражнения пассивного характера перемежаются с подвижными играми и те, и другие заканчиваются обсуждением и рефлексией.

6. *Заключительные упражнения* (описать упражнения и указать время проведения)

7. *Подведение итогов занятия* (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему). Как будете проводить рефлексию, какие вопросы задавать (например: пусть каждый по очереди попытается ответить на вопросы: «Как я себя чувствовал во время занятия?», «Вызвало ли какое-либо упражнение сопротивление?», «Удалось ли мне преодолеть это сопротивление, если оно было?», «Кто или что помогло мне снять напряжение?» и др.)

Время, планируемое на данный этап.

8. *Резюмирование ведущего*; прощание. Время, планируемое на данный этап.

ТЕМАТИКА ТРЕНИНГОВЫХ ХАНЯТИЙ

1. Развитие партнерского общения личности.
2. Осознание и принятие своего семейного опыта.
3. Развитие креативности.
4. Эффективное управление стрессом.
5. Ассертивность: инструмент эффективной коммуникации.
6. [Эмоциональный интеллект: эффективная работа руководителя](https://www.toptrening.ru/trainings/27903/).
7. Вербальная, паравербальная и невербальная составляющая деловой коммуникации. Проксемика.
8. Овладение техниками бесконфликтного общения.
9. **Внутренние причины неуверенности, слабой позиции в общении.**
10. [Деловой имидж и дресс-код](https://www.toptrening.ru/trainings/27297/).
11. Этикет [деловой переписки.](https://www.toptrening.ru/trainings/25084/)
12. Навыки самопрезентации, контакта и активного слушания.
13. Саморегуляция в конфликтной ситуации и способы сохранения самообладания.
14. Развитие уверенности в себе и навыков убеждения.
15. Повышение самооценки
16. Работа с волнением. Конгруэнтность.
17. Невербальное воздействие на аудиторию. Убедительность в жестах и их воздействие.
18. Голосовое влияние. Сила голоса, голосовой диапазон, скорость речи, интонационное богатство, дикция.
19. Техника работы с эмоциями.
20. Тонкости выстраивания общения с разными типами собеседников.
21. Правила распознавания лжи.
22. Как противостоять манипуляциям. Речевые техники влияния
23. Коммуникация в группе. Значение ораторских умений
24. Коммуникации в зависимости от психотипов окружения.
25. Техники управления собственными эмоциями.
26. Эмоциональные приемы мотивации и вдохновения других.
27. Составление характерологического профиля по чертам лица.
28. Развитие собственной стрессоустойчивости
29. Составление характерологического профиля по чертам лица.
30. Стресс и синдром эмоционального выгорания
31. Инструменты" эффективного планирования времени
32. Тренировка памяти и внимания
33. Саморегуляция функционального состояния, расслабление
34. Понимание невербальных сигналов
35. Общение с людьми с аномальным поведением.
36. Секреты голоса и мастерство коммуникации: уроки русской актерской школы