

# ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

---

## ГЛОСАРІЙ

ОПП «ПСИХОЛОГІЯ»

Другий (магістерський) рівень  
вищої освіти

Дніпровський  
Гуманітарний  
Університет

---

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

# ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

## ГЛОСАРІЙ

Дніпро,  
2024

---

## **УДК 159.98**

Тарасевич І.Ю. **Психологічний тренінг: теорія і практика**: глосарій основних термінів та методів психологічного тренінгу. Дніпро : ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2024. 50 с.

### **Рецензенти:**

**Сергієні Олена Віталіївна**, доктор медичних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ.

**Скрягіна Олена Іванівна**, психолог, психотерапевт, медіатор

У глосарії в доступній формі викладений основних понятійний апарат тренінгової діяльності, описані методичні підходи щодо класифікації та змістовного наповнення психологічного тренінгу. Розглянуто основні тематичні напрямки тренінгової роботи в сучасних умовах, а також наведено приклади вправ. Рекомендовано для слухачів магістратури зі спеціальності 053 Психологія усіх форм навчання, і може бути використаний фахівцями, які працюють в сфері психологічного супроводу.

Рекомендовано кафедрою психології для використання в освітньому процесі.  
Протокол засідання кафедри від 06.09.2024, № 1

Схвалено на засіданні Науково-методичної ради Вищого навчального приватного закладу «Дніпровський гуманітарний університет» та рекомендовано для використання в освітньому процесі.

Протокол засідання Науково-методичної ради від 19.09.2024, № 1.

**ISBN 978-966-981-973-4**

---

## **Зміст**

ПЕРЕДМОВА .....	5
ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ .....	7
МЕТОДИ ТРЕНІНГУ .....	14
ІГРОВІ МЕТОДИ В ТРЕНІНГУ .....	21
ТЕМАТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ .....	33
ПІСЛЯМОВА.....	48

---

# Передмова

*Виклики сучасного мінливого навколишнього середовища та стан суспільства вимагають від фахівців у галузі психології – психологів-практиків – постійного оновлення знань та навичок, безперервного особистісного та професійного розвитку. Стан українського суспільства зумовлює постійний пошук новітніх методів психологічної допомоги тим, хто опинився у надскладних обставинах, життєвій пастці та гостро потребує підтримки і пошуку шляхів виходу з кризи. Саме опанування технологіями тренінгу дозволять майбутнім фахівцям у галузі психології оволодіти найбільш затребуваними сьогодні навичками зняття обмежень та подолання криз, що заважають розвитку людини або групи людей, об'єднаних однією метою.*

***Життя окремої людини має сенс лише тоді, коли вона допомагає зробити життя інших людей красивішим і шляхетнішим***

*Альберт Ейнштейн*

*Сучасний тренінг – це мистецтво, бо тренер під час підготовки та проведення тренінгу виконує одразу безліч ролей: митця, актора, уважного слухача, «знаючого місцевість провідника» і, врешті-решт, палкого та неодмінно вдячного глядача. Варто нагадати всім, хто опановує фах психолога та лише починає вивчати тренінгові технології, – завжди важливо пам'ятати, що будь-який тренінг – це кропітка й тривала підготовка, яка в багатьох випадках займає більше ніж дві третини часу, який тренер витрачає на його задум та проведення. І саме якісна підготовка тренінгу, врахування тренером кожної дрібниці – чи то портрет групи; чи то приміщення, в якому відбуватиметься тренінг; чи то вправи, які планує тренер проводити; чи то допоміжні матеріали та приладдя, які можуть знадобитися під час тренінгу, впливають на кінцевий результат тренінгу, рівень наближення до розв'язання гострих питань і, врешті решт, отримання задоволення його учасниками.*

---

*Задум такого посібника виник у результаті багаторічного досвіду тренерської роботи та педагогічної діяльності автора, а також розуміння того, що досконале володіння технологіями тренінгової роботи завжди дає якісний результат – задоволення учасників та поступове їх наближення до вирішення проблемних питань, з якими вони звернулися по допомогу.*

*У цьому виданні ми намагалися об'єднати необхідну для вивчення теорії та практики психологічного тренінгу термінологічну базу – понятійний апарат, який включає в себе пояснення основних термінів та понять тренінгових технологій; опис сучасних методів тренінгу, приклади найчастіше використовуваних автором у власній практичній діяльності ігрових методів, а також орієнтовний опис основних тем тренінгів, які можуть стати в нагоді майбутнім психологам, як для індивідуального розвитку, так і для розвитку груп.*

*Автор впевнений: фахівців сьогодні багато, але професіоналів, які працюють з перевіреними методиками та технологіями, мало!*

*Видання адресовано слухачам магістратури, які опановують найзатребуваніший сьогодні фах психолога, слухачам, які здобувають освіту за іншим фахом та потребують формування психологічних компетенцій для успішної конкуренції на сучасному ринку праці та вдалого старту професійної кар'єри, а також усім викладачам як компонент підвищення педагогічної майстерності та кваліфікації.*

**Інна ТАРАСЕВИЧ,**  
*старший викладач кафедри психології  
Вищого навчального приватного закладу  
«Дніпровський гуманітарний університет»*

---

# ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

## А

**Активне слухання** – техніка уважного слухання, що включає розуміння та підтримку співрозмовника.

**Адаптація** – процес пристосування до нових умов або змін у житті.

**Адаптаційний тренінг** – тренінг, спрямований на допомогу учасникам у пристосуванні до нових умов, ситуацій або середовища.

**Айсбрейкер** – коротка вправа або гра на початку тренінгу для зняття напруги та створення атмосфери довіри.

**Арт-терапія** – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації через творчість

**Асертивність** – здатність відстоювати свої права, не порушуючи прав інших.

**Асертивний тренінг** – тренінг, спрямований на навчання впевненої, але неконфліктної комунікації.

**Афірмація** – позитивне самонавіювання або твердження для зміни мислення.

**Анкера** – особисті "якорі", що викликають емоційні реакції чи відчуття.

**Аутотренінг** – метод саморегуляції, що передбачає самонавіювання для досягнення релаксації

## Б

**Бар'єри психологічні** – внутрішня завада психологічної природи (страх, тривога, невпевненість, сором тощо), яка заважає людині успішно виконати певну дію.

**Біхевіоризм** – підхід, що вивчає поведінку людини та методи її зміни.

**Буферизація стресу** – процес зменшення впливу стресу через підтримку або стратегії подолання.

## В

**Візуалізація** – техніка уявного створення бажаних образів для досягнення мети.

**Вправа** – практична діяльність для засвоєння або вдосконалення навичок під час тренінгу.

---

**Відповідні основи** – правила та моделі поведінки, які потрібно засвоїти і використовувати під час тренінгу.

## Г

**Гештальт** – цілісне сприйняття або образ, що є більше, ніж сума його частин.

**Гіперкомпенсація** – спроба компенсувати недоліки через надмірну демонстрацію протилежних якостей.

**Групова динаміка** – процеси, що відбуваються у групах, зокрема під час тренінгу.

**Групова терапія** – форма психотерапії, де учасники працюють у групі для подолання особистих проблем.

**Групова робота** – метод навчання, коли учасники працюють у міні-групах для виконання завдань.

**Групова згуртованість** – рівень єдності та співпраці серед учасників, який впливає на ефективність тренінгу.

## Д

**Дискусія** – групове обговорення якого-небудь запитання з метою знайти вірне рішення.

## Е

**Експресивні методика** – творчі методи самовираження (малювання, музика) для кращого розуміння емоцій.

**Етапи тренінгу** – основні кроки проведення тренінгу: підготовка, виконання, рефлексія.

**Емоційний інтелект** – здатність розпізнавати, розуміти та керувати емоціями.

**Емпатія** – здатність розуміти й відчувати емоції іншої людини.

## З

**Зворотний зв'язок** – інформація, яку учасники або тренер надають щодо поведінки, емоцій або результатів дій.



## I

**Ідентифікація** – процес ототожнення себе з іншою особою або групою для формування самооцінки.

**Інтервенція** – втручання в ситуацію з метою її зміни або вирішення проблеми.

## K

**Категоризація** – процес класифікації інформації або людей на основі певних ознак.

**Когнітивна поведінкова терапія** – підхід, що поєднує зміну мислення та поведінки.

**Комунікація** – обмін інформацією між людьми.

**Конгруентність** – відповідність між внутрішніми відчуттями й зовнішньою поведінкою.

**Контакт** – процес взаємодії між учасниками для розвитку навичок і пізнання себе.

**Конфлікт** – зіткнення протилежних інтересів, думок або цінностей.

**Коучинг** – метод індивідуальної підтримки та розвитку через постановку цілей і пошук шляхів досягнення.

## M

**Ментальні моделі** – уявлення людини про світ і принципи його функціонування.

**Метод "кейсів"** – техніка аналізу конкретних ситуацій для навчання та пошуку рішень.

**Медіація** – техніка вирішення конфліктів через посередництво.

**Метод казок у тренінгу** – використання казкових сюжетів для вирішення особистісних проблем.

**Метод відкритих дверей** – техніка, що дає учасникам свободу самовираження для виявлення емоцій.

**Мозковий штурм (брейнштормінг)** – метод колективного генерування ідей для вирішення проблем.

**Моделювання поведінки** – техніка навчання через наслідування поведінки інших людей.

**Мотивація** – внутрішня або зовнішня спонука до дій.

## Н

**Невербальна комунікація** – передача інформації без слів (міміка, жести).

**Навчання через досвід** – методика, коли учасники здобувають знання через практику і рефлексію.

**Норми групи** – це сукупність прийнятих правил поведінки, дій учасників групи, що регулюють деякі аспекти.

## О

**Особистісний ріст** – процес розвитку та самовдосконалення особистості.

## П

**Перенос** – процес, коли людина проєктує почуття з однієї ситуації на іншу.

**Підсвідомість** – частина психіки, яка впливає на поведінку без активного усвідомлення.

**Позитивне підкріплення** – техніка стимулювання бажаної поведінки через винагороду.

**Посттравматичний ріст** – процес особистісного розвитку після пережитих травматичних подій.

**Проактивність** – здатність діяти наперед і брати відповідальність за своє життя.

**Проективні методики** – техніки, що дозволяють виявляти приховані емоції та переживання через творчі завдання.

**Психокорекція** – організований вплив на клієнта з метою зміни показників його активності у відповідності до вікової норми психічного розвитку.

**Психотерапія** – лікування психічних проблем через спілкування з фахівцем.

**Процесуальна робота** – тренінговий метод, що фокусується на тому, як учасники досягають своїх цілей.

**Психодрама** – метод, що використовує рольові ігри для аналізу внутрішніх конфліктів.

**Психологічна підтримка в тренінгу** – процес створення безпечного середовища для учасників.

**Психологічний тренінг** – процес навчання, спрямований на розвиток навичок і корекцію поведінки.

---

**Психодинаміка** – взаємодія різних психічних сил і процесів.

**Раціоналізація** – процес виправдання або логічного обґрунтування поведінки чи думок.

**Репрезентативна система** – спосіб обробки інформації людиною (візуальний, аудіальний або кінестетичний).

**Самоідентичність** – усвідомлення себе як окремої особистості з власними цінностями та поглядами.

**Самоефективність** – віра у власні можливості досягти мети.

**Соціалізація** – процес засвоєння соціальних норм і правил поведінки.

**Стереотип** – спрощене й узагальнене уявлення про людей або ситуації.

**Стратегії подолання** – техніки та методи, що допомагають справлятися зі стресом або проблемами.

**Стресостійкість** – здатність витримувати стрес і адаптуватися до складних ситуацій.

**Проксеміка** – організація простору і часу комунікативної взаємодії.

## Р

**Ресурсність** – здатність використовувати внутрішні або зовнішні ресурси для досягнення цілей.

**Рефлексія** – процес самоаналізу та роздумів про власний досвід або дії.

**Рольова гра** – тренінгова вправа, що моделює поведінку в певній ситуації.

## С

**Сублімація** – перетворення негативних емоцій або імпульсів у прийнятну діяльність.

**Сенситивний тренінг** – метод, спрямований на розвиток чутливості до емоційних станів інших.

**Соціально-психологічний тренінг (СПТ)** – тренінг для розвитку соціальних навичок (комунікація, вирішення конфліктів).

**Супервізія** – процес наставництва, коли досвідчені тренери допомагають менш досвідченим колегам.

---

## Т

**Тайм-менеджмент** – тренінг для навчання ефективного планування часу та досягнення цілей.

**Терапевтична група** – група людей, що працює над психічними проблемами під керівництвом терапевта.

**Трансакційний аналіз** – теорія взаємодії між людьми, що вивчає психологічні "ігри" та ролі.

**Тренер** – фахівець, що проводить тренінги й підтримує учасників у процесі навчання.

## У

**Усвідомленість** – здатність перебувати в моменті та фокусуватися на своїх відчуттях.

## Ф

**Фасилітація** – процес полегшення групової взаємодії та створення умов для ефективної роботи.

**Фідбек** – інше слово для зворотного зв'язку після виконання завдань у тренінгу.

**Фрустрація** – психічний стан, що виникає при перешкоді до досягнення мети.

## Ц

**Цикл контакту** – процес, що включає усвідомлення потреби, дію на її задоволення і завершення контакту.

**Цінності** – внутрішні переконання та принципи, які визначають поведінку людини.

## Ш

**Шкала оцінки** – інструмент для оцінювання ступеня досягнення цілей або змін.

---

## Я

**Я-концепція** – уявлення людини про себе, її особистісні характеристики та здібності.

**Я-образ** – сукупність ідей та уявлень людини про себе, свої стосунки з іншими людьми та ставлення до різних аспектів життя.

---

## МЕТОДИ ТРЕНІНГУ



*Словник основних методів у психологічному тренінгу є важливим інструментом для психологів і тренерів, які працюють над розвитком особистісних і професійних навичок учасників. Нижче наведений розгорнутий опис найпоширеніших методів, що використовуються в психологічному тренінгу.*

### Групова дискусія

Цей метод дозволяє учасникам обмінюватися думками та досвідом в групі. У процесі обговорення формуються нові ідеї, розвиваються критичне мислення та комунікативні навички. Групові дискусії стимулюють активну участь і допомагають краще зрозуміти різні точки зору.

### Моделювання поведінки

Учасники тренінгу спостерігають за моделями бажаної поведінки, які демонструє тренер або інші учасники, а потім намагаються їх відтворити. Це допомагає засвоїти нові поведінкові стратегії, поліпшити комунікативні або лідерські навички.

### Рольові ігри

Учасники відтворюють різні ситуації та "входять у роль" певних персонажів, що дає можливість експериментувати з різними формами поведінки та вирішенням проблем. Рольові ігри допомагають розвивати емоційний інтелект, а також навички вирішення конфліктів і роботи в команді.

---

## **Метод мозкового штурму (брейнстормінг)**

Це техніка генерування ідей вільним потоком без критики та оцінювання. Мета – створити якнайбільше варіантів вирішення проблеми. Після генерації ідей учасники разом аналізують найцікавіші та найперспективніші рішення.

## **Техніка активного слухання**

Цей метод вчить учасників уважно слухати співрозмовника, не перериваючи та не засуджуючи його думку. Використовуються техніки перефразування, уточнення і рефлексії, що дозволяє глибше зрозуміти почуття та позицію іншої людини.

## **Арт-терапія**

Цей метод використовує творчі процеси (малювання, ліплення, музика тощо) для самовираження учасників. Арт-терапія дозволяє учасникам тренінгу досліджувати свої емоції, вирішувати внутрішні конфлікти та знижувати рівень стресу.

## **Коучинг і наставництво**

Тренер або наставник надає учасникам індивідуальні поради та підтримку, допомагаючи розвивати конкретні навички або вирішувати особистісні проблеми. Коучинг базується на питаннях, що стимулюють саморефлексію, пошук рішень та усвідомлення власних цілей.

## **Фідбек (зворотній зв'язок)**

Метод спрямований на надання конструктивної оцінки поведінки або роботи іншої людини. Під час тренінгу учасники навчаються давати та приймати зворотний зв'язок, що допомагає покращувати комунікаційні навички і саморозвиток.

---

## **Кейс-метод**

Учасникам пропонують реальні або вигадані ситуації (кейси), які вони мають проаналізувати та знайти можливі рішення. Цей метод дозволяє застосовувати теоретичні знання на практиці та вдосконалювати навички аналізу та прийняття рішень.

## **Тілесно-орієнтовані методики**

Це вправи, спрямовані на усвідомлення і розвиток зв'язку між тілом та емоціями. Вправи на дихання, розслаблення або фізичні вправи допомагають знижувати стрес, покращувати емоційний стан та взаємодію між учасниками.

## **Медитація і техніки усвідомленості (майндфулнес)**

Ці методи допомагають учасникам тренінгу навчитися концентрувати увагу на поточному моменті, розвивати спокій і емоційну рівновагу. Вони широко використовуються для зменшення стресу та підвищення загального рівня самосвідомості.

## **SWOT-аналіз**

Метод полягає у визначенні сильних і слабких сторін, можливостей і загроз для конкретної ситуації або проекту. Його часто використовують для планування розвитку особистих або професійних якостей учасників тренінгу.

## **Інтерактивні вправи**

Це вправи, які залучають усіх учасників до активної участі через дії, гру, обговорення або вирішення завдань. Вони спрямовані на формування командної роботи, розвитку комунікаційних навичок і покращення групової динаміки.



---

## **Аналіз життєвого шляху**

Учасники тренінгу аналізують ключові події свого життя для кращого розуміння свого минулого та того, як це впливає на їхні поточні дії та рішення. Цей метод допомагає визначити особисті цілі та плани на майбутнє.

## **Метод візуалізації**

Ця техніка полягає у створенні ментальних образів бажаних ситуацій, цілей або результатів. Візуалізація використовується для підвищення мотивації, впевненості у собі та налаштування на позитивний результат. Часто застосовується в спортивній психології або при роботі з особистими цілями.

## **Техніка релаксації**

Релаксаційні методи включають різноманітні техніки зняття напруги, наприклад, прогресивну м'язову релаксацію, аутотренінг або дихальні вправи. Вони допомагають учасникам досягти стану внутрішнього спокою, знизити тривожність і покращити загальний емоційний фон.

## **Круг зворотного зв'язку (фідбек-круг)**

Цей метод передбачає надання зворотного зв'язку кожному учаснику по черзі в форматі групової дискусії. Учасники мають можливість отримати інформацію про свою поведінку чи виконання завдань від усієї групи, що стимулює самоаналіз і роботу над помилками.

## **Метод психодрами**

Психодрама — це форма терапії, в якій учасники відтворюють сцени зі свого життя або вигадані ситуації. Це дозволяє їм переглянути свої дії, знайти нові способи поведінки і краще розуміти свої емоції та переживання. Психодрама спрямована на глибоке дослідження особистих переживань та емоційних конфліктів.

---

## **Біхевіоральний тренінг (поведінковий тренінг)**

Цей метод фокусується на зміні поведінки через практичні вправи та закріплення нових моделей дій. Використовується для формування конкретних навичок у комунікаціях, управлінні конфліктами чи стресом. Завдання учасників — застосовувати нові моделі поведінки в контрольованих умовах тренінгу.

## **Метод колективного вирішення проблем**

Цей метод полягає в тому, що група спільно працює над вирішенням конкретної проблеми або завдання. Використовується для розвитку командної роботи, прийняття спільних рішень та креативного мислення. Колективне вирішення проблем сприяє поліпшенню взаємодії між членами групи.

## **Метафоричні асоціативні карти**

Метафоричні карти — це зображення або слова, які використовуються для стимулювання асоціацій, емоцій та рефлексії. Вони допомагають учасникам краще усвідомлювати свої переживання, знаходити нові рішення проблем і виявляти приховані конфлікти. Цей метод часто використовується для емоційного зцілення та самопізнання.

## **Динамічні вправи (рухливі вправи)**

Метод залучає фізичну активність у процес тренінгу. Наприклад, вправи на спільну взаємодію через рух або командні ігри можуть допомогти знизити напругу, покращити емоційний клімат групи та зміцнити командний дух.

## **Метод сторітелінгу (розповіді історій)**

Сторітелінг використовується для передавання ідей або життєвого досвіду через розповіді. Учасники можуть ділитися своїми історіями або працювати з

---

вигаданими сюжетами, щоб краще зрозуміти себе, інші точки зору та знайти нові способи вирішення життєвих ситуацій.

## **Метод асертивності**

Асертивність — це здатність відстоювати свої права і потреби, не порушуючи прав інших. Тренінг асертивності включає практику відкритого і прямого вираження думок та почуттів, з акцентом на розвиток впевненості у собі та уникнення пасивної або агресивної поведінки.

## **Менторинг (наставництво)**

Цей метод базується на особистих взаєминах між наставником і учасником тренінгу. Ментор надає учасникові підтримку, досвід і рекомендації щодо особистого розвитку або кар'єри. Наставництво допомагає розвивати конкретні навички через передачу досвіду та знань.

## **Групова динаміка**

Метод включає спостереження і аналіз процесів, що відбуваються в групі, таких як лідерство, ролі, комунікації, емоційний фон тощо. Групова динаміка дозволяє учасникам краще зрозуміти свою роль у групі, покращити навички взаємодії та вирішення конфліктів.

## **Метод трьох стільців (гештальт-терапія)**

Ця техніка передбачає використання трьох стільців для символічного представлення різних сторін конфлікту або переживання. Учасник сідає на кожен зі стільців, щоб висловити різні аспекти ситуації, що дозволяє краще усвідомити внутрішні конфлікти і знайти баланс.

---

## Інтервізія (груповий супервізійний метод)

Інтервізія — це метод групової підтримки і навчання, коли учасники діляться власними досвідом і підходами для вирішення професійних або особистих проблем. Вона допомагає розширювати погляди на певні ситуації та отримувати конструктивні ідеї від колег.

## Груповий коучинг

Груповий коучинг поєднує індивідуальний підхід коучингу з груповою динамікою. Учасники мають можливість працювати над власними цілями в підтримуючому середовищі, отримувати зворотний зв'язок і підказки від інших членів групи та тренера.

## Емпатійний тренінг

Цей метод спрямований на розвиток емпатії — здатності розуміти і відчувати емоції іншої людини. Емпатійний тренінг допомагає учасникам покращити міжособистісні відносини, поглибити розуміння почуттів інших і стати більш чутливими до потреб оточуючих.



*Ці методи допомагають ефективно реалізовувати психологічні тренінги, спрямовані на особистісний розвиток, поліпшення комунікацій та вирішення внутрішніх проблем.*

---

## ІГРОВІ МЕТОДИ В ТРЕНІНГУ



*Ігрові методи та вправи є одними з найефективніших підходів у психологічних тренінгах, оскільки вони активізують учасників, створюють невимушену атмосферу і сприяють кращому засвоєнню інформації та навичок. Ігрові методи тренінгу роблять процес навчання не тільки ефективним, але й захоплюючим. Вони дозволяють учасникам глибше залучитися у процес, розвивати нові навички та знаходити творчі рішення в ігровій, невимушеній формі. Нижче наведений розгорнутий опис різних ігрових методів та вправ, які застосовуються в психологічних тренінгах.*

### Рольові ігри

Рольові ігри є одними з найпопулярніших ігрових методів у тренінгах. Учасники отримують ролі і моделюють певну ситуацію (наприклад, переговори, конфлікт, презентацію тощо). Це дає змогу учасникам випробувати різні стратегії поведінки, побачити наслідки своїх дій і вивчити альтернативні підходи до вирішення проблем.



#### Приклад вправи

##### "Інтерв'ю на роботу"

Учасники розподіляють ролі: один грає кандидата на посаду, а інший – роботодавця. Учасники відтворюють ситуацію інтерв'ю, після чого обговорюють, які техніки і стилі поведінки були успішними, а які потребують корекції.

---

## Бізнес-ігри

Цей метод широко використовується у професійному розвитку, особливо в тренінгах з лідерства, менеджменту та стратегічного планування. Учасники опрацьовують певну бізнес-ситуацію, приймають рішення, які впливають на результат гри. Це дає можливість тренувати навички прийняття рішень і розуміння бізнес-процесів.

### Приклад вправи

#### *"Керування компанією"*

Учасникам пропонується ситуація, де вони керують вигаданою компанією. Вони мають прийняти рішення щодо маркетингу, фінансів, людських ресурсів тощо. У кінці тренінгу аналізують їхні рішення та результати.



## Динамічні або рухливі ігри

Цей тип ігор стимулює фізичну активність і взаємодію між учасниками. Такі ігри підходять для поліпшення командної взаємодії, зниження напруги та розвитку навичок спілкування.



### Приклад вправи

#### *"Перетягування канату"*

Команди розподіляються по дві сторони канату і намагаються перетягнути його на свою сторону. Після гри можна обговорити стратегії взаємодії, розподіл ролей і лідерство в команді.

---

## Психологічні настільні ігри

Настільні ігри з психологічним підтекстом використовуються для розвитку логічного мислення, аналізу поведінки та емоційної реакції учасників. Вони також сприяють розвитку стратегічного мислення і командної роботи.

### Приклад вправи

#### *"Емоційне лото"*

Кожному учаснику видаються картки з емоційними станами або ситуаціями. Мета гри — відтворити або описати емоцію, намагаючись, щоб інші учасники вгадали її. Після кожного раунду йде обговорення, що допомагає зрозуміти різні емоційні реакції та покращити емпатію.



## Ігри на довіру

Ці вправи спрямовані на розвиток довіри між учасниками, підвищення рівня емоційної близькості в команді та навчання взаємодії в групі. Вони також допомагають долати психологічні бар'єри і страхи, пов'язані з відкритістю перед іншими.



### Приклад вправи

#### *"Падіння назад"*

Один з учасників стає спиною до групи і падає, довіряючи групі, яка має його зловити. Ця вправа демонструє важливість довіри та підвищує рівень підтримки в колективі

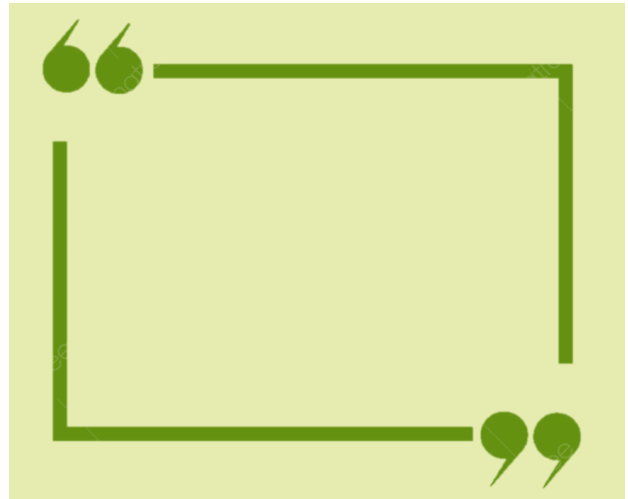
## Ігри на побудову команди (тимбілдинг)

Командні ігри спрямовані на розвиток командної взаємодії, комунікації, кооперації та взаємної підтримки. Вони дозволяють учасникам розподілити ролі, зрозуміти власні сильні сторони та навчитися підтримувати інших.

### Приклад вправи

#### *"Будівництво мосту"*

Група ділиться на дві команди, і кожна будує свою частину мосту з наявних матеріалів (наприклад, паперу, ниток, скотчу). Наприкінці команда має з'єднати свої частини мосту, працюючи разом, щоб створити стійку конструкцію.



## Метафоричні ігри

Метафоричні ігри використовують символи або метафори для відображення внутрішніх переживань учасників. Це дозволяє вивчати несвідомі процеси та емоційні переживання в безпечній ігровій формі.



### Приклад вправи

#### *"Місто метафор"*

Учасники малюють або створюють моделі свого "внутрішнього міста", яке відображає їхні емоційні стани чи життєві ситуації. Після завершення кожен презентує своє місто, що дозволяє учасникам краще зрозуміти себе та інших через метафори.



---

## Інтерактивні квести

Квести використовуються для розвитку лідерських і командних навичок, вирішення проблем та покращення комунікації. Учасники виконують завдання або проходять через серію випробувань для досягнення кінцевої мети.

### Приклад вправи

#### *"Квест на виживання"*

Учасникам пропонується уявити, що вони опинилися на безлюдному острові. Вони мають вирішити, які ресурси та дії потрібні для виживання. Це може бути вправа на стратегічне мислення і спільне прийняття рішень.



## Ігри на розвиток креативності

Креативні ігри сприяють розвитку нестандартного мислення, уяви та генерації нових ідей. Це можуть бути вправи для пошуку нестандартних рішень або творчого підходу до повсякденних проблем.



### Приклад вправи

#### *"Сторітелінг через картинки"*

Учасникам дають серію зображень, з яких вони мають скласти історію. Це вправляє креативне мислення і допомагає вивчати нестандартні підходи до проблемних ситуацій.

---

## Соціальні симуляції

Учасники моделюють реальні соціальні ситуації або проблеми, щоб зрозуміти їхню динаміку і знайти можливі рішення. Це може бути симуляція кризових ситуацій, переговорів або соціальних змін.

### Приклад вправи

#### *"Переговори між країнами"*

Учасники отримують ролі представників різних країн, які мають домовитися про міжнародні угоди. Це допомагає розвивати навички дипломатії та вирішення конфліктів.



## Емпатійні ігри

Цей тип ігор розвиває емоційний інтелект і вміння співпереживати іншим. Вправи допомагають учасникам краще розуміти почуття інших людей і реагувати на них відповідно.



### Приклад вправи

#### *"Хто я?"*

Один з учасників отримує картку з характеристиками (наприклад, професія, емоційний стан), не знаючи, що там написано. Інші учасники повинні пояснювати або давати підказки, щоб людина змогла вгадати, хто вона. Це допомагає розвивати емпатію та розуміння соціальних ролей.

---

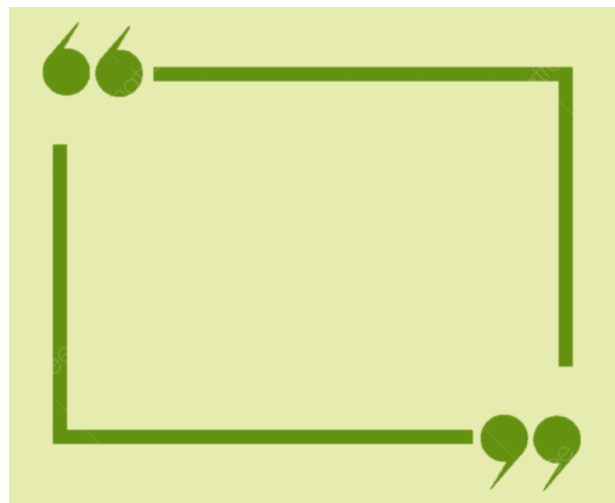
## Ігри на розвиток лідерських якостей

Ігри цього типу спрямовані на виявлення лідерів у групі, розвиток навичок прийняття рішень, управління і делегування. Учасники виконують різні ролі, зокрема роль лідера, для того щоб навчитися керувати іншими, приймати відповідальність та досягати командних цілей.

### Приклад вправи

#### *"Корабель тоне"*

Групі дають сценарій, що їхній корабель тоне, і в них є лише кілька хвилин, щоб вирішити, кого брати на рятувальну шлюпку, а кого залишити. Ця вправа допомагає вивчити, як лідери приймають рішення під тиском, а також показує, наскільки важливі комунікаційні навички в команді.



## Кооперативні ігри

Ці ігри спрямовані на розвиток навичок співпраці та командної роботи, де всі учасники мають спільно досягти мети. Тут немає переможців і переможених — успіх залежить від ефективності групової роботи.



### Приклад вправи

#### *"Змійка"*

Учасники стають в одну лінію, тримаючись за плечі один одного. Вони мають пройти через певні перешкоди, але передній учасник може бачити маршрут, а задній – дає інструкції всій групі, як рухатися. Вправа допомагає розвивати навички кооперації, спільного прийняття рішень та довіри.

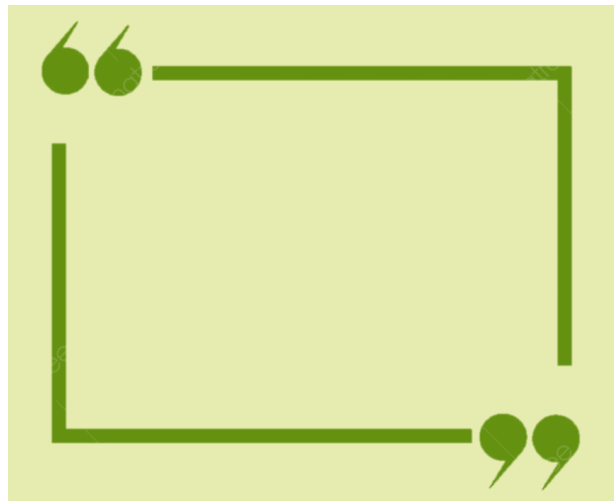
## Ігри на самопізнання

Ці ігри допомагають учасникам краще зрозуміти себе, свої сильні та слабкі сторони, а також внутрішні мотиви. Вони сприяють саморефлексії та дозволяють глибше усвідомити власні емоції і поведінкові стратегії.

### Приклад вправи

#### *"Моя внутрішня тварина"*

Учасникам пропонується уявити себе у вигляді певної тварини, яка відображає їхню сутність. Після цього вони пояснюють свій вибір і те, як ця тварина символізує їхні риси характеру або життєві ситуації. Це допомагає розвивати уяву і краще усвідомлювати власні особливості.



## Ігри на креативність і імпровізацію

Ці вправи спрямовані на розвиток творчого мислення, нестандартних підходів до вирішення проблем і здатності до імпровізації. Вони допомагають розвинути гнучкість у прийнятті рішень і зняти психологічні бар'єри перед креативним вираженням.



### Приклад вправи

#### *"Магічний предмет"*

Учасникам дають будь-який предмет (наприклад, ручку або олівець) і просять придумати 5 різних способів, як можна використати цей предмет, але не за його прямим призначенням. Вправа допомагає розвивати креативність і вміння мислити поза рамками.

## Ігри для розвитку емоційного інтелекту

Ці ігри допомагають розвинути вміння розуміти власні емоції, керувати ними і розуміти почуття інших людей. Вони сприяють розвитку емпатії та навичок соціальної взаємодії.

### Приклад вправи

#### *"Зрозумій емоцію"*

Один з учасників отримує картку з назвою емоції (наприклад, радість, гнів, сум), але не показує її іншим. Він повинен за допомогою міміки та жестів показати цю емоцію, а решта учасників намагається вгадати, про яку емоцію йдеться. Вправа тренує емоційну сприйнятливість і розуміння невербальних сигналів.



## Ігри на вирішення конфліктів

Ці ігри допомагають учасникам розвивати навички врегулювання конфліктних ситуацій, навчитися правильно реагувати на стресові ситуації та досягати компромісів.



### Приклад вправи

#### *"Точка зору"*

Учасникам дається конфліктна ситуація, і кожен має представити одну із сторін конфлікту. Їхнє завдання — відстоювати свою точку зору, але в кінці гри спробувати знайти компроміс. Це дозволяє учасникам вчитися шукати рішення в складних ситуаціях та розвивати навички переговорів.

## Творчі колективні ігри

Такі вправи стимулюють творчість і взаємодію в команді, де кожен учасник вносить свою частку в загальний результат. Це може бути створення спільного проекту, мистецького твору або інше завдання, яке потребує колективної взаємодії.

### Приклад вправи

#### *"Створення казки"*

Учасники по черзі додають одну фразу до розповіді, створюючи спільну казку. Це допомагає розвивати креативне мислення, уяву та комунікативні навички, а також навчає працювати разом над спільною ідеєю.



## Ігри з елементами театральних технік

Використання театральних вправ у психологічних тренінгах допомагає учасникам краще виражати свої емоції, працювати над своєю відкритістю та впевненістю у спілкуванні. Це також допомагає поліпшити невербальні навички.



### Приклад вправи

#### *"Заморожені сцени"*

Учасники імпровізують сцену, а ведучий у будь-який момент може сказати "стоп", і всі повинні "заморозитися". Після цього інші учасники аналізують, що відбувалося в сцені, які емоції були присутні, і як можна покращити поведінку персонажів. Це розвиває здатність до емоційного аналізу і творчої комунікації.

---

## Сюжетні рольові ігри (ролеві ігри з довгим сюжетом)

Учасники занурюються в уявний світ, де у них є певні ролі та завдання. Сюжетні рольові ігри можуть бути схожими на театральні постановки, але з відкритим кінцем, де результат залежить від дій і рішень учасників.

### Приклад вправи

#### *"Місто майбутнього"*

Групі пропонується уявити, що вони мешканці вигаданого міста в майбутньому, яке стикається з соціальними та екологічними викликами. Їх завдання — знайти рішення для збереження міста. Гра розвиває стратегічне мислення, навички вирішення проблем і співпрацю.



## Ігри на підвищення самооцінки

Ці ігри спрямовані на розвиток впевненості у собі, позитивного самосприйняття і підвищення самооцінки учасників.



### Приклад вправи

#### *"Компліменти"*

Учасники стають у коло і по черзі говорять компліменти один одному. Це допомагає розвивати навички позитивної комунікації і підвищує самооцінку, оскільки кожен учасник отримує позитивний зворотний зв'язок.

---



*Ігрові методи та вправи є потужним інструментом для розвитку особистісних і соціальних навичок. Вони створюють атмосферу безпечного експериментування, де учасники можуть вчитися на своїх помилках і успіхах, розвиваючи не тільки професійні навички, але й особисті якості.*



---

# ТЕМАТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ



*Тематика психологічних тренінгів є досить широкою та охоплює різні аспекти особистого та професійного розвитку. Нижче наведено розгорнутий перелік основних тем тренінгів, які можуть бути корисні для індивідуального розвитку або розвитку груп.*

## 1. Тренінги особистісного розвитку

*Ці тренінги допомагають учасникам краще пізнати себе, розвивати свої сильні сторони та працювати над слабкими. Основні теми:*

- ✓ **Самооцінка та впевненість у собі:** розвиток впевненості в своїх силах і навичках.
- ✓ **Цілепокладання і досягнення цілей:** постановка чітких, вимірюваних цілей і розробка стратегій для їх досягнення.
- ✓ **Самопізнання та рефлексія:** вправи для поглиблення розуміння своїх мотивів, цінностей і поведінкових моделей.
- ✓ **Розвиток емоційної стійкості:** вміння справлятися з емоційними викликами, стресами та невдачами.

## 2. Тренінги з розвитку комунікації

*Тренінги, які спрямовані на покращення навичок взаємодії з іншими людьми. Основні теми:*

- ✓ **Ефективна вербальна та невербальна комунікація:** вміння чітко передавати свої думки і розуміти невербальні сигнали інших.
- ✓ **Асертивність:** навчання вмінню відстоювати свою думку, не порушуючи прав інших.
- ✓ **Активне слухання:** розвиток навичок уважного та емпатійного слухання.
- ✓ **Навички переконання та аргументації:** вміння впливати на інших через логіку, факти і емоції.

---

### 3. Тренінги лідерства

*Програми, спрямовані на розвиток лідерських якостей і вмінь ефективно керувати командою. Основні теми:*

- ✓ **Стилi лідерства:** вивчення різних підходів до лідерства та їхнього впливу на команду.
- ✓ **Прийняття рішень:** розвиток здатності приймати складні рішення в умовах невизначеності.
- ✓ **Мотивація команди:** навчання технікам підтримки та розвитку мотивації у підлеглих.
- ✓ **Управління змінами:** як лідер може вести команду через зміни, зберігаючи ефективність і мотивацію.

### 4. Тренінги з розвитку емоційного інтелекту

*Емоційний інтелект (EQ) є критично важливим для особистого і професійного успіху. Основні теми:*

- ✓ **Самоусвідомлення емоцій:** розуміння та управління власними емоціями.
- ✓ **Емпатія:** вміння розпізнавати емоції інших і реагувати на них відповідно.
- ✓ **Контроль емоцій:** навчання технікам регулювання негативних емоцій та стресу.
- ✓ **Будування емоційно здорових стосунків:** як створювати взаємини, засновані на довірі та відкритості.

### 5. Тренінги з управління часом (тайм-менеджмент)

*Тренінги, спрямовані на підвищення продуктивності та ефективного використання часу. Основні теми:*

- ✓ **Планування та пріоритизація:** вміння виділяти головні завдання і зосереджуватись на їх виконанні.
- ✓ **Техніки управління часом:** такі як метод Pomodoro, техніка GTD (Getting Things Done), планування за матрицею Ейзенхауера.

- 
- ✓ **Боротьба з прокрастинацією:** як уникати відкладання важливих справ.
  - ✓ **Баланс між роботою і особистим життям:** як ефективно планувати свій час, щоб не вигоріти.

## 6. Тренінги зі стрес-менеджменту

*Тренінги для розвитку стресостійкості та вміння ефективно справлятися з напругою. Основні теми:*

- ✓ **Техніки релаксації:** дихальні вправи, медитація, прогресивна м'язова релаксація.
- ✓ **Керування емоціями в стресових ситуаціях:** як зберігати спокій і адекватно реагувати на виклики.
- ✓ **Психологічні техніки для подолання вигоряння:** як підтримувати емоційний баланс на робочому місці.
- ✓ **Виявлення і попередження стресу:** як помічати перші ознаки стресу та діяти на випередження.

## 7. Тренінги з командоутворення (тимбілдінг)

*Програми, спрямовані на розвиток командної взаємодії та побудову ефективних колективів. Основні теми:*

- ✓ **Командна робота та кооперація:** як працювати разом для досягнення спільної мети.
- ✓ **Ролі в команді:** розподіл ролей у команді за Белбіном (аналітик, координатор, мотиватор тощо).
- ✓ **Групова динаміка:** як функціонують команди на різних етапах розвитку (формування, конфлікт, нормалізація, продуктивність).
- ✓ **Вирішення конфліктів у команді:** як вчасно розпізнавати і усувати конфліктні ситуації.

---

## 8. Тренінги з розвитку креативності

*Тренінги, які розвивають уяву, творчі підходи до вирішення проблем та новаторське мислення. Основні теми:*

- ✓ **Генерація ідей:** методи мозкового штурму, карта ментальних асоціацій, техніка шести капелюхів.
- ✓ **Дивергентне мислення:** пошук альтернативних рішень та ідей.
- ✓ **Креативність у бізнесі:** як застосовувати креативні підходи для вирішення бізнес-задач.
- ✓ **Подолання креативних бар'єрів:** техніки для подолання страху перед новими ідеями.

## 9. Тренінги з вирішення конфліктів

*Тренінги для навчання навичкам врегулювання та попередження конфліктів. Основні теми:*

- ✓ **Аналіз конфліктних ситуацій:** типи конфліктів і їх основні причини.
- ✓ **Стратегії вирішення конфліктів:** конкурентна, компромісна, співпраця та уникнення конфліктів.
- ✓ **Психологічні техніки деескалації конфлікту:** як знижувати напругу в конфліктних ситуаціях.
- ✓ **Ефективна комунікація в конфлікті:** як правильно висловлювати свої почуття і побажання, не створюючи агресії.

## 10. Тренінги для батьків

*Тренінги, які допомагають батькам краще розуміти потреби своїх дітей та ефективно виховувати їх. Основні теми:*

- ✓ **Вікові особливості дітей:** розуміння розвитку дитини на різних етапах.
- ✓ **Комунікація з дітьми:** як правильно слухати і відповідати на емоційні потреби дитини.

- 
- ✓ **Дисципліна без агресії:** методи позитивного виховання і встановлення кордонів.
  - ✓ **Емоційне виховання:** як навчати дітей розуміти і управляти своїми емоціями.

## 11. Тренінги з майндфулнес та медитації

*Тренінги з розвитку навичок усвідомленості та внутрішньої концентрації.*

*Основні теми:*

- ✓ **Практики усвідомленого дихання:** розвиток здатності бути в моменті і контролювати свою увагу.
- ✓ **Техніки зниження стресу через майндфулнес:** як застосовувати майндфулнес для зменшення емоційного навантаження.
- ✓ **Медитація:** основи медитації та її вплив на емоційний і психічний стан.
- ✓ **Усвідомлене харчування та поведінка:** як бути більш свідомим у повсякденних звичках.

## 12. Тренінги з публічних виступів

*Тренінги, спрямовані на розвиток навичок ефективного спілкування з аудиторією. Основні теми:*

- ✓ **Подолання страху перед аудиторією:** як подолати тривожність і страх публічних виступів.
- ✓ **Побудова структури виступу:** створення чіткої та логічної послідовності у виступі.
- ✓ **Невербальні комунікації:** як використовувати мову тіла, жести, інтонацію для більшого впливу.
- ✓ **Імпровізація під час виступів:** вміння адаптуватися до непередбачуваних ситуацій під час публічного виступу.

## 13. Тренінги з управління фінансами

*Програми, орієнтовані на розвиток фінансової грамотності. Основні теми:*

- 
- ✓ **Основи планування бюджету:** створення бюджету і контроль витрат.
  - ✓ **Інвестиції та заощадження:** основи управління особистими фінансами для забезпечення стабільності.
  - ✓ **Фінансове планування для досягнення цілей:** як правильно визначати фінансові пріоритети і планувати великі покупки або інвестиції.

## 14. Тренінги з розвитку креативного мислення у команді

*Ці тренінги зосереджені на розвитку творчого підходу до вирішення завдань та проблем, стимулюванні новаторського мислення і генерації ідей. Основні теми:*

- ✓ **Техніки мозкового штурму:** як організувати ефективні сесії мозкового штурму, щоб генерувати ідеї.
- ✓ **Метафори та аналогії у творчості:** використання метафор і асоціацій для знаходження нових рішень.
- ✓ **Перевертання проблеми:** техніка зміни перспективи для креативного вирішення проблеми.
- ✓ **Проблемне рішення через мистецтво:** використання художньої діяльності для розблокування творчого потенціалу.

## 15. Тренінги з ораторського мистецтва

*Розвиток навичок публічних виступів, виразності та переконливості в спілкуванні з аудиторією. Основні теми:*

- ✓ **Секрети успішних презентацій:** як створити захопливу та інформативну презентацію.
- ✓ **Риторика та вплив на аудиторію:** мистецтво аргументації, володіння риторичними засобами для досягнення бажаного ефекту.
- ✓ **Голос і дикція:** робота з голосом для підвищення його впливовості та виразності.
- ✓ **Управління невербальними комунікаціями:** як жести, міміка та позиція тіла впливають на сприйняття слухачів.

---

## 16. Тренінги з прийняття рішень

*Ці тренінги вчать учасників ухвалювати рішення в складних і невизначених умовах, оцінюючи ризики та можливі наслідки. Основні теми:*

- ✓ **Аналіз і вибір альтернатив:** як ефективно аналізувати різні варіанти рішень.
- ✓ **Делегування прийняття рішень:** коли і як делегувати прийняття рішень іншим.
- ✓ **Інтуїтивні і раціональні підходи до рішень:** як збалансувати інтуїцію та логіку під час прийняття рішень.
- ✓ **Робота зі стресом під час прийняття важких рішень:** як зберігати спокій у критичних ситуаціях.

## 17. Тренінги з розвитку навичок коучингу

*Навчання основам коучингу для розвитку інших людей, допомоги у досягненні їхніх цілей. Основні теми:*

- ✓ **Основи коучингу:** базові принципи та методи ефективного коучингу.
- ✓ **Постановка цілей у коучингу:** як допомагати іншим чітко визначати та досягати їхніх цілей.
- ✓ **Техніки активного слухання для коучів:** розвиток емпатії та здатності слухати без переривання.
- ✓ **Фасилітація саморефлексії:** методи підтримки клієнтів у процесі самоаналізу та саморефлексії.

## 18. Тренінги для розвитку навичок продажів

*Тренінги для продавців та менеджерів з продажу, які допомагають поліпшити взаємодію з клієнтами і збільшити продажі. Основні теми:*

- ✓ **Психологія продажів:** розуміння поведінки покупців і як на них впливати.
- ✓ **Техніки успішних переговорів:** ефективні методи проведення переговорів для укладання угод.

- 
- ✓ **Стратегії встановлення довгострокових відносин з клієнтами:** як будувати тривалі партнерські стосунки з клієнтами.
  - ✓ **Робота з запереченнями:** як професійно відповідати на заперечення клієнтів і перетворювати їх на можливості.

## 19. Тренінги для підвищення мотивації

*Ці тренінги допомагають учасникам зрозуміти, як підвищити мотивацію для досягнення особистих і професійних цілей. Основні теми:*

- ✓ **Самотивація і мотиваційні техніки:** як підтримувати внутрішній ентузіазм і мотивацію до дії.
- ✓ **Мотивація через визнання і винагороди:** як правильно використовувати винагороди та зворотний зв'язок для підтримки мотивації.
- ✓ **Психологія внутрішньої і зовнішньої мотивації:** розуміння різниці між внутрішньою (інтринсичною) та зовнішньою (екстринсичною) мотивацією.
- ✓ **Мотивація в команді:** як підтримувати високий рівень мотивації у робочих групах.

## 20. Тренінги зі стресостійкості

*Тренінги для навчання технікам управління стресом, що допомагають зберегти спокій і концентрацію в складних ситуаціях. Основні теми:*

- ✓ **Техніки релаксації і медитації:** методи для зниження рівня стресу через усвідомлене дихання і ментальне розслаблення.
- ✓ **Управління емоціями:** як справлятися з негативними емоціями і стресовими тригерами.
- ✓ **Робота зі стресом на робочому місці:** як правильно реагувати на стресові ситуації в робочому середовищі.
- ✓ **Стратегія "стійкості до змін":** як адаптуватися до швидких і непередбачуваних змін у роботі чи житті.



---

## 21. Тренінги з фасилітації

*Це навчання навичкам організації групових процесів і проведення ефективних зборів та сесій. Основні теми:*

- ✓ **Підготовка і проведення зустрічей:** як структуровано організувати роботу групи для досягнення результату.
- ✓ **Техніки групової фасилітації:** методи для підвищення ефективності командної роботи, включаючи мозкові штурми та обговорення.
- ✓ **Фасилітація прийняття рішень у групі:** як допомагати групам досягати консенсусу та ефективних рішень.
- ✓ **Конфлікт-менеджмент під час зустрічей:** як управляти конфліктами, які виникають під час командних зборів.

## 22. Тренінги з розвитку навичок переговорів

*Тренінги з переговорів допомагають учасникам покращити свої вміння досягати угод і ефективно взаємодіяти в конфліктних ситуаціях. Основні теми:*

- ✓ **Техніки ведення переговорів:** як професійно структурувати процес переговорів.
- ✓ **Вирішення конфліктів через переговори:** методи, що допомагають перетворити конфлікт на конструктивний діалог.
- ✓ **Тактики впливу в переговорах:** як використовувати аргументи та тактики впливу для досягнення найкращих результатів.
- ✓ **Міжкультурні переговори:** врахування культурних відмінностей у міжнародних переговорах.

## 23. Тренінги з розвитку критичного мислення

*Ці тренінги розвивають навички аналізу інформації, розпізнавання маніпуляцій і побудови аргументів. Основні теми:*

- ✓ **Основи логіки і аргументації:** як будувати логічні висновки і захищати свою точку зору.

- 
- ✓ **Розпізнавання маніпуляцій:** як виявляти і протидіяти маніпуляціям в інформаційних потоках.
  - ✓ **Факти та оцінка доказів:** як відрізнити факти від суб'єктивних думок та оцінювати достовірність інформації.
  - ✓ **Аналітичне мислення:** як структурувати інформацію і знаходити рішення складних проблем.

## 24. Тренінги з побудови бренду особистості (personal branding)

*Навчання для розвитку навичок створення та просування власного бренду.*

*Основні теми:*

- ✓ **Створення індивідуального бренду:** як правильно позиціонувати себе на ринку або в соціальних мережах.
- ✓ **Соціальні мережі та просування:** як побудувати особистий бренд у соціальних мережах, які інструменти просування найбільш ефективні.
- ✓ **Аутентичність і цінності у брендингу:** як залишатися собою, будуючи власний бренд.
- ✓ **Створення контенту для підвищення впізнаваності:** як створювати якісний контент для аудиторії.

## 25. Тренінги для розвитку харизми і впливу

*Ці тренінги допомагають покращити вміння впливати на інших та бути привабливим лідером. Основні теми:*

- ✓ **Розвиток харизми:** як працювати над своєю впевненістю і привабливістю.
- ✓ **Вплив через мову тіла:** як використовувати невербальні сигнали для створення впливу.
- ✓ **Емоційний інтелект і харизма:** як правильно реагувати на емоції інших, щоб бути ефективним лідером.
- ✓ **Психологія впливу:** як працюють механізми впливу на інших людей і як їх застосовувати у професійному житті.

---

## 26. Тренінги з управління змінами

*Ці тренінги допомагають людям адаптуватися до змін у житті чи на роботі та успішно управляти процесом змін. Основні теми:*

- ✓ **Психологія змін:** як зміни впливають на людей і як підготуватися до них психологічно.
- ✓ **Стратегії адаптації до змін:** розробка стратегій для успішної адаптації в нових умовах.
- ✓ **Опір змінам і як його подолати:** як працювати з опором до змін у себе та колег.
- ✓ **Лідерство в умовах змін:** як вести команду через зміни і зберегти мотивацію.

## 27. Тренінги з командної динаміки

*Ці тренінги зосереджені на покращенні взаємодії у команді та розвитку групової ефективності. Основні теми:*

- ✓ **Етапи розвитку команди:** формування, розвиток, нормалізація і продуктивна взаємодія.
- ✓ **Ролі в команді:** розподіл ролей у команді, де кожен член команди виконує конкретні функції.
- ✓ **Групова динаміка і конфлікти:** як команда проходить через конфлікти і як вони можуть зміцнити команду.
- ✓ **Інтерації в команді:** вивчення моделей поведінки в команді, щоб поліпшити комунікації і співпрацю.

## 28. Тренінги з розвитку інноваційного мислення

*Ці тренінги навчають учасників генерувати інноваційні ідеї та підходи до вирішення проблем. Основні теми:*

- ✓ **Техніки генерації інноваційних ідей:** використання методик для стимулювання креативності, таких як синектичний метод або метод

- 
- ✓ **Інновації в бізнесі:** як розробляти нові підходи до ведення бізнесу та створювати інноваційні продукти.
  - ✓ **Інноваційне лідерство:** як лідери можуть стимулювати інновації у своїх командах.
  - ✓ **Інноваційне мислення в команді:** як об'єднувати креативний потенціал усієї команди для вирішення складних завдань.

## 29. Тренінги з психологічної гнучкості

*Тренінги, які допомагають учасникам розвивати здатність адаптуватися до різних життєвих викликів і зберігати внутрішню рівновагу. Основні теми:*

- ✓ **Психологічна стійкість:** розвиток здатності справлятися з невдачами і стресом.
- ✓ **Здатність до швидкої адаптації:** як швидко й ефективно змінювати підходи до різних ситуацій.
- ✓ **Прийняття і комітмент-терапія (АСТ):** робота над прийняттям складних емоцій і зосередження на діях, що ведуть до важливих цілей.
- ✓ **Внутрішня мотивація для подолання труднощів:** як знаходити в собі ресурси для боротьби з труднощами.

## 30. Тренінги для викладачів і педагогів

*Ці тренінги допомагають розвивати навички викладання, управління класом і взаємодії з учнями. Основні теми:*

- ✓ **Психологія навчання:** розуміння того, як люди засвоюють інформацію, і як це можна використати для покращення викладання.
- ✓ **Методи активного навчання:** використання ігор, дискусій і практичних вправ для активізації навчального процесу.
- ✓ **Управління класом:** розвиток навичок керування групою і мотивації учнів.
- ✓ **Робота з учнями з особливими потребами:** інклюзивне навчання і методи роботи з дітьми, які потребують особливого підходу.

---

## 31. Тренінги зі створення ефективної організаційної культури

*Ці тренінги зосереджені на розробці та підтримці організаційної культури, яка сприяє успіху. Основні теми:*

- ✓ **Основи організаційної культури:** як створити культуру, яка підтримує стратегію компанії.
- ✓ **Впровадження цінностей компанії:** як донести цінності до кожного співробітника і створити корпоративну етику.
- ✓ **Розвиток корпоративної ідентичності:** як зміцнювати зв'язок між співробітниками та компанією.
- ✓ **Оцінка та зміна культури:** як аналізувати поточну організаційну культуру і розробляти зміни для її покращення.

## 32. Тренінги для молодих спеціалістів

*Тренінги, які спрямовані на розвиток базових професійних навичок та адаптацію новачків до робочого середовища. Основні теми:*

- ✓ **Адаптація на новому робочому місці:** як швидко влитися в новий колектив і зрозуміти корпоративну культуру.
- ✓ **Кар'єрний розвиток для початківців:** планування кар'єри та розвиток навичок, необхідних для просування по службі.
- ✓ **Ефективна комунікація на робочому місці:** як взаємодіяти з колегами і керівниками, щоб досягти професійних успіхів.
- ✓ **Менторство і підтримка на старті кар'єри:** як використовувати підтримку наставників для розвитку навичок.

## 33. Тренінги з медіації та конфліктології

*Тренінги, які вчать ефективно вирішувати конфлікти через діалог і досягнення взаємних домовленостей. Основні теми:*

- ✓ **Медіація в організаціях:** як використовувати медіацію для вирішення внутрішніх конфліктів в компаніях.

- 
- ✓ **Основи конфліктології:** теоретичні основи вивчення конфліктів та їх динаміки.
  - ✓ **Фази конфлікту та шляхи його вирішення:** розуміння стадій розвитку конфлікту і технік його деескалації.
  - ✓ **Навички переговорів для медіаторів:** як вести переговори між сторонами, що конфліктують, і знаходити рішення, яке задовольнить обидві сторони.

### 34. Тренінги з емоційної регуляції

Тренінги, які навчають учасників контролювати і регулювати свої емоції в різних життєвих ситуаціях. *Основні теми:*

- ✓ **Управління гнівом:** техніки, які допомагають ефективно контролювати гнів і перетворювати його на конструктивну енергію.
- ✓ **Регуляція емоцій через тілесні техніки:** методики дихання, медитація та інші тілесні вправи для зниження напруги.
- ✓ **Розуміння емоцій і робота з ними:** як ідентифікувати свої емоції і реагувати на них адекватно.
- ✓ **Емоційна інтелігентність на роботі:** як використовувати навички емоційного інтелекту для поліпшення взаємодії в команді.

### 35. Тренінги з майндфулнес у роботі

*Навчання технікам усвідомленості для покращення концентрації, зниження стресу і підвищення продуктивності на роботі. Основні теми:*

- ✓ **Основи майндфулнес:** що таке майндфулнес і як його використовувати в повсякденному житті.
- ✓ **Усвідомленість в роботі з клієнтами:** як залишатися сфокусованим і емоційно стабільним у взаємодії з клієнтами.
- ✓ **Майндфулнес для лідерів:** як лідери можуть використовувати майндфулнес для покращення управління командами.
- ✓ **Практики усвідомленої присутності на робочому місці:** як залишатися зосередженим під час роботи, мінімізуючи відволікання.

---

## 36. Тренінги з управління проектами

*Ці тренінги допомагають розвивати навички ефективного управління проектами, організації робочих процесів та контролю за виконанням завдань.*

*Основні теми:*

- ✓ **Основи проектного менеджменту:** базові принципи управління проектами, від планування до завершення.
- ✓ **Гнучке управління проектами (Agile, Scrum):** методи гнучкого підходу до управління проектами.
- ✓ **Ризик-менеджмент у проектах:** як виявляти, оцінювати та керувати ризиками під час реалізації проектів.
- ✓ **Моніторинг і контроль проектів:** як відслідковувати виконання завдань і коригувати проект в разі необхідності.

## 37. Тренінги зі створення і підтримки мереж (networking)

*Ці тренінги допомагають учасникам розвивати та підтримувати професійні і ділові контакти. Основні теми:*

- ✓ **Основи нетворкінгу:** як будувати і підтримувати професійні зв'язки.
- ✓ **Ефективна комунікація на бізнес-подіях:** як використовувати ділові заходи для розвитку мережі контактів.
- ✓ **Розвиток довгострокових зв'язків:** як перетворювати контакти в партнерські відносини.
- ✓ **Онлайн-нетворкінг:** як використовувати соціальні мережі для побудови ділових зв'язків.



*Ці теми додають ще більше можливостей для розвитку як особистості, так і професійних навичок, і кожен тренінг може бути адаптований до потреб конкретної групи або індивідуальної аудиторії.*

---

## ПІСЛЯМОВА

Підготовка магістрів з психології передбачає не тільки поглиблення теоретичних знань, а й удосконалення практичних навичок професійної діяльності – діагностування, консультування, індивідуальної та групової роботи. Саме на здобуття навичок професійної діяльності спрямовано практико-орієнтовне навчання, яке сьогодні активно запроваджується у підготовці магістрів з психології. Проблема нестачі фахівців, які володіють всіма необхідними методиками та інструментами групової роботи, дійсно є найбільш гострою та поширеною.

Варто зауважити, що сьогодні вітчизняним фахівцям у галузі психологічного супроводу потрібні не стільки західні методики, скільки методики, що адаптовані до потреб українського суспільства та викликів нашого сьогодення, бо саме сьогодні кожний українець переживає найважчі моменти свого життя та тією чи іншою мірою потребує психологічної допомоги.

І освітній компонент *«Психологічний тренінг: теорія і практика»* якраз сприяє здобуттю практичних навичок роботи з людьми (індивідуально, у групах) та розвитку креативності майбутнього професіонала у галузі психології. Саме креативне мислення дає змогу психологу-практику розробляти інноваційні методи активного навчання, завдяки чому відбуватиметься розвиток знань, навичок та коригування соціальних настанов. Активні методи навчання і є технологією тренінгу.

Не секрет, що життя щодня перед кожним з нас ставить завдання, які вимагають саме креативного рішення, бо світ навколо нас знаходиться у постійному русі. Для того, щоб залишатися успішним у цьому постійному русі та швидкому ритмі, необхідні творчі (креативні) здібності, бо саме завдяки їм вдається творити щось нове, завдяки креативному мисленню будь-яка людина здатна розвиватися. Це стосується будь-яких сфер життя і професійної діяльності. А для психолога здатність мислити нестандартно, знаходити оригінальні способи вирішення професійних



---

завдань та створювати унікальні інструменти та технології роботи з людьми, надаючи їм допомогу та підтримку, є вкрай необхідною.

На завершення треба додати, що дане видання містить близько 100 термінів та їх визначень, актуальних для чинних тренерів та тих, хто лише опановує тренінгові технології. В ньому зібрано понад 30 методів тренінгу та їх стислий опис, розглянуті на наведені приклади понад 30 ігрових методів і вправ, які застосовуються в психологічних тренінгах.

Автор сподівається, що дане видання буде в нагоді кожному, хто у своєму пошуку та розвитку враховує світові тенденції психологічної практики, має на меті розвиток професіоналізму, креативності та невпинного руху до вершин професійної майстерності.

---

ДОВІДКОВЕ ВИДАННЯ

Інна Юрїївна Тарасевич

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

Верстка та дизайн: Акімова О.О.