



Само понятие тренинга определяется как форма активного обучения, основу которой составляет выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие умений и социальных установок. На самом деле, в настоящее время определений тренинга, существует огромное множество. Каждый автор, занимаясь этим понятием пытается увидеть и привнести в это определение что-то своё. На мой взгляд самым ключевым словом для того, чтобы понять суть определения «тренинг» является опыт. Можно сказать, что в проведении тренинга заложено преднамеренное изменение человека, направленное на развитие человека, профессиональное и личностное, через анализ и переоценку своего жизненного опыта в процессе взаимодействия с группой.

Одна из особенностей такого метода обучения состоит в том, что в нем создаются определенные условия для получения социального опыта в процессе проведения игр или упражнений, а затем реализуется обратная связь, помогая участникам группового тренинга осмыслить и обсудить полученный опыт. А также позволяют человеку осознать и почувствовать собственное «Я». К специфическим особенностям, которые выделяют тренинг среди других методов относятся: 1) тренинговая группа, которая по численности обычно составляет 7-15 человек, является более или менее постоянной, периодически собирающаяся или работающая непрерывно в течении 2-5 дней. Важно отметить, что люди составляющие эту группу приходят не для того, чтобы коллективно обсудить проблемы каждого присутствующего, а для того, чтобы лучше понять и принять себя. 2) нацеленность на психологическую помощь, при том такая помощь исходит не только от ведущего, но и от участников данного тренинга. 3) Определенная пространственная организация. Чаще всего удаленное изолированное помещение, где люди преимущественно сидят в круг, ведь именно в кругу можно лучше выстроить процесс коммуникации и выработать доверие друг к другу. 4) акцент на взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь и сейчас». 5) применение активных методов групповой работы. 6) объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия. 7) атмосфера раскованности и свободы участников, климат психологической безопасности.

В рамках этих специфических черт, существует различные модификации, зависящее от конкретных форм тренингов, но описанные выше, я считаю главными составляющими тренинга. Главной задачей тренинга, как формы обучения, является активизация стремление участников к познанию себя и самосовершенствованию, принятие личной ответственности за то кто человек есть на самом деле, возможность конструировать собственную личность.