

image not found or type unknown



**Социально-психологический тренинг** - метод групповой психологической работы, направленный на развитие компетентности человека в общении. Основываясь на определении, основной целью СПТ является развитие компетентности в общении.

**Задачи СПТ предполагают** освоение участниками тренинга психологических знаний в области социального общения; формирование умений и навыков в сфере коррекции и развития отношений, необходимых для успешного общения.

*Основой контингента* возможных участников социально-психологических учебных групп являются лица трех категорий: менеджеры разного уровня; лица, профессия которых предполагает

интенсивное общение (учителя, медицинские работники, психологи,

людей, занятых в сфере услуг и т.); серьезные трудности в связи (в рамках производства, обучения

команда, в семье и т.).

Из выше перечисленного описания можно сказать, что социально-психологические тренинги должны применяться в первую очередь в возрастных группах от 13-14 лет, так как в этот возрастной промежуток формируется личностный стержень, более осознанный подход к общению среди сверстников и старшего поколения. Во взрослой жизни важно регулировать свои эмоции, уважительно и компетентно вести диалог, иметь адекватную самооценку, правильно оценивать себя и свои возможности.

*Во-первых*, социально-психологические тренинги проводятся в группе посредством различных дискуссий, активных игр, направленных на коллективное взаимодействие, ведь очень важно научиться оценивать себя и свои возможности, контролировать эмоции.

*Во-вторых*, постоянно находясь в обществе, человек должен уметь взаимодействовать с ним, быть его частью, развиваться с ним, строить в нем гармоничные отношения. Произносить буквы, слова строить предложения нас учат

с детства, но навыки общения должны совершенствоваться на протяжении всей жизни. Учеба, семья, работа, друзья-все это требует умения понимать людей и передавать свои мысли так, чтобы они были правильно поняты. Социально-психологический тренинг будет в помощь для освоения выше перечисленного.

В заключении, можно сделать вывод о том, что социально-психологический тренинг выступает базовой ступенью для осуществления компетентного общения и взаимодействия с коллективом, а также с помощью тренинга расширяется их зона комфорта, что позволяет стать в будущем более гармоничной личностью.