



Психологический тренинг

Психологический тренинг — это вид психологической работы, в которой участники занятия при содействии психолога включаются в специально организованную ситуацию общения, ориентированную на оказание помощи в решении разнообразных психологических проблем.

Для тренинга формируется группа из 5-15 человек. Если проблема требует длительной работы, с группой может быть проведена серия тренингов, объединенных единой тематикой.

В КГАУСО «УРЦ» психологический тренинг применяется для формирования и отработки умений и навыков эффективного поведения. Так психологами Центра проводятся тренинги на *сплочение, командообразование, преодоление конфликтов в группе.*



В рамках тренинга группа всегда устанавливает правила, которые принимают все ее члены. Таким образом, внутри группы возникает особая атмосфера безопасности и доверия, которая позволяет человеку в полной мере раскрыться, попробовать себя в новой роли, реализовать свой творческий потенциал, приобрести новый жизненный опыт. С помощью специально



выстроенного психологом блока упражнений, выполненных в группе, участники тренинга начинают лучше понимать себя и других, а значит, лучше адаптируются в мире человеческих взаимоотношений.



Также психологи Центра проводят тренинги для сотрудников УРЦ и других социальных учреждений края.

Такие тренинги направлены на профилактику стресса и профессионального выгорания, тайм-менеджмент, мотивацию в профессиональной деятельности и создание благоприятного психологического климата в коллективе.

