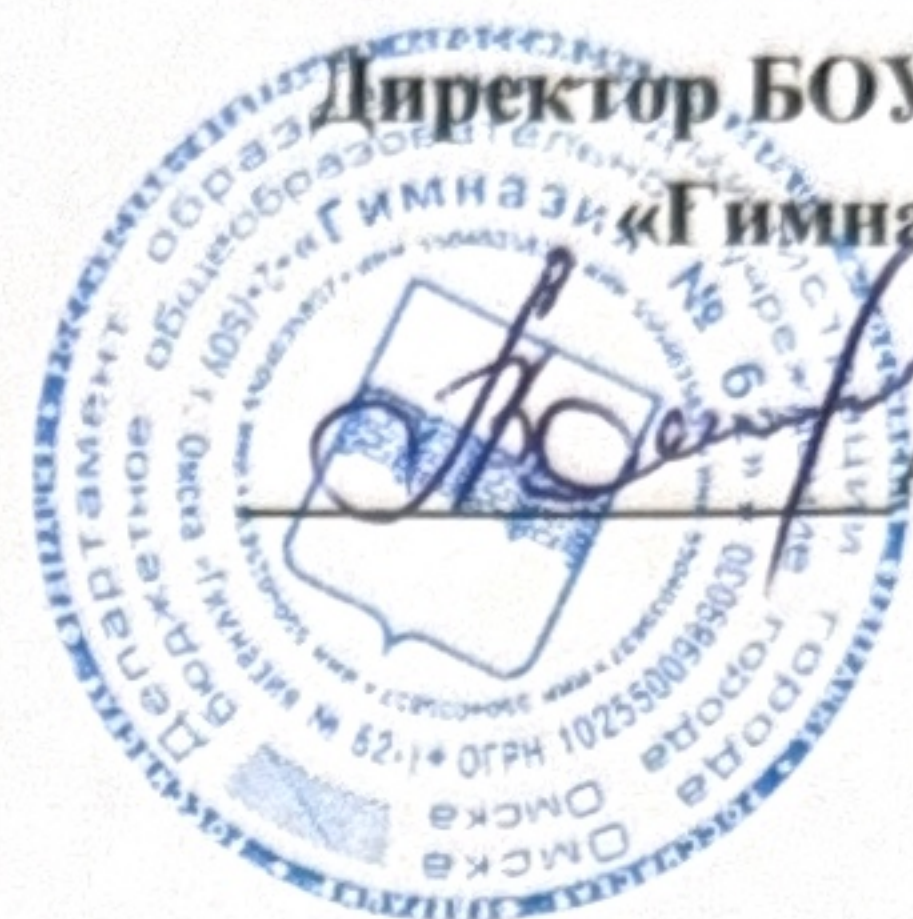


Согласовано на педагогическом совете
Протокол № 2 от 25.11.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ г. Омска
«Гимназия № 62»



А.В. Ногин

Тренинговая программа по профилактике аддиктивного поведения
среди подростков с выявленным риском вовлечения в аддиктивное (зависимое)
поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты
по методике ЕМ СПТ
2025 – 2026 г.
9-11 классы

Подготовил: педагог – психолог
Н. И. Булучевская

Омск, 2025

Пояснительная записка

В настоящее время в Омской области наблюдается рост количества детей и подростков, склонных к асоциальному поведению, а значит, возникла необходимость в проведении специальных методик и диагностик по выявлению детей группы риска и последующей работы с ними. Проводимая методика ЕМ СПТ предназначена для выявления латентной и явной рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста. Данная методика осуществляет оценку вероятности вовлечения в аддиктивное поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты, воздействующих на обследуемых. Выявляет повышенную и незначительную вероятность вовлечения в зависимое поведение. Таким образом, выявленным подросткам группы риска необходимо повысить адаптивные возможности, сформировать позитивное отношение к самому себе и окружающим, развить навыки конструктивного общения, способности к адекватной оценке своего поведения в проблемной ситуации за счет мнений других, терпимость к различным мнениям.

Федеральные государственные стандарты образования ставят задачу развивать всестороннюю личность, адаптированную к жизни в социуме, у которой сформированы и развиты навыки жизненной компетентности, это возможно только при создании психологического комфорта в образовательном учреждении. Учитывая выше сказанное, данная тренинговая программа является актуальной для образовательных учреждений. Содержание программы:

Тренинговая программа построена с учетом требований следующих документов:

- Конституции Российской Федерации.
- Конвенции о правах ребенка.
- Закона Российской Федерации «Об образовании».
- Закона Российской Федерации «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» № 120-ФЗ от 24.06.1999г.

Тренинговая программа направлена на достижение следующих целей:

1. развитие коммуникативных компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными потребностями и возможностями ребенка учитывая его индивидуальные особенности развития;
2. осуществлять психолого-социальную коррекцию, направленную на формирование положительного образа «Я» формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, повышение социальной активности, формирование навыков саморегуляции.

Задачи:

1. осуществление психолого-педагогической помощи подросткам, испытывающим трудности в школьной адаптации;
2. формирование жизненных навыков социальной компетентности и жизнестойкости;
3. формирование умения контролировать свои эмоции, развивать у обучающихся эмпатию, толерантность к окружающим;
4. формирование навыков эффективного общения у подростков;

5. формирование критического отношения к психо - активным веществам: алкоголю, наркотикам, наркотикам, табакокурению;
6. повышение психологической защищенности подростков, поддержка и укрепление психологического здоровья подрастающего поколения.

Принципы программы:

- гуманизма и оптимизма с требованием «Не навреди» учитываем, что исследование детской и подростковой психики не только выявляет закономерности ее развития, но и вызывает свое влияние на него, последствия которого исследователь должен предусматривать, обеспечивая позитивный развивающий эффект;
- единства сознания и деятельности сознание образует внутренний план деятельности ребенка и подростка, а изменение деятельности способствует формированию нового уровня сознания;
- принцип развития-характеристика психического явления возможна при все стороннем изучении и на основании этого перспектив изменения;
- принцип комплексного подхода предполагает обязательно использовать систему взаимосвязанных друг с другом методов изучения и воздействия.

Функции программы:

1. восстановительная - восстановление тех положительных качеств, которые преобладали у подростков до дезадаптации;
2. компенсаторная – формирование у подростков стремления компенсировать ситуации неуспеха в одной сфере успехом в увлекательной его деятельности;
3. стимулирующая – активизация положительной социально-полезной деятельности подростков, оказание эмоциональной поддержки.
4. коррекционная – исправление отрицательных качеств, использование методов коррекции поведения (убеждение, примеры, тренинги, психотерапевтические методики, консультирование).

Прогнозируемый результат:

Психологически здоровая, социально адаптированная личность, способная самостоятельно решать личные проблемы и проблемы общества.

Педагогические показатели - повышение мотивации учения, успеваемость, дисциплина, включенность во внеклассные занятия, улучшение показателей развития, уровня обученности, снижение педагогической запущенности.

Основные средства и методы работы:

Социально-психологические тренинги, психогимнастика, упражнения, ролевые игры.

Сроки реализации: тренинговая программа рассчитана на 3 тренинга по 90 мин.

Методическое обеспечение: техническое оборудование (компьютер, мультимедийная техника).

Участники: подростки группы риска по СПТ, подростки 9,10,11 классов.

Тренинговая программа по профилактике аддиктивного поведения среди подростков

Вводное занятие (60 минут)

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, знакомство с принципами работы тренинга.

Задачи: формирование представлений или актуализация имеющихся знаний о психологическом тренинге и принятия правил работы в группе; оценка информированности о теме тренинга; информирование учащихся о роли правил в нашей жизни; предоставление возможности учащимся оценить свое отношение к соблюдению правил.

«Приветствие» (5 минут)

Цель упражнения: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу. Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов. По окончании занятия ведущий разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Ведущий представляет тему тренинга, обозначает проблему, кратко рассказывает, что будет происходить в ходе тренингового занятия.

«Знакомство в группе» (5 минут)

Все участники, включая ведущего, располагаются по кругу. Ведущий рассказывает о себе, своей профессиональной деятельности и личных ожиданиях от тренинга, просит участников представиться так, как они хотели бы называть себя во время тренинга (для простоты запоминания легче сделать бейджики для всех участников в которые вписываются их имена). Так же участники рассказывают о своём отношении к поставленной проблеме и опыте приёма наркотических или иных психотропных веществ.

«Принятие правил работы» (5 минут)

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение. Правила таковы: 1) говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища; 2) желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий; 3) критикуя - предлагай; 4) не давать оценок другим участникам; 5) вся личная информация, сообщённая на тренинге является закрытой. По желанию и с учетом специфики группы, можно предложить дополнительные правила.

«Оценка уровня информированности» (15 минут)

Ведущий просит группу ответить на вопросы:

- 1) существует ли проблема зависимостей в нашем обществе?
- 2) какие зависимости вы знаете?
- 3) сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
- 4) что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
- 5) насколько опасна данная проблема среди молодёжи?
- 6) как проблема зависимостей может повлиять на будущее Земли?

В случае, если группа не спешит включаться в дискуссию, тренер должен опираться на полученные данные измерений, предлагать высказаться самым активным

участникам. Каков бы ни оказался уровень информированности следует избегать изложения материала в лекционной форме. Особенность тренинговой работы - участие всех каналов получения информации, выработка положительного личного опыта.

«Правила нашей жизни».

Мозговой штурм «Что было бы, если правил не было? (20 минут)

Учащимся предлагается обсудить в группе данный вопрос. Участники тренинга могут высказываться по кругу, либо по желанию.

«Рефлексия, с акцентированием внимания на соблюдении правил» (5 минут)

Учащимся предлагается высказать свои впечатления от занятия.

«Аплодисменты по кругу» (5 минут)

Инструкция:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Занятие № 2. Умение сказать «нет»! (60 минут)

Цель: создание условий для формирования навыков отказа от употребления ПАВ.

Задачи: информирование о механизмах возникновения зависимости; формирование умения противостоять давлению окружающей среды; выработка умения говорить «нет».

«Высказывания» (15 минут)

Цель: мотивация подростков к получению информации; развитие способности аргументировать и конструктивно участвовать в дискуссии; формирование навыка высказывать собственное мнение.

Материалы: карточки с высказываниями на каждого участника.

Тематическое разнообразие высказываний даст приблизительное представление об аспектах наркомании и ее профилактики. Предложенные утверждения должны отражать мнения, интересы и условия жизни участников группы, чтобы они могли идентифицировать себя с этими высказываниями. Настоящая дискуссия состоится лишь в том случае, если высказывания будут содержать провоцирующие тезисы, спорные моменты.

Участники группы получают по листу с подготовленными высказываниями (утверждениями). Дается 5—7 мин., чтобы подумать над отдельными утверждениями. Высказывания, с которыми участники согласны, помечаются.

При подведении итогов обсуждаются высказывания, по которым участники затрудняются принять решение. Это касается тех высказываний, о которых участники недостаточно информированы, они требуют дополнительной информации, чтобы иметь возможность согласиться с высказываниями или опровергнуть его.

Возможные высказывания:

Люди, употребляющие наркотики, опасны, т.к. они совращают других.

Наркотики — это повседневность для подростков.

Алкоголь хуже, чем гашиш.

Алкоголь — это средство, от которого можно стать зависимым.

Подростки принимают «лекарство», чтобы успокоиться перед «контрольной» или экзаменом.

Если человек пьет и курит осознанно в умеренных дозах, то у него не возникнет зависимости.

Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается возможности стать наркоманом.

Доводы учителя, который курит, но запрещает ученикам, выглядят неубедительно.

Иметь возможность достичь состояния опьянения — одна из радостей жизни.

Ученики, принимающие наркотики, нуждаются в понимании своих друзей и взрослых.

«Ассоциации» (15 минут)

В игре должна участвовать обязательно вся группа. В ходе игры определяется исходное отношение группы к проблеме.

Дается задание: произносится слово назвать одно, два слова, которые приходят на ум, когда произносится слово «зависимость».

Игра может быть проведена в двух вариантах — устно или письменно.

1. Участники по кругу высказывают одну-две ассоциации, которые у них вызывает выражение «инфекции, передающиеся половым путем».

2. Участники получают по небольшому листку бумаги, на котором записывают свои ассоциации.

При любом варианте проведения игры результаты записываются на ватман и обсуждаются.

Ассоциации бывают разные, чаще всего они отражают личностное отношение человека к этой проблеме, даже неосознаваемое. Высказанные ассоциации могут иметь негативную окраску.

«Обсуждение историй» (20 минут)

Цель: определить, какими стратегиями выхода из сложных ситуаций владеют участники группы; найти наиболее эффективные.

Материалы: листы бумаги, ручки на каждого участника.

Предложите участникам написать мини-сочинение (из 5—7 предложений) на тему:

«Что будет, если ...меня попросят пронести наркотик»,

«Что будет, если ... мне будет очень плохо»,

«Что будет, если ... я буду очень одинок»,

«Что будет, если ... я серьезно заболею»,

«Что будет, если ... класс отвернется от меня»,

«Что будет, если ... я не смогу отказаться от наркотика».

Вся группа пишет сочинение на одну тему. Это даст возможность более подробно обсудить каждое сочинение.

Обсуждение:

Чем заканчивались истории?

Какие выходы были предложены?

Сколько было позитивных, сколько негативных окончаний историй (в %)?

Есть ли наиболее эффективный выход из ситуации? Какой?

Какие возможные стратегии могут быть наиболее эффективными?

«Давление группы» (10 минут)

Цель: отработка навыков отказа, выбор наиболее эффективных стратегий отказа.

Материалы: не требуются.

Выбирается доброволец для участия в «главной роли». В инструкции говорится, что будет предложена ситуация, где тебе необходимо будет отказываться от чего-либо. Отказаться нужно 3-мя способами: агрессивно, уверенно, неуверенно.

Ведущий описывает ситуацию: лидер двора или знакомые просят приготовить подростка наркотик у него дома, просят сказать родителям, что какая-то вещь находится у подростка, сосед просит подержать у подростка дома какую-то вещь, просят купить наркотик.

Обсуждение

Как чувствовал себя человек в ситуации давления?

Какой вариант отказа оказался более эффективным (мнение группы и главного героя)?

Что можно было сделать, чтобы отказ был более убедительным?

Занятие № 3: "За Кулисами Выбора: Факторы Риска и Защиты" (60 мин)

Цель: Идентификация индивидуальных и социальных факторов риска, а также развитие личных и средовых факторов защиты от аддиктивного поведения.

Материалы: Кейсы/ситуации для анализа.

Мозговой штурм "Почему подростки начинают?" (25 мин)

Глубокий анализ причин (давление сверстников, любопытство, скука, стремление к "новым ощущениям", копирование взрослых, бунт, проблемы в семье, отсутствие перспектив, самолечение тревоги/депрессии). Разделение на "внутренние" и "внешние" факторы.

"Мои уязвимости и мои сильные стороны" (25 мин)

«Расскажите остальным о своих сильных сторонах — о том, что вы любите, принимаете в себе, что помогает вам в трудных ситуациях».

Важное условие: говорить прямо, уверенно, без самокритики («но...», «может быть...»). Можно предложить участникам также отметить качества, которые им нравятся, но которые они хотели бы развить в себе. Индивидуальная работа, затем обсуждение в малых группах. Участники определяют свои личностные черты/ситуации, которые могут быть факторами риска, и свои сильные стороны/ресурсы как факторы защиты.

Рефлексия (10 мин)

"Что я могу изменить в своей жизни, чтобы усилить свои защитные факторы?"

Занятие №4 : "Цена Свободы: Реальные Последствия Аддикции" (60 мин)

Цель: Осознание долгосрочных и всеобъемлющих негативных последствий аддиктивного поведения для всех сфер жизни.

Материалы: Карточки с "последствиями" по категориям (здоровье, социум, право, финансы, карьера, личность), "Паутина последствий" (большой лист бумаги с центральной точкой "Аддикция").

"Паутина последствий" (25 мин)

Групповая работа. Участники распределяют карточки с последствиями по "ветвям" от центральной точки "Аддикция" (например, ветвь "Здоровье" — снижение иммунитета, проблемы с сердцем; ветвь "Социум" — потеря доверия, изоляция; ветвь "Право" — штрафы, судимость; ветвь "Карьера/Учеба" — отчисление, проблемы с поиском работы).

Дискуссия "Иллюзия контроля и реальность" (15 мин)

Обсуждение того, как аддикция постепенно отнимает контроль над жизнью, свободу выбора и возможность реализации планов. По желанию приводим истории из жизни (анонимизированные) или медиа.

Упражнение "Мое будущее без..." (10 мин)

Индивидуальная работа. Каждый ребенок на листке пишет о своем идеальном будущем через 5-10 лет, а затем размышляет, как аддикция может помешать реализации этих планов.

Обсуждение (10 мин)

Какие последствия оказались для меня наиболее значимыми, каждый из детей высказывается по кругу.

Занятие № 5: "Власть над эмоциями: Управление Стрессом и Чувствами"

Цель: Обучение продвинутым стратегиям совладания со стрессом, тревогой и негативными эмоциями без использования аддиктивных способов.

Материалы: Карточки с триггерами, схемы "Колесо эмоций", аудиотрек для релаксации.

Дискуссия "Эмоции: друзья или враги?" (15 мин)

Разговор о том, что все эмоции нормальны, их не нужно подавлять, но важно уметь ими управлять. Почему некоторые используют ПАВ для "самолечения" или "бегства от реальности".

"Мои триггеры и мои ресурсы" (25 мин)

Объяснить правило конфиденциальности, правило «стоп» (участник может прекратить упражнение, если ему некомфортно). Можно начать с короткого упражнения на знакомство («Три слова о себе») или рефлексии настроения.

Здесь последовательно выполняются упражнения, направленные на работу с триггерами и ресурсами.

Работа с триггерами. Участники анализируют ситуации, которые вызывают у них напряжение или стресс. Можно использовать технику «незаконченных предложений»: «Я чувствую себя плохо/тревожно, когда...», «Я злюсь, когда...», «Я расстраиваюсь из-за...». Цель — выявить закономерности и понять, какие внутренние или внешние факторы чаще всего выступают триггерами.

Работа с ресурсами. Здесь участники ищут то, что помогает им восстанавливаться и справляться с трудностями. Можно предложить упражнение «Мои ресурсы»: на карточках участники записывают то, что поддерживает их (хобби, общение с близкими, физическая активность, творчество), а затем делятся списками. Полезным будет упражнение «Визуализация ресурсного места»: участники закрывают глаза, представляют место, которое придаёт им силы (реальное или воображаемое), и анализируют, что именно в этом месте их наполняет. Также можно использовать метафорические карты или арт-терапевтические техники.

Практикум "Техники саморегуляции" (25 мин)

Обучение и отработка различных методов: дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация, медитация осознанности (короткая), техники когнитивной переоценки (изменение негативных мыслей).

Рефлексия (15 мин)

"Какая из техник мне ближе всего? Что я могу добавить в свой 'набор' для управления эмоциями?"

Занятие 6: "Искусство Осознанного Выбора: Стратегии Принятия Решений"

Цель: Развитие навыков критического мышления, анализа информации и принятия взвешенных решений в сложных и неоднозначных ситуациях.

Материалы: Схема "Алгоритм принятия решений", сложные кейсы для группового анализа.

Мини-лекция "Ловушки сознания: когнитивные искажения" (20 мин)

Объяснение, как наши мыслительные ошибки (например, "все так делают", "со мной этого не случится", "это быстро пройдет") влияют на решения, особенно в рискованных ситуациях. Ключевые примеры искажений:

Подтверждение своей точки зрения: мы охотнее замечаем и запоминаем то, что согласуется с нашими убеждениями.

Ошибка выжившего: мы делаем выводы на основе «видимых» успешных случаев, игнорируя те, что не «выжили» (истории успеха без учёта провалов).

Сверхообобщение: на основании одного-двух случаев делаем широкие выводы («всегда», «никогда»).

Эвристика доступности: считаем более вероятным то, что легко вспоминается (например, переоцениваем риск авиаперелётов из-за громких новостей о катастрофах).

Где это проявляется. В быту (покупки, оценки людей), на работе (оценка проектов, найм), в финансах и инвестициях, в медиа и соцсетях.

Последствия. Искажения могут приводить к неверным решениям, конфликтам, финансовым потерям, упущенным возможностям и устойчивым заблуждениям.

Как с этим работать. Простые приёмы защиты:

задавать себе вопрос «а какие есть альтернативы»

Групповая работа "Древо решений" (35 мин)

Участники в малых группах получают сложный кейс (например, "Друг предлагает тебе 'легко заработать' с помощью сомнительной схемы, которая может привести к проблемам с законом или зависимости", "На вечеринке тебе предлагают новое вещество, о котором ты мало знаешь"). Задача – используя усовершенствованный алгоритм принятия решений (определение проблемы, сбор информации, генерация альтернатив, анализ последствий, выбор, план действий), проанализировать ситуацию и найти оптимальное решение.

Обсуждение "Медиаграмотность и влияние" (15 мин)

Как реклама, социальные сети и инфлюенсеры влияют на наши решения? Как критически оценивать информацию? Медиаграмотность — это умение разбираться в информации из разных источников, например из соцсетей и новостей.

Как она помогает отличать правду от фейков и видеть, когда тобой пытаются манипулировать.

Развивая эти навыки, ты защищаешь себя от обмана и можешь сам создавать честный и полезный контент.

Обсуждение (10 мин)

"Как этот алгоритм и понимание когнитивных искажений помогут мне в реальной жизни?"

Занятие 8: "Мои Границы, Мои Правила: Ассертивность и Отпор Давлению" (60 мин)

Цель: Развитие уверенности в себе, способности эффективно отстаивать свои границы, отказывать в нежелательных предложениях и противостоять давлению, сохраняя при этом отношения.

Материалы: Сценарии для ролевых игр, карточки с "Я-высказываниями".

Мини-лекция "Ассертивность: сила без агрессии" (10 мин)

Разбор понятия ассертивности, ее отличий от пассивности и агрессивности. "Права личности" (право иметь свое мнение, отказывать, делать ошибки, менять решение).

Практикум "Техники ассертивного отказа" (30 мин)

Обучение и отработка сложных техник:

"Заезженная пластинка" (повторение "нет").

"Отказ с объяснением и предложением альтернативы".

"Отсрочка решения" ("Мне нужно подумать").

"Я-высказывание" при отказе ("Я не хочу этого делать, потому что мне это некомфортно").

Как сказать "нет" другу, не испортив отношения.

Рольевые игры "Навигация в сложном мире" (20 мин)

Участники разыгрывают реалистичные сценарии:

Предложение попробовать алкоголь/наркотики/вейпы на вечеринке от друзей или "авторитетного" человека.

Давление в социальных сетях.

Просьба сделать что-то, что противоречит вашим ценностям.

Ситуации, где нужно отстаивать личные границы.

Рефлексия (10 мин): "Какая техника отказа мне наиболее близка? Что было самым сложным?"

Занятие 9: "Мое Будущее, Моя Ответственность: Цели и Здоровый Образ Жизни"

Цель: Мотивация к постановке долгосрочных целей и построению здорового образа жизни как основы для успешного и счастливого будущего, свободного от зависимостей.

Материалы: Бланки для целеполагания, "Календарь здоровых привычек".

"Моя дорожная карта будущего" (20 мин)

Индивидуальная работа. Участники формулируют свои долгосрочные цели (учеба, карьера, личные отношения, хобби, саморазвитие) и краткосрочные шаги для их достижения. Обсуждение, как вредные привычки и зависимости могут стать препятствием на этом пути.

Дискуссия "Ресурсы для здоровья: не только отсутствие болезней" (15 мин)

Акцент на комплексном подходе к здоровью: физическая активность, сбалансированное питание, достаточный сон, ментальное здоровье (управление стрессом, позитивное мышление), значимые социальные связи, хобби и увлечения.

"Мой здоровый план на неделю/месяц" (20 мин)

Участники составляют личный план внедрения одной-двух здоровых привычек в свою жизнь.

Рефлексия (5 мин)

"Как я могу поддерживать себя на пути к моим целям и здоровому образу жизни?"

10. Итоговое занятие (60 минут)

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Задачи: предоставление возможности учащимся высказать свое мнение по итогам проведения данной программы.

«Вопросы и ответы» (15 минут)

Упражнение используется в конце тренинга или его части для того, чтобы вспомнить пройденный материал.

Необходимые материалы: планшеты, клейкие листочки.

Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает планшетку и набор листочков. Каждая мини-группа должна в течение 5 минут придумать максимум вопросов по теме тренинга, каждый вопрос разборчиво написать на отдельном листочке и наклеить на планшетку. После этого мини-группы меняются планшетами и должны ответить на полученные вопросы. Группам дается 10 минут на подготовку, после чего один представитель из каждой мини-группы рассказывает всем, какие вопросы они получали и какие ответы на них придумали. Обсуждение. Тренер может дополнять прозвучавшие ответы.

«Изменения» (10 минут)

Упражнение используется для подведения итогов тренинга, взаимный контроль участников повышает вероятность того, что полученные знания внедрятся ими в реальную деятельность.

Необходимые материалы: карточки из плотной бумаги с размером с визитку, карандаши.

Все участники тренинга получают по карточке, после чего выслушивают следующую инструкцию: «На тренинге мы получили много знаний и навыков, цель которых – облегчить нашу жизнь на рабочем месте. К сожалению, навыки, полученные на тренинге, имеют тенденцию уходить, если не приложить дополнительных усилий к тому, чтобы больше использовать и тренировать их в реальных условиях. Для того чтобы продумать, что и как вы будете применять на практике в ближайшее время, мы и предлагаем написать на своей карточке три изменения, которые каждый предпримет у себя на рабочем месте в ближайшую неделю после тренинга».

Каждый надписывает на карточках свое имя и телефон.

Участники в парах обмениваются карточками и договариваются о том, что через неделю созвонятся для того, чтобы узнать, как дела у другого, выполнены ли поставленные цели.

«Какой был тренинг» (15 минут)

Упражнение помогает участникам вспомнить то, что происходило на тренинге, соединить в единое целое свои впечатления о нем и полученную информацию. Также упражнение помогает завершить тренинг живой, активной, запоминающейся манере.

Необходимые материалы: планшеты, бумага формата А4, карандаши.

Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает бумагу и планшетку и должна за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному тренингу. Например, активный, информативный и т.д.

После чего они зачитывают полученный список прилагательных.

Обсуждение. Не обязательно. Можно попросить группы прокомментировать интересные идеи, которые они выскажут.

Вариант. Можно попросить группы вместо прилагательных составить список ключевых понятий и терминов, связанных с темой тренинга

«Подведение итогов» (15 минут)

