**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**2 этап**  **– 10 сентября – 31 сентября 2019 г.** **«Методология тренинга»**. Участники предоставляют Программу и Сценарную матрицу своего тренинга.

**Цель** 2-ого этапа оценить методические умения в составление программы тренинга и разработке сценарной матрицы.

**Оценивается:**

1. Умение составлять Программу тренинга (логика: соответствие цели, задач и результата тренинга содержательной части).
2. Умение обосновывать актуальность тренинга для данной целевой аудитории.
3. Умение разрабатывать Сценарную матрицу тренинга. (Построение тренинга).

**Участник предоставляет:**

1. Программу тренинга, заявленного на Конкурс установленного образца.
2. Сценарную матрицу блока/модуля/темы тренинга, представленного в программе. (Приложение 2)

***Образец Программы тренинга***

**Программа тренинга**

**Мастер управления конфликтом**

 **Аннотация.** Конфликты отравляют жизнь и мешают Вам и Вашему персоналу? Надоело «разруливать» бесконечные склоки сотрудников? Пройдя тренинг, и изучив алгоритм работы с конфликтом, Вы сможете не только легко справлять с любыми конфликтными ситуациями, но и предупреждать их.

**Тренер Елена Щербатых -** бизнес-тренер, специалист по управлению персоналом. Бизнес-консультант по вопросам управления, обучения, развития персонала, стратегическому планированию, лидерскому развитию. Коуч, НЛП-мастер, бизнес-психолог по вопросам деловых и внутриорганизационных коммуникаций

**Целевая аудитория.** Для тех, кто проводит переговоры с поставщиками, заказчиками, партнерами и кому необходимы знания и умение в управлении конфликтными ситуациями в работе с персоналом.

**Цель** **тренинга** - изучить техники предупреждения и разрешения конфликтных ситуаций.

**Задачи**:

* Изучить виды конфликтов и причины их возникновения
* Научить производить диагностику конфликта
* Рассмотреть ситуационное поведение разных пихологических типов людей в конфликте
* Рассмотреть техники предупреждения конфликта
* Рассмотреть техники разрешения конфликтных ситуаций
* Изучить техники управления конфликтом

**В результате обучения участники:**

* Будут знать виды конфликтов и причины их возникновения
* Смогут производить диагностику конфликта
* Будут понимать поведение людей во время конфликта
* Будут знать техники предупреждения конфликта и техники разрешения конфликтных ситуаций
* Будут знать стратегии управления конфликтом

**Краткое содержание тренинга**:

**Тема 1. Что такое конфликт?** Определение конфликта.Классификация конфликтов**.** Типология конфликтов по Р. Дарендорфу. Виды конфликтов.Причины возникновения конфликтов.

**Тема 2. Технология диагностики конфликта.** Этапы эскалации конфликта по Ф. Глазлу: усиление; дебаты и полемика; дела вместо слов; имидж и коалиция; потеря лица; стратегия угроз; ограниченные уничтожающие удары; разгром; вместе в пропасть. Динамика конфликтного взаимодействия. Этапы (или стадии) конфликта:  предконфликтная стадия (латентный этап); стадия открытого конфликта; стадия завершения конфликта;  послеконфликтная стадия (этап нормализации отношений).

**Тема 3. Типы поведения в конфликте.** Личный стиль поведения (тест Э.Стака). Правила отношений в конфликте для конструктивного разрешения. Стратегии управления конфликтами. Рекомендации по выбору стратегии управления и поведения. Кто такой Медиатор? Суть работы медиатора. Ситуации, в которых требуется его наличие. Психологическая саморегуляция во время конфликта.

**Время проведения:** 16 часов.

**Численность группы** до 15 человек.

**Техническое обеспечение**: флипчарт, маркер, ноутбук, экран, видеопроектор

**Методическое обеспечение:** Рабочая тетрадь

**Стоимость** тренинга 4000 рублей (один участник), (или 4 000 рублей один час, или 60 тыс рубл стоимость всего тренинга (здесь указывается ваши условия оплаты)

***Образец сценарной матрицы*** (в данном образце представлен пример тренинга Антистресс, вам нужно представить сценарную матрицу темы/блока/модуля тренинга, заявленного в программе)

**Сценарная матрица тренинга «АНТИСТРЕСС»**

**Цель тренинга:** дать инструменты по нейтрализации стресса

**Время проведения**: 8 часов

**Количество участников**: 10 чел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Форма работы, содержание**  | **Время** **проведения**  | **Реквизит**  |
| **БЛОК I «Место стресса в моей жизни» 1ч. 35 мин. (10.15-11.50)**  |
| 1.   | **Представление тренера и программы тренинга.**   | **10.15-10.20**  | **Муз.** **«Nostress»**  |
| 2.   | **Знакомство участников.** Представиться и вспомнить один из последних случаев, спровоцировавших стресс. Для участников, которым сложно вспомнить или рассказать об этом предлагается назвать прозвище или обращение к ним, которое их раздражает. Эта информация фиксируется на стикерах и после представления каждый участник наклеивают его на «Болото стресса» **МОСТИК:**Болото – это не более чем груда, свалка наших страхов, сомнений. В таком изобилии вряд ли можно докопаться до истины, а как известно, чтобы преодолеть своего врага, нужно знать его в лицо.  | 15 мин.  **10.20-** **10.35**  | Ватман – болото, стикеры  |
| 3.   | **Проблематизация: осознание «своего» стресса и сбор ожиданий.** **Упражнение «Я и стресс»** **Цель:**Помощь в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к нему. **Проведение: «**Для того чтобы одолеть своего врага, нужно знать его в лицо. Личность вашего «врага» это только ваше дело, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов. Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс". Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической. Большее значение имеет ваша степень искренности. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите».Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.**Посмотрите внимательно на свой рисунок:** 1. Посмотрите, какие цвета преобладают в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?5. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще?7. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Иливы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.8. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста. **Обсуждение/обратная связь/рефлексия**: А теперь объединись в подгруппы по степени схожести ваших представлений о стрессе, ваши рисунки в этом помогут. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться, отвечая на задание: Сформулируйте основные позиции вашей группы:  * что для вас стресс
* что мешает и что помогает действовать эффективно в состоянии стресса.

**Выводы фиксируются на ватмане, проговариваются те проблемы, которые поможет решить тренинг, снимаются завышенные ожидания.**  | 15 мин.  (рисунок и вопросы) + 10 мин. (работа в подгруппах) + 5 мин.  (выводы)  **10.35-11.05**  | бумага А4, разноцв. фломастеры, краски или карандаши  |
| 3.  | **Мини-ЛК: «Что такое стресс?»** **Стресс (Г. Селье) -**это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям. **Свое определение:**«А что для вас стресс? Мы уже его рисовали, но еще не проговаривали, запишите свое определение в тетради» **Реакция на стресс**так же как и ваше понимание стресса может быть разносторонней. Для того чтобы последствия реакции, выраженные в каком-то поступке, носили положительный осмысленный характер, необходимо, чтобы **длительность и сила**воздействия стрессора были адекватны возможностям организма. Реакция на стрессор охватывает целый ряд изменений. *Примеры физиологических изменений* * Содержание адреналина в крови увеличивается;
* Учащается дыхание и сердцебиение;
* Повышается кровяное давление;
* Кровь отливает от конечностей;
* Уменьшается кровоснабжение органов пищеварения;
* Повышается свертываемость крови;
* Напрягаются мускулы;
* Ускоряется обмен веществ;
* Обостряются чувства.

*Примеры психических изменений* * Работа мозга активизируется;
* Решения принимаются быстрее;
* Улучшается память;
* Все внимание сосредоточивается на стрессоре.

   **Процесс протекания стресса включает 3 фазы: стр.4**  **СТРЕССОРЫ**       1) *реакция тревоги,* которая проявляется  в срочной мобилизации защитных сил и ресурсов организма; 2) *фаза сопротивления,* которая позволяет  организму успешно справляться с вызвавшими стресс воздействиями; В чем проявляется **положительное воздействие стресса**? способность концентрировать внимание; желание творить; желание работать самоотверженно; готовность принять на себя риск; появление стимула к жизни; появление стойкости и выносливости; повышение производительности и работоспособности.  3) *фаза истощения (дистресс),* если слишком затянувшаяся и чересчур интенсивная борьба приводит к снижению адаптационных возможностей организма и его способности сопротивляться разнообразным заболеваниям. В чем проявляется **отрицательное воздействие стресса**? Состояние здоровья: * сердечно-сосудистые заболевания;
* язва желудка;
* инфекционные заболевания;
* всевозможные аллергические проявления и т.д.

Состояние психики: * рассеянность и забывчивость;
* ухудшение способности разбираться в обстановке и контролировать ее;
* усталость и безразличие

Поведение: * вы становитесь раздражительным;
* вы постоянно испытываете беспокойство;
* позволяете себе излишества в употреблении спиртного, курении;
* у вас отрицательное отношение ко всему, что вас окружает.

**МОСТИК:** Перенеся на себя и свое поведение фазы протекания стресса, его воздействие, мы можем с уверенностью сказать, что для каждого из нас протекание стресса все равно пройдет по-разному. С чем это связано? С индивидуальной мерой стрессоустойчивости. Кому-то достаточно громкого хлопка в ладоши, чтобы испугать и заставить сердце биться быстрее, а для кого-то даже стадо слонов, пробегающих рядом по Красной площади, окажется лишь неприятным недоразумением.  | 15 мин.  **11.05-11.20**  | ватман, маркеры, Раб. тетради  |

**Результаты отбора 2 этапа будут представлены в письменном виде по электронной почте участника до 5 октября 2019 г.**

Прием материалов по эл почте info@businesstrainer.co

Контакты координатора

Тел 8926 5598762 Ирина Ильинична Иванова