

## Program Szkoły Trenerów MERITUM

Nazwa modułu	Wymiar czasowy	Treści
Trening interpersonalny	40 godz.	<p>Trening ma na celu podniesienie umiejętności rozumienia siebie i innych oraz świadomości relacji interpersonalnych.</p> <p>W naszej koncepcji pracy <b>świadomość swoich zachowań oraz rozumienie uczuć, przeżywanych w relacjach interpersonalnych oraz doświadczenie z pozycji uczestnika grupy w procesie jest niezbędnym warunkiem szkolenia trenerów grupowych</b> oraz prezentowania przez nich wysokich standardów profesjonalnych w ich samodzielnej pracy trenerskiej.</p>
Dynamika procesu grupowego.	16 godz.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Proces grupowy na „żywym organizmie”, czyli omówienie z meta poziomu procesu, jaki zaszedł na treningu interpersonalnym,</li> <li>– Fazy procesu grupowego: umiejętność ich rozpoznawania i dostosowywania narzędzi trenerskich,</li> <li>– Normy pracy grupowej jawne i niejawne. Zasady i metody budowania kontraktu grupowego,</li> <li>– Modele komunikacji grupowej,</li> <li>– Wykorzystywanie dynamiki procesu grupowego w celu realizacji celów szkoleniowych i zadań,</li> <li>– Role grupowe oraz ich wykorzystanie w realizacji celów szkoleniowych.</li> </ul>
Komunikacja interpersonalna	32 godz.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Modele komunikacji, płaszczyzny komunikacji interpersonalnej F. Schulz von Thun`a,</li> <li>– Analiza transakcyjna i jej zastosowanie w pracy trenera,</li> <li>– Okno Johari,</li> <li>– Rozpoznawanie skryptów rodzinnych w obszarze komunikacji,</li> <li>– Spójność między komunikacją werbalną i niewerbalną,</li> </ul> <p>– Podstawowe narzędzia komunikacji (aktywne słuchanie, odzwierciedlanie, parafraza, pytania</p>

		<p>otwarte),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Budowanie informacji zwrotnej,</li> <li>- Zaawansowane narzędzia komunikacyjne (przeciwdziałanie manipulacji, pokonywanie obiekcji),</li> <li>- Narzędzia komunikacji werbalnej i niewerbalnej w pracy trenera.</li> </ul>
Asertywność w pracy trenera.	32 godz.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozpoznawanie zachowań asertywnych, agresywnych, uległych i manipulacyjnych, Model Asertywności, Paradygmat Bycia OK,</li> <li>- Prawa asertywne,</li> <li>- Wykorzystanie monologu wewnętrznego w pracy trenera,</li> <li>- Przyjmowanie odpowiedzialności za siebie i swoje wybory,</li> <li>- Narzędzia asertywności: reagowanie na krytykę i oceny, wyrażanie własnych opinii, prośzenie, odmowa,</li> <li>- Złota Ścieżka Pameli Butler - stopniowanie reakcji, jako narzędzie trenerskie w trudnych sytuacjach na sali szkoleniowej.</li> </ul>
Specyfika uczenia się dorosłych. Metodologia i narzędzia pracy trenera	16 godz.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zasady i metody budowania sytuacji edukacyjnej,</li> <li>- Zasady kontraktowania się z grupą,</li> <li>- Cykl Kolba,</li> <li>- Modele uczenia się,</li> <li>- Model funkcji trenerskich w prowadzeniu grupy wg Klaus Vopel`a,</li> <li>- Identyfikacji potrzeb, emocji oraz oczekiwań uczestników grup na szkoleniach zamkniętych i otwartych,</li> <li>- Dostosowywanie programu szkoleniowego do realiów procesu uczenia się danej grupy szkoleniowej przy jednoczesnej realizacji zamierzonych celów szkoleniowych,</li> <li>- Metody i narzędzia aktywne w pracy trenera (Model 9A).</li> </ul>
Trudne sytuacje szkoleniowe.	16 godz.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zasady radzenia sobie w trudnych sytuacjach szkoleniowych,</li> </ul>

Radzenie sobie ze stresem.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozpoznawania przyczyn i radzenie sobie z oporem uczestników szkolenia,</li> <li>- Rozpoznawania i radzenie sobie z pozagrupowymi zależnościami uczestników szkolenia (np. wynikających z zależności służbowych w danej firmie),</li> <li>- Radzenie sobie z sytuacjami jawnych konfliktów personalnych,</li> <li>- Radzenie sobie ze stresem w sytuacji ekspozycji społecznej.</li> </ul>
Konstruowanie programów szkoleniowych. Rozpoznawanie i analiza potrzeb szkoleniowych. Ewaluacja szkoleń	32 godz.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Określanie luki szkoleniowej,</li> <li>- Projektowanie szkoleń – metoda 5W</li> <li>- Definiowanie celów szkoleniowych i określanie treści szkoleniowych,</li> <li>- RAPS – rozpoznawanie i analiza potrzeb szkoleniowych na szkoleniach zamkniętych i otwartych,</li> <li>- Narzędzia i techniki do badania potrzeb,</li> <li>- Model ewaluacji D. Kirkpatricka,</li> <li>- Narzędzia i techniki ewaluacji.</li> </ul>
Warsztat rozwoju osobistego trenera	24 godz.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trening inteligencji emocjonalnej w obszarach: psychologicznym (relacja z samym sobą); społecznym (relacje z innymi) oraz prakseologicznym (stosunek do zadań, wyzwań, działań),</li> <li>- Diagnoza własnych zasobów w obszarze lider-trener,</li> <li>- Elementy „pracy z ciałem” metodą A. Lowen`a.</li> </ul>
Narzędzia dobrego startu trenerskiego. Etyka w pracy trenera	16 godz.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kodeks etyczny trenera,</li> <li>- Określanie własnej misji i wizji w obszarze bycia trenerem,</li> <li>- Model Dilts`a (m.in. misja i wizja trenera, wartości i zasady trenera)</li> <li>- Podsumowanie, wyznaczanie celów i planów rozwoju trenerskiego,</li> <li>- Plusy i minusy pracy freelancera, sampling trenerski,</li> <li>- Przygotowanie biogramu i własnej oferty trenerskiej.</li> </ul>

Ekopsychologia w pracy trenera	16 godz.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koncepcja śladu ekologicznego</li> <li>- Diagnoza osobistego podejścia do ekologii</li> <li>- Koncepcje Arne Naess`a i</li> <li>- Poziomy świadomości David`a Hawkins`a</li> <li>- Głęboka ekologia w pracy trenera</li> </ul>
Etiudy dyplomowe	24 godz.	Moduł superwizyjny – każdy uczestnik prezentuje godziną etiudę dyplomową. Następnie otrzymuje od grupy oraz trenerów informacje zwrotne na temat swojej pracy. Ocena etiudy oparta jest o koncepcję funkcji trenerskich w prowadzeniu grupy Klaus Vopel`a.

## Warunki ukończenia Szkoły Trenerów MERITUM:

- Udział w treningu interpersonalnym oraz w etiudach dyplomowych,
- frekwencja na poziomie co najmniej 90% na pozostałych zajęciach (można opuścić max 3 dni zajęć),
- przeprowadzenie etiudy próbnej trwającej ok. 1 godz.,
- opracowanie co najmniej 16 godzinnego programu szkoleniowego dla wybranej grupy odbiorców,
- przeprowadzenie etiudy dyplomowej, trwającej 1 godz.