

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 świadomość swoich zachowań oraz rozumienie uczuć, przeżywanych w relacjach interpersonalnych oraz doświadczenie z pozycji uczestnika grupy w procesie jest niezbędnym warunkiem szkolenia trenerów grupowych oraz prezentowania przez nich wysokich standardów profesjonalnych w ich samodzielnej pracy trenerskiej.</p>
Dynamika procesu grupowego.	24 godz.	<ul style="list-style-type: none"> – Proces grupowy na „żywym organizmie”, czyli omówienie z meta poziomu procesu, jaki zaszedł na treningu interpersonalnym, – Fazy procesu grupowego: umiejętność ich rozpoznawania i dostosowywania narzędzi trenerskich, – Normy pracy grupowej jawne i niejawne. Zasady i metody budowania kontraktu grupowego, – Modele komunikacji grupowej, – Wykorzystywanie dynamiki procesu grupowego w celu realizacji celów szkoleniowych i zadań, – Role grupowe oraz ich wykorzystanie w realizacji celów szkoleniowych.
Komunikacja interpersonalna	32 godz.	<ul style="list-style-type: none"> – Modele komunikacji, płaszczyzny komunikacji interpersonalnej F. Schulz von Thun`a, – Analiza transakcyjna i jej zastosowanie w pracy trenera, – Okno Johari, – Rozpoznawanie skryptów rodzinnych w obszarze komunikacji, – Spójność między komunikacją werbalną i niewerbalną, <p>– Podstawowe narzędzia komunikacji (aktywne słuchanie, odzwierciedlanie, parafraza, pytania</p>

		<p>otwarte),</p> <ul style="list-style-type: none"> - Budowanie informacji zwrotnej, - Zaawansowane narzędzia komunikacyjne (przeciwdziałanie manipulacji, pokonywanie obiekcji), - Narzędzia komunikacji werbalnej i niewerbalnej w pracy trenera.
Asertywność w pracy trenera.	24 godz.	<ul style="list-style-type: none"> - Rozpoznawanie zachowań asertywnych, agresywnych, uległych i manipulacyjnych, Model Asertywności, Paradygmat Bycia OK, - Prawa asertywne, - Wykorzystanie monologu wewnętrznego w pracy trenera, - Przyjmowanie odpowiedzialności za siebie i swoje wybory, - Narzędzia asertywności: reagowanie na krytykę i oceny, wyrażanie własnych opinii, prośenie, odmowa, - Złota Ścieżka Pameli Butler - stopniowanie reakcji, jako narzędzie trenerskie w trudnych sytuacjach na sali szkoleniowej.
Specyfika uczenia się dorosłych. Metodologia i narzędzia pracy trenera	24 godz.	<ul style="list-style-type: none"> - Zasady i metody budowania sytuacji edukacyjnej, - Zasady kontraktowania się z grupą, - Cykl Kolba, - Modele uczenia się, - Model funkcji trenerskich w prowadzeniu grupy wg Klaus Vopel`a, - Identyfikacji potrzeb, emocji oraz oczekiwań uczestników grup na szkoleniach zamkniętych i otwartych, - Dostosowywanie programu szkoleniowego do realiów procesu uczenia się danej grupy szkoleniowej przy jednoczesnej realizacji zamierzonych celów szkoleniowych, - Metody i narzędzia aktywne w pracy trenera (Model 9A).
Trudne sytuacje szkoleniowe.	16 godz.	<ul style="list-style-type: none"> - Zasady radzenia sobie w trudnych sytuacjach szkoleniowych,

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

Ekopsychologia w pracy trenera	16 godz.	<ul style="list-style-type: none"> - Koncepcja śladu ekologicznego - Diagnoza osobistego podejścia do ekologii - Koncepcje Arne Naess`a i - Poziomy świadomości David`a Hawkins`a - Głęboka ekologia w pracy trenera
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 Klausu 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.