

Program Integratywnej Akademii 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.	16 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	16 godz.	<ul style="list-style-type: none"> – Efektywna komunikacja interpersonalna na podstawie teorii Friedmanna Schulza von Thun'a,

		<ul style="list-style-type: none"> - Analiza transakcyjna i jej zastosowanie w pracy trenera, - Okno Johari, model zwiększania samoświadomości w relacjach z grupą, - Rozpoznawanie skryptów rodzinnych w obszarze komunikacji, - Narzędzia komunikacji werbalnej i niewerbalnej w pracy trenera, - Spójność między komunikacją werbalną i niewerbalną, - Autorefleksja nad własnym stylem komunikacji i nawiązywania relacji z grupą.
Asertywność w pracy trenera.	32 godz.	<p>Moduł z elementami pracy z ciałem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Podstawowe informacje: rodzaje zachowań, definicje. - Kiedy mówienie „nie” jest asertywne? - Czy asertywność to tylko mówienie „nie”. - Zachowanie asertywne a samoświadomość. - Określenie i stawianie granic, respektowanie granic innych. - Kiedy stawianie granic nie powoduje poczucia winy. - Budowanie poczucia własnej wartości. - Asertywność w trudnych sytuacjach szkoleniowych.
Metodologia i narzędzia pracy trenera. Ewaluacja. Rozpoznawanie i analiza potrzeb szkoleniowych.	16 godz.	<ul style="list-style-type: none"> - Specyfika uczenia się osób dorosłych, - Cykl Kolba, czyli jak prowadzić efektywne szkolenia, - Model funkcji trenerskich w prowadzeniu grupy wg Klauza Vopel`a, - Dopasowanie metod i aktywnych narzędzi szkoleniowych do celów i specyfiki grupy (Model 9A). - Specyfika cyklu szkoleniowego otwartego i zamkniętego, - RAPS – rozpoznawanie i analiza potrzeb szkoleniowych na szkoleniach zamkniętych, - Określanie luki szkoleniowej, - Analiza interesariuszy szkolenia, ich potrzeb szkoleniowych i celów szkoleniowych,

		<ul style="list-style-type: none"> - Model ewaluacji D. Kirkpatricka, - Narzędzia i techniki ewaluacji, - Wybór kryteriów ewaluacji w celu badania wartości szkolenia.
Trudne sytuacje szkoleniowe. Radzenie sobie ze stresem.	16 godz.	<ul style="list-style-type: none"> - Zasady radzenia sobie w trudnych sytuacjach szkoleniowych, - 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.	16 godz.	<ul style="list-style-type: none"> - Projektowanie szkoleń – metoda 5W - Definiowanie celów szkoleniowych i określanie treści szkoleniowych, - Identyfikacja 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, - Tworzenie założeń własnego programu szkoleniowego.
Zadbaj o swoją Persone. Wizerunek publiczny/zawodowy trenera	16 godz.	<ul style="list-style-type: none"> - Świadoma i dobra dbałość o wizerunek w pracy trenera, - Koncepcja Persony w psychologii analitycznej C. G. Junga - Świadomość siebie, zarówno własnych zasobów, jak i obszarów trudnych - Sztywność lub elastyczność, a spójność i zgodność wizerunku z prawdą nas samych (maska, która nie uwiera, ale i taka, która nie przyrosta na stałe)

		<ul style="list-style-type: none"> - Social media w pracy trenera.
<p>Narzędzia dobrego startu trenerskiego. Etyka w pracy trenera</p>	16 godz.	<ul style="list-style-type: none"> - Moje zasoby i mój Gremlin w pracy trenera - Przygotowanie swojego biogramu trenera i ofert - Wycena dnia szkoleniowego - Przygotowanie do samplingu trenerskiego - Narzędzia pracy on- line - Połączenie pracy na procesie grupowym z interaktywnymi metodami on- line - Kodeks etyczny trenera - Postawa trenera - wspieranie i dyrektywność - Podstawy Action Learning
<p>Ekopsychologia w pracy trenera</p>	16 godz.	<ul style="list-style-type: none"> - Koncepcja śladu ekologicznego - Koncepcje Arne Naess'a - Diagnoza osobistego podejścia do ekologii - Głęboka ekologia w pracy trenera - Inspiracja. Połączenia. Ulga. Osobiste doświadczenia w kontakcie z Naturą.
<p>Stając przy sobie, czyli trenerskie BHP</p>	16 godz.	<ul style="list-style-type: none"> - Poczucie sensu w pracy trenera - Odkrywanie źródeł swojej motywacji do pracy - Osobiste zasoby do pracy trenerskiej - Spójność na różnych płaszczyznach życia. - Rozwijanie osobistej kreatywności.

<p>Improwizacja i kreatywność w pracy trenera.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Praca z ciałem, głosem oraz oddechem - jako elementy wzmacniające spójność i świadomość komunikacji werbalnej i pozawerbalnej. - Praca z rekwizytem, słowem i wyobraźnią wspierająca rozwój kreatywności jako jeden ze sposobów w radzeniu sobie z tzw. trudnymi sytuacjami szkoleniowymi. - Budowanie świadomości proksemiki, czyli wzajemnego wpływu relacji przestrzennych między osobami a otoczeniem materialnym na relacje psychologiczne. - Medytacje, wizualizacje, taniec intuicyjny jako elementy relaksacji i dbania o swój dobrostan. - Improwizowane sceny dialogowe jako zaproszenie do uważnego, aktywnego słuchania, świadomego budowania dramaturgii wypowiedzi.
<p>Etiudy dyplomowe</p>	<p>24 godz.</p>	<p>Moduł superwizyjny – każdy uczestnik prezentuje godzinną 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 Klausa Vopel'a.</p>

Warunki ukończenia Szkoły Trenerów MERITUM:

- Udział w 100% w treningu interpersonalnym oraz w etiudach dyplomowych,
- frekwencja na poziomie co najmniej 90% na pozostałych zajęciach (można opuścić max 2 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.