

## Психологические тренинги

В последнюю неделю февраля в колледже среди студентов 1 курса будут проведены психологические тренинги на различные темы. Так 23 февраля был проведен психологический тренинг со студентами 10 группы.

**Тема тренинга: «Темперамент»**

### ***Цель тренинга:***

Изучение межличностных отношений через особенности темперамента каждого студента и использование типа темперамента для успешного обучения.

### ***Задачи тренинга:***

- расширять представления студентов о темпераменте человека, рассмотреть типы темперамента;
- прививать умение определять тип темперамента и способствовать его успешному использованию в процессе обучения;
- учить студентов быть внимательными друг к другу, взаимному уважению и толерантности.

**Методы и приемы, используемые в тренинге:** наблюдение, беседа, упражнение, тестирование, командная работа, анализ.

### **Ход тренинга:**

#### **Ориентировочно-ознакомительный этап.**

Приветствие. Проверка посещаемости. Правила работы в группе.

#### **Лекция психолога «Темперамент»**

Студенты ознакомятся с понятиями «Темперамент», «Типы темперамента», «Особенности темперамента» и узнают для чего каждый человек должен знать свой тип темперамента и как использовать его в процессе успешного обучения.

Особенностью темперамента является то, что у человека он проявляется в разных сферах жизни: когда человек говорит, общается с другими, огорчается или радуется, работает или отдыхает, и даже то как он ходит, реагирует на различные события. Зная свои особенности, индивид может контролировать свои эмоции, развивать навыки общения.

**Экспресс-диагностика характерологических особенностей личности.**  
Тестирование студентов на определение типа темперамента по опроснику Айзенка.

#### **Упражнение «Встаньте по...»**

Участники в группе должны успеть за 1 минуту встать по следующим признакам: по росту, размеру обуви, по длине волос, количеству букв в имени. Данное упражнение позволяет узнать больше информации и показать на сколько они знают друг – друга, обратить внимание на маленькие особенности каждого.

**Рефлексия** (устная обратная связь, вопросы-ответы, какие новые знания извлекли из тренинга?)

