Памятка-инструкция

«Т – ГРУППА on-line»

Дистанционный личностно-деловой практикум

«Т-ГРУППА on-line» - это специализированная«Тренинг-группа» по решению конфликтов и ведению переговоров. Участники в ходе занятий, проводимых в Skype, приобретают навыки ассертивного поведения, развивая свой социальный интеллект (EQ) с целью личностно-делового развития. Такой практикум неоценим, поскольку позволяет накопить жизненный и деловой опыт за короткий срок, сравнимый с несколькими годами жизни, когда мы учимся на собственных ошибках.

**Отличительные особенности практикума.**

- Одной из важных технологий эффективной психокоррекции личности является групповая психодинамика. Принято считать, что включить этот механизм в виртаульных группах очень сложно. В наших «Т-группах on-line» такая динамика становится возможной за счет: знания психотипов участников, большого опыта проведения реальных групп, а также использования техник «коридорного коучинга».  
- Динамика поддерживается и развивается также за счет того, что участник размещает топик со своим жизненным кейсом на **специализированном форуме** («Развитие личности: конфликты и решения»), где группа его обсуждает. Это становится темой очередной встречи в Skype, где окончательно складывается объективная картина ситуации и намечаются пути её разрешения.

**Преамбула.**  
     Чтобы хорошо разбираться в людях, не нужно быть профессиональным психологом, считаем, что любой обычный дееспособный человек уже является психологом-практиком. У всех  имеется большой опыт, как самонаблюдения, так и наблюдения за окружающими, а также участия в различных тренингах.  Мы не предлагаем ученикам осваивать сложные психологические методики. Для начала вполне достаточным будет, если вы приведете в некую систему собственный опыт.   
 Существенную помощь в начале наших занятий  окажет типологический подход К.Г.Юнга. Отечественный вариант данной типологии (соционика) сложен и мудрён в практике. Американское типоведение слишком упрощенно. Мы взяли все лучшее от первого и второго и встроили в собственный опыт тридцати-летнего психологического консультирования.

**Программа занятий.   
  
Этапы личностно-делового развития:**

**1. Поиск себя. Твое самое слабое звено.  
2. Самоорганизация. Управление собой.  
3. Переговоры. Управление другими.  
4. Дом и работа. Семья, карьера.**

**Как проходят занятия в Skype.** Форма работы: вебинары с интерактивом, лекции, рассматриваются кейсы участников,  разбираются фильмы, статьи и др. В занятиях используются методики: групповой психодинамики, нарративной терапии, коучинга, ролевые игры, аутотренинг, типологический имаготренинг.  На каждой группе проводится  мини-коуч-сессия, где  «каждый учится у каждого» по разрешению какой-либо конкретной проблемы участника,  с психо-типологическим анализом ситуации.

***Примечание:***

*Записаться в уже действующую группу  можно будет в любой момент ее функционирования. «Догнать» ее будет легко - новый участник прикрепляется к кому-либо и его быстро «подтянут» до общего уровня (это станет своеобразным подспорьем для усвоения материала «старичками»).*

**Орг-вопросы.**

Число участников в группе: не более 10 чел. (только тогда возможна психодинамика в группе).

Периодичность и сроки: длительность одного занятия 2, 0 часа, встречи - один раз в неделю. Продолжительность посещения «Т-группы» каждый из участников определяет сам по мере постановке задач.

Стоимость курса: Один месяц - 2 тыс. руб.   
Стоимость индивидуальной коуч-сессии – 1,5 - 2,5 тыс. руб.

Место проведения: площадка Skype.

Время встреч:   с 19-30  до 21-30 час (мск. вр.) по понедельникам («Т-группа №3»).

Справки по телефону: 8 -912 24-53-555  
Сайт:  [www.karnauh.ru](http://www.karnauh.ru)

Форум: <http://forum2018.forum2x2.ru/>

Как оплатить услуги.

- В «Яндекс-Деньги»: **41001580312406**

- В «Сбербанке» - номер карты **4276 1622 0039 7823**