

Содержание

Введение	3
Часть I. Тренинг партнерского общения	
Психологический тренинг: понятие, история, задачи, принципы	7
Психогимнастика в тренинге	14
1. Психогимнастические упражнения на создание работоспособности	19
А. Упражнения на создание работоспособности в начале работы тренинговой группы	20
В. Упражнения на создание работоспособности в начале дня	28
С. Упражнения на поддержание и восстановление работоспособности	33
2. Психогимнастические упражнения содержательного плана	48
А. Установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния	48
В. Прием и передача информации	58
С. Умение слушать	65
3. Психогимнастические упражнения, формирующие обратную личностную связь	73
Литература	82
Часть II. Тренинг сенситивности	
Сенситивность: определение понятия, виды	83
Тренинг сенситивности: история, подходы, цели, результаты	90
1. Психогимнастические упражнения, направленные на развитие наблюдательской сенситивности	93
2. Психогимнастические упражнения, направленные на развитие способности понимания состояний, свойств, качеств и отношений людей и групп	113
Литература	172
Часть III. Тренинг креативности	
Тренинг креативности: понятия, история, концептуальные основы	173
Краткая характеристика авторской программы тренинга креативности	181
1. Психогимнастические упражнения, направленные на создание работоспособности	190
2. Психогимнастические упражнения, направленные на осознание того, что такое креативность, каковы ее проявления, барьеры и этапы креативного процесса ...	198
3. Психогимнастические упражнения, направленные на развитие креативности	215
4. Психогимнастические упражнения, направленные на личностную поддержку участников тренинга	244
Литература	249