



Універсальний посібник для розвитку та проведення тренінгів. Пропонуються різноманітні тренінгові вправи, які корисні для початківців, що тільки вступають у світ тренерської діяльності, а також для досвідчених фахівців, які бажають розширити свій арсенал методик.

Анотація:

Однією з переваг посібника є широке охоплення вправ – від базових, спрямованих на знайомство та взаємодію, до складних, що стосуються самопрезентації й мистецтва продажів, від командної роботи і комунікації до саморозвитку. Представлені техніки допоможуть кожному глибше пізнати себе, розвинути емоційний інтелект, стресостійкість, позбутися обмежуючих переконань, підвищити продуктивність і ефективність.

Ця книга написана з метою надати вам можливість створити захоплюючі та ефективні тренінги для будь-якої аудиторії. Незалежно від вашого досвіду, ви знайдете тут ідеї та

інструменти для всебічного розвитку особистості, зміцнення команди та досягнення вашої мети – складання дієвих та найкращих тренінгових сесій.

Посібник є ґрунтовним і прикладним ресурсом для тих, хто бажає розвиватися як особистість і фахівець у галузі групової роботи та тренінгової діяльності.

В книзі 160 сторінок.

Зміст книги:

- Вступ
- Тренінгова вправа як основа тренінгу
- Знайомство
- Руханки та нейрогімнастика
- Ефективність тренінгу
- Визначення глибинного запиту
- Командна взаємодія
- Партнерство
- Мотивація
- Ефективна комунікація
- Пошук ресурсів
- Емоційний інтелект
- Стрес та стресостійкість
- Обмежуючі переконання
- Фокусування уваги
- Ефективність в роботі
- Самооцінка та самоцінність
- Саморозвиток
- Самопрезентація. Ораторське мистецтво
- Успішна адаптація
- Мистецтво продажів
- Дохід
- Підсумки тренінгу
- Рекомендована література
- Хочу стати тренером або підвищити свою кваліфікацію