**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**на тему: «Акмеологические технологии сопровождения личностного и профессионального развития человека»»**

**СОДЕРЖАНИЕ**

# ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. Технологии психологического консультирования как разновидность акмеологических технологий личностного и профессионального развития человека

1.1 Сущностные характеристики психолого-акмеологического консультирования и особенности запросов клиентов

.2 Стратегии психолого-акмеологического консультирования и основные приемы консультативной работы

.3 Схема сеанса индивидуального психолого-акмеологического консультирования

ГЛАВА 2. Тренинг как разновидность акмеологических технологий личностного и профессионального развития человека

2.1 Акмеологические технологии развития аутопсихологической компетентности и особенности поведения руководителя аутопсихологического тренинга

.2 Формирование тренинговой группы и основные этапы тренинга

2.3 Технологии ресурсосбережения как технологии, относящиеся ко всем типам аутопсихологического тренинга

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ГЛОССАРИЙ

ЛИТЕРАТУРА

**ВВЕДЕНИЕ**

Акмеологические технологии разрабатываются в рамках модели предмета акмеологии, отражающей переход от реального состояния, качества и уровня развития личности (и ее профессионализма) к будущему идеальному. Данная модель включает интегральную характеристику наличного состояния и потенциала личности, алгоритмов и способов его развития, образа будущего состояния, ожидания контрольных механизмов и функционирования обратных связей.

Акмеологическая технология - совокупность средств, направленных на раскрытие внутреннего потенциала личности, развитие свойств и качеств, способствующих достижению высокого уровня личностно-профессионального развития и профессионализма. [10]

Главным методом акмеологических технологий является внутренне или внешне осуществляемое акмеологическое воздействие.

Акмеологическое воздействие - это интегрированное и целенаправленное влияние, осуществляемое на личность или группу, имеющее гуманистическое содержание и направленное, прежде всего, на развитие личности или группы. Акмеологическим может стать любое психологическое воздействие, осуществляемое в интересах личности, ее развития - объекта воздействия - и имеющее гуманистическую направленность. [10]

Акмеолога интересует то, что наилучшим образом способствует прогрессивному личностному развитию, независимо от того, является это «биологическим» или «социальным».

Поэтому, если у конкретной личности имеются акцентуации, которые не компенсируются (или их не следует компенсировать), они не имеют социально негативной направленности и сознательно контролируются личностью, акмеологи будут искать тот вид профессиональной деятельности, в котором данная акцентуация будет являться профессионально важным качеством. Умеренно выраженная акцентуация, имеющая социально позитивную направленность, в большинстве случае становится психологическим, профессионально важным качеством, помогающим добиться успеха в деятельности, именно такие акцентуации являются главными детерминантами профессиональных достижений.

Главное, чтобы такой человек нашел свое место в огромном профессиональном мире, и очень важно помочь человеку на ранних этапах его жизненного пути найти это место. Поэтому, огромное значение имеет акмеологическое сопровождение личностного и профессионального развития человека, что определяет актуальность выбранной темы - акмеологические технологии сопровождения личностного и профессионального развития человека. Учитывая важность проблемы, мы поставили цель работы:

представить тренинг и технологии психологического консультирования как разновидности акмеологических технологий личностного и профессионального развития человека.

Объектом данного исследования является литература, связанная с заявленной проблематикой.

Предметом исследования - тренинг и технологии психологического консультирования как разновидности акмеологических технологий личностного и профессионального развития человека.

Реализация поставленной цели обусловила постановку и решение задач исследования: 1) теоретический анализ литературы, освещающей состояние проблемы исследования;

) установление специфических особенностей тренинга и технологии психологического консультирования как разновидностей акмеологических технологий личностного и профессионального развития человека.

В качестве гипотезы мы выдвинули следующее предположение:

тренинги и психологическое консультирование способствуют прогрессивному личностно-профессиональному развитию личности до уровня высокого профессионализма.

Проверка гипотезы и реализация поставленных задач осуществлялась при использовании следующих методов исследования:

теоретический анализ психологической и акмеологической литературы по проблемам технологий сопровождения личностно-профессионального развития человека;

методы наблюдения, беседы и другие.

При написании работы придерживались следующей структуры.

Во введении обосновываются цель, предмет, гипотеза исследования.

Глава первая посвящена теоретическому анализу психолого-акмеологической литературы по проблеме технологии психоконсультирования как разновидности акмеологических технологий личностно-профессионального развития человека. Также в главу вошли параграфы о понятии и структуре психологического консультирования, об особенностях акмеологического консультирования.

Глава вторая посвящена теоретическому анализу психолого-акмеологической литературы по проблеме тренинга как разновидности акмеологических технологий личностно-профессионального развития человека. В главу вошли параграфы о понятии и структуре тренинга, об особенностях проведения акмеологического тренинга.

В заключении подводятся итоги проделанной работы, делаются выводы.

**ГЛАВА 1. Технологии психологического консультирования как разновидность акмеологических технологий личностного и профессионального развития человека**

**.1 Сущностные характеристики психолого-акмеологического консультирования и особенности запросов клиентов**

Сущностные характеристики индивидуальных форм психолого-акмеологического консультирования служащих, руководителей, топ-менеджеров, отличается от других видов психологической помощи клиентам (семейное, возрастно-психологическое консультирование, помощь в решении личностных проблем и проч.), что может быть представлено через прояснение следующих его особенностей [13].

. На уровне первичного запроса проблемы, которые клиент ставит перед консультантом, крайне редко носят личностный характер.

. Предметом психологического анализа в процессе консультирования клиента-руководителя часто становятся проблемы достижений, или, иначе говоря, вершинные, а не глубинные проблемы. Хотя анализ самой природы трудностей клиента тесно связан с поиском путей выхода из затруднений, все же чрезмерная сосредоточенность консультанта на углубленном изучении того, «почему все стало так плохо», а также сконцентрированность психолога преимущественно на объяснении причин неудовлетворительного состояния служебной, управленческой, организационной деятельности клиента оказывается менее предпочтительной по сравнению с поисками оптимального пути движения к желаемому результату.

. Позиция клиента-руководителя, клиента-менеджера, служащего, занимаемой им по отношению к консультанту-психологу будет тяготеть к «начальнически-родительской позиции», к общению с консультантом «сверху-вниз», как наиболее привычной. В других областях психологического консультирования клиент с одинаковой вероятностью может склоняться к принятию позиций в общении с консультантом «наравных», «сверху-вниз», «снизу-вверх», образно отражаемых в понятиях «взрослая позиция», «начальнически-родительская позиция», «детская подчиненная позиция». (Эти термины и понятия являются базовыми в походе к консультативной работе, известном как трансакционный анализ).

. Противоречивость отношения клиента к процессу консультирования. Клиент-руководитель - это человек, как правило, многого добившийся в своей профессиональной жизни, сделавший успешную карьеру. Это, во многом человек успеха, как он сам себя воспринимает. Противоречивость отношения такого клиента к консультированию является следствием того, что, с одной стороны он привык чувствовать себя успешным, привык опираться на свои способности анализировать, принимать решения, брать на себя ответственность, а с другой - сам факт обращения за психологической помощью может восприниматься им как утрата этих способностей. Кроме того, привлечение психолога-консультанта к решению управленческих проблем неизбежно, с точки зрения клиента-руководителя, связано со снижением его информационной безопасности. Ведь любая из тем, обсуждаемых с консультантом-психологом, предполагает ее закрытость. Сюда относятся проблемы собственного имиджа, нюансы в управлении и манипулировании подчиненными, анализ и интерпретация мотивов поведения членов своей команды, разработка вариантов взаимодействия с оппонентами, подготовка к переговорам. Все эти запросы, конечно же, объединяются одной проблемой - доверия людям, имеющей для руководителя не только личностный смысл, но и профессиональное значение. Психолог, консультирующий руководителя по названным вопросам, нередко самим фактом своего существования может порождать у клиента чувство неполноценности, выражающееся в форме неприятия, отторжения, даже агрессии по отношению к консультанту.

. Специфические причины возникновения недоверия у клиента к консультанту. Оно может порождаться такими соображениями клиента как: «Если ты такой умный, что же ты сам не стремишься управлять, занимать ответственный служебный пост, а только советуешь?». Этот невысказанный вопрос нередко исподволь, «незримо» влияет на общий процесс консультирования. Его непроясненность может существенно снижать эффективность многих полезных усилий консультантов.

. Повышенное в сравнении со всеми другими категориями клиентов внимание управленцев к возможной утечке информации, использующейся, вскрытой в процессе консультирования. Эта проблема не имеет общего решения. По мнению самых разных исследователей проблем консультирования лидеров, руководителей, без ангажированности психолога клиентом, без превращения его в личного сотрудника, в доверенное лицо клиента никакая работа вообще невозможна.

С другой стороны, ангажированность психолога делает его не просто полностью зависимым от клиента материально, морально, культурно, но лишает его возможности отстраненного взгляда на клиента, на корпоративную культуру организационной нормозадающей группы, на индивидуальную психологическую культуру ее участников.

. Клиенты принципиально не ориентированы на психотерапию, коммуникативный тренинг в его каноническом, «чистом» виде. Вера психолога в то, что тренинговая группа, деловая игра или, наконец, индивидуальная терапия является универсальным средством решения человеческих проблем, здесь только мешает.

На уровне первичного запроса психотерапия и психокоррекция воспринимаются клиентами как инструменты манипулятивного воздействия, которые можно направить и использовать с целью приведения своего значимого окружения к удовлетворяющему клиента состоянию. Таким образом, клиент ждет от консультанта манипуляции по отношению к другим и диалога по отношению к себе. Нежелание самому против своей воли становиться жертвой манипулятивного воздействия консультанта привносит в первичный запрос клиента элемент противоречия, нередко принимающего форму конфликта с консультантом.

Были проведены исследования содержания представлений клиентов о предстоящей психологической помощи. В результате которых было установлено, что клиент ждет от психолога-консультанта готовности манипулятивно воздействовать непосредственно на обратившегося за помощью клиента и предполагает также, что психолог-консультант воспринимает клиента как человека неполноценного, хотя и утверждает, что работает с психически здоровыми людьми. Такое ожидание является барьером на пути проведения полноценного консультирования. Особенно серьезным этот барьер становится, если в роли клиента выступает ответственный работник сферы управления, руководитель, государственный служащий. Вопреки ожиданиям клиента, профессионально действующий психолог-консультант, как показывают исследования, не готов к формулированию однозначных рекомендаций, к постановке диагнозов и проведению психологического манипулятивного воздействия. Консультант, прежде всего, стремится к диалогу с клиентом, к прояснению причин его проблем, значения для клиента заявленных им затруднений, смысла, который эти затруднения несут с точки зрения клиента. В результате, между клиентом и консультантом возникает напряженное поле конфликта, вызванного несоответствием ожидаемого клиентом и реально происходящего в процессе консультирования. Наличие такого несоответствия есть необходимый, но недостаточный показатель качества психологического индивидуального консультационного процесса. Таким образом, через конфликт ожиданий консультант выходит на диалог с клиентом, в ходе которого обеспечиваются возможности для прояснения и переформулирования клиентского запроса.

Анализ первичных запросов клиентов на управленческое консультирование позволяет выделить три особенности начального состояния клиентов [13]:

. Склонность клиента-служащего акцентировать свое внимание на внешних причинах затруднений, не зависящих от него самого.

. Недооценка собственных возможностей влиять на не удовлетворяющую ситуацию.

3. Не вполне ясное, порой отсутствующее, либо упрощенное представление клиента-служащего, руководителя о желаемом состоянии его организации, при котором не будет имеющихся сегодня затруднений. Иными словами, клиент очень хорошо знает, как ему сегодня «плохо», что мешает и почему, какова структура помех. Клиент является непревзойденным «специалистом» по части описания, детализации, анализа имеющихся у него проблем, он мастерски умеет доказывать безвыходность, тупиковость, уникальность своей ситуации. Здесь у клиента нет равных, и консультант, соревнующийся с ним в подобном анализе и описании, обречен на провал.

**.2 Стратегии психолого-акмеологического консультирования и основные приемы консультативной работы**

акмеологический консультирование тренинг личностный

Глубоко сосредоточившись на имеющихся проблемах, клиент-служащий, клиент-руководитель, как правило, почти не задумывается, что бы он делал, как бы он работал, если непреодолимая проблема исчезнет. Если не использовать эту особенность клиентской позиции, то для консультанта и клиента реальной становится перспектива увязнуть в «проблемном месиве». Чем больше консультант на начальном этапе процесса стремится вникать во все новые подробности проблемной ситуации клиента, тем больше он невольно способствует дальнейшему погружению клиента в мир его привычных тупиков, представляющихся от этого еще более безнадежными. Подобные процессы сопровождаются тем, что клиент, нередко даже со своеобразным торжеством все более убедительно доказывает консультанту неразрешимость стоящих перед ним затруднений. Консультанту в этой ситуации помогает простое соображение, что если клиент пригласил консультанта, значит у него есть надежда на улучшение ситуации. Трудно предположить, что руководитель, служащий, ответственный работник оплачивает услуги консультанта только лишь для того, чтобы доказать ему неразрешимость своих трудностей. Поэтому, предпочтительным программным направлением развития консультативного процесса будет отнюдь не разработка «месива проблем» клиента, а совместное с клиентом построение образа желаемого будущего состояния, как его (клиента), так и его организации.[13]

Для продуктивного движения по обозначенному направлению консультативного процесса необходима система средств и методов, приемов и психотехнических способов работы с клиентом. Центральным критерием пригодности конкретного средства, метода, психотехники при построении образа желаемого будущего клиента и его организации полезно избрать потенциал конкретизации содержания, обсуждаемого с клиентом (группой клиентов), заложенный в той или иной технике, процедуре консультирования. Если не руководствоваться этим критерием, то практически любые психотехнические процедуры теряют всякий смысл. В предельном случае вопрос консультанта о том, что тревожит, беспокоит клиента, мешает ему в служебной, управленческой деятельности, меняется на вопрос о том, как бы клиенту хотелось работать, как он себе это представляет, что будет происходить с ним, с его деятельностью в организации, а также с его организацией, когда все сегодняшние проблемы будут решены.

Конкретизируя образ желаемого будущего состояния клиента, наполняя его точными подробностями, функциональными деталями, бытовыми мелочами, консультант вовлекает клиента не просто в беспочвенное фантазирование. Двигаясь по этой стратегической линии, консультант совместно с клиентом проясняет, что же нужно клиенту на самом деле.

Непроясненный и недостаточно конкретизированный образ желаемого будущего, как правило, несет в себе скрытые противоречия. Это может превращать его из стимула в тормоз деятельности руководителя и его нормозадающей группы высших служащих, ответственных работников организации. Эти противоречия могут быть у самого руководителя, внутри нормозадающей группы, и между руководителем и его ближайшим окружением.

На уровне руководителя, как и на уровне нормозадающей группы нередки одновременно присутствующие и разнонаправленные стремления к реорганизациям, нововведениям с одной стороны, и к сохранению стабильности, с другой. Появление в процессе консультирования понимания, что во имя нововведений придется пожертвовать стабильностью, является важным шагом к превращению образа желаемого будущего в действенный стимул развития. То же касается противоречия между необходимостью выполнять важную и неотложную работу одновременно. [13]

Как только руководитель, ответственный работник, служащий начинает осознавать, что он неоправданно часто подменяет действительно важные дела текучкой неотложной работы, тем самым, растрачивая свои усилия непродуктивно, так следом обнаруживается новое противоречие, касающееся делегирования функций распределения работы и прояснения истинных причин того, почему руководитель, служащий распределяет и координирует работу между своими подчиненными так, а не иначе. На этом шаге цепочка противоречий приводит руководителя к необходимости сопоставить сложившиеся, привычные и реальные оценки продуктивности и качества служебной деятельности своих подчиненных.

Здесь проясняются проблемы поощрения и наказания, эффективность сложившихся методов стимулирования и контроля, которые в конечном итоге замыкаются на реально действующие способы анализа, прогнозирования деятельности и принятия управленческих, служебных решений.

На уровне нормозадающей группы, как правило, вскрываются противоречия в представлениях, например, о том, как должны взаимодействовать подразделения внутри организации, - автономно или более зависимо друг от друга.

Консультативная практика показывает, что полезной для клиента будет активная, в режиме ограниченного времени работа по выделению приоритетов во всех выявленных противоречиях его образа желаемого будущего. Это в большей мере способствует инициированию "работы выбора" клиента, чем психоаналитическое по духу интерпретирование причин сложившихся способов "сосуществования" с данными противоречиями. Первый путь важен клиенту, второй более интересен психологу-консультанту. И хотя второй путь по большому счету основательнее работает на длительную перспективу, здесь нельзя не учитывать особенности клиента, не склонного, образно говоря, бесконечно «копаться в двигателе, а стремящегося как можно быстрее завести мотор.[13]

Завершающей частью работы консультанта с образом желаемого будущего клиента становится создание предпосылок к самостоятельной систематизации отдельных слагаемых образа желаемого будущего, структурированию и определению очередности частных целей и промежуточных этапов, ведущих к нему.

Следующим стратегическим направлением развития консультативного процесса должна стать конкретизация, инвентаризация и систематизация тех факторов воздействия на «проблемное месиво», которые зависят от деятельностной активности самого клиента.

Назовем их ключевыми факторами успеха.

На этапе работы с ключевыми факторами успеха важно создать предпосылки для самостоятельного определения клиентом-руководителем, зависящих от него аспектов и усилий для реализации целей в работе с образом желаемого будущего. В большинстве случаев руководителям, служащим свойственно недооценивать, пренебрегать или даже не видеть ключевые факторы успеха. Те способы, которые могут повлиять на ситуацию, на «проблемное месиво», заранее интерпретируются как обреченные на провал. Здесь клиент-руководитель невольно, неосознанно сопротивляется консультанту, тяготея к привычному увязанию в массе проблем: «У меня все плохо, от меня ничего не зависит, дел полно, времени нет, я и так все знаю и, несмотря ни на что, работаю, бьюсь как рыба об лед».[13]

Примерно так защищает клиент-управленец привычную систему своих психологических представлений, точнее, свою сложившуюся психологическую культуру, оберегая ее от изменений. Эта культура притягательна тем, что беспроигрышно делает ее носителя героем в собственных глазах и в глазах окружающих. Причем герой этот тем более «героичен», чем с большими трудностями он сталкивается. Трудности здесь носят характер, якобы абсолютно не зависящий от «героя» (экономическая ситуация в стране, хаос в законах, самоуправство территорий, развал промышленности, мизерные оклады персонала и т.п.).[13]

Вскрытие механизмов и сущности данной системы субъективных психологических представлений клиента о себе, нередко оказывается полезным началом в работе с клиентом над ключевыми факторами его успеха. Кроме трансакционных приемов в работе с сопротивлением клиента на данном этапе могут помочь психотехничекие приемы, основанные на парадоксальной интенции, работе с привычными психологическими представлениями, расширении субъективного представления о личных возможностях и долженствованиях, диалогической интерпретации, группового модерационного анализа. Направление работы с ключевыми факторами успеха, тесно связано с проработкой образа желаемого будущего, являющегося основным стратегическим направлением всего консультативного процесса.[13]

Третье направление, по которому развивается процесс консультирования, возникает как следствие первых двух. Оно приводит к переструктурированию «проблемной массы», т.е. всего поля проблем и трудностей клиента, клиентской организации таким образом, что в проблемном поле остается лишь действительно неподвластное деятельностной активности клиента.

Сущность введения нами тех стратегических направлений, по которым должен развиваться алгоритм продуктивного акмеологического консультирования, заключается еще и в особой последовательности усилий консультанта.

По окончании консультирования клиент и/или его нормозадающая группа приходят в сбалансированное состояние. Здесь восприятие образа желаемого будущего настолько же конкретно и непротиворечиво, насколько детальны представления служащего о ключевых факторах его успеха. Область так называемых «объективных трудностей», крайне мало зависящих от деятельностной активности клиента, перестает доминировать, перевешивать в сознании клиента и сокращается до реальных размеров.[13]

Конечно же, нереально полностью перевести «проблемное месиво» в область ключевых факторов успеха. Распространенные же в работах по консультативной психологии соображения о том, что основным направлением консультирования является стремление психолога помочь клиенту понять, что решение всех проблем зависит полностью от него самого, на поверку оказываются некоторой натяжкой.

Отказ от первоочередного изучения проблем клиента в начале консультирования, сосредоточенность на конкретизации и снятии противоречий в образе желаемого будущего, а затем на разработке, инвентаризации и систематизации ключевых факторов успеха не означает, что проблемы, "проблемное месиво" клиента остаются невостребованными в течение почти всего процесса консультирования. Они начинают активно прорабатываться с самых первых моментов консультирования, но не прямо, а косвенно, как необходимый и неизбежный исходный материал при построении образа желаемого будущего, а также при выявлении систематизации ключевых факторов успеха.[13]

В настоящее время основой для большинства алгоритмов психологического консультирования стала техника эмпатического слушания, являющаяся центральной в консультативном процессе. Без ее освоения консультант-психолог не может восприниматься как профессионал. Это необходимая, но не достаточная составляющая профессионализма консультанта.

В таблице 1 представлены такты эмпатического слушания клиента, их цели и приемы.

Таблица 1 Эмпатическое слушание клиента

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер такта | Название такта | Основная цель такта | Уместные реакции (приемы) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Поддержка | Дать возможность говорящему высказать свою позицию | Молчание Угу-поддакивание Эхо Эмоциональное сопровождение |
| 2 | Уяснение | Убедиться, что Вы адекватно поняли собеседника | Уточняющие вопросы Парафраз |
| 3. | Комментирование | Высказывание своей точки зрения | Комментарии Оценки Советы |

Для ускорения и облегчения контакта с клиентом рекомендуется модель, операционализирующая принцип молчания, т. е. избегания консультантом ответа на главные вопросы клиента.

На начальных этапах она предполагает в качестве единиц речевой активности консультанта использовать преимущественно «Я - сообщения», и только после установления контакта переходить к «Ты - сообщениям». [9]

Кроме того, существует серия приемов, способов и правил, повышающих интенсивность, уплотняющих эмоциональную, смысловую, информационную насыщенность консультативной беседы.

К ним относятся [9]: работа с образом желаемого будущего;

правило создания новых переживаний;

отказ от попыток избавить клиента от значимых для него переживаний;

работа с обобщениями, искажениями, игнорированием реальности, содержащей проблему клиента;

эмоциональный возврат в проблему и т.д.

В индивидуальном психолого-акмеологическом консультировании успешно применяются подходы, разработанные в смежных областях консультативной психологии.

Это методы [9]:

парадоксальной интенции,

приемы, связанные с техникой списков и техникой контрактов,

консультирование по схеме «анализ-диагноз-прогноз-рекомендация»,

моделирование и анализ проблемных ситуаций с помощью карточных методик,

техника работы с «барьерами общения»,

методика работы с системой субъективных психологических представлений,

позитивное консультирование с помощью метафор, проективных рассказов,

метод «режиссерской постановки симптома» и др.

Эклектичность в сочетании приемов, различающихся по стилям, концептуальным основам, консультативным психологическим школам, является в данном случае катализатором продуктивности консультативного процесса, что показано в специальных исследованиях сравнительной эффективности различных консультативных подходов.

Консультант-психолог будет тем более успешным в своей практической деятельности, чем больше он будет ориентироваться на клиента и его проблемы, а не на методы, школы, парадигмы, лежащие в основе его ремесла. Этот экспериментально подтвержденный вывод лег в основу алгоритма продуктивного психолого-акмеологического консультирования служащих, кадров управления, руководителей.[9]

**1.3 Схема сеанса индивидуального психолого-акмеологического консультирования**

Схема сеанса индивидуального консультирования многовариантна. Однако индивидуальное консультирование структурированию не поддается. Ниже приводится избыточный вариант алгоритма индивидуального консультирования. Реальный сеанс не вмещает все приводимые варианты развития консультативного процесса. Подобная схема позволяет охватить весь процесс консультирования в целом, с учетом нереализованных, но имевшихся возможностей его развития. Общая схема процесса разбита на тридцать ключевых, содержательных и логических шагов. Каждый шаг в схеме, предполагает, что психолог-консультант, выполняющий его, обладает необходимым профессионализмом, умениями, навыками и знаниями. В свою очередь, любой из приводимых ниже шагов может быть детализирован до более простых элементов.

В качестве ключевых психотехнических шагов в алгоритм включены лишь техники активного слушания, конкретизации долженствования, конкретизации субъективного восприятия внутренних ограничений и запретов, осознания субъективного восприятия причинно-следственных связей между различными частями проблемы. Кроме того, в алгоритме приведены два психотехнических приема, направленных на переформирование запроса клиента.

Это техника анализа проблемы по признакам важности/неотложности и техника моделирования и прогнозирования ситуации при нерешенной проблеме. Названные психотехники включены в блок-схему алгоритма, прежде всего потому, что каждая из них непосредственно влияет на индивидуальную психологическую культуру клиента, преобразовывая конкретные компоненты этой культуры.

В таблице 2 приведено описание шагов (элементов) алгоритма индивидуального психолого-акмеологического консультирования.[9]

Таблица 2. Описание основных шагов (элементов) алгоритма индивидуального психолого-акмеологического консультирования

|  |  |
| --- | --- |
| № шага | Описание элемента (шага) |
| 1. | Вступление в контакт с клиентом. |
| 2. | Определение организационных ограничений для данной конкретной консультативной встречи. |
| 3. | Выяснение первичной формулировки запроса на консультирование. |
| 4. | Формальное выделение, отграничение одной из проблем клиента. |
| 5. | Активное слушание клиента. Локализация запроса. |
| 6. | Констатация и конкретизация отдельной локализованной проблемы А. |
| 7. | Логический блок, символизирующий выбор из двух альтернатив в развитии консультативного процесса. Выбор совершается клиентом. |
| 8. | Моделирование образа желаемой будущей ситуации О, где бы отсутствовала проблема А. |
| 9. | Определение степени влияния проблемы А на ситуацию О (Возможны инсайты, связанные с тем, что для достижения ситуации О совсем не обязательно решать проблему А в полном объеме). |
| 10. | Констатация особенностей образа желаемой будущей ситуации О, выявленных при обсуждении проблемы А (Это могут быть взаимосвязи с другими проблемами, побочные эффекты, нежелательные последствия, вызванные решением проблемы А). |
| 11. | Коррекция образа желаемого будущего состояния клиента и его деятельности О с учетом предыдущих шагов. |
| 12. | Выбор направления дальнейшей консультативной работы. Если О противоречит общей картине образа желаемого будущего, плодит побочные затруднения, то от решения проблемы А отказываются (шаг 28), в ином случае переходят к следующему выбору (шаг 13). |
| 13. | Влияет на интегральный образ желаемого будущего О, могут ли быть такие случаи, когда подобного влияния нет, не возникает ли такое положение, когда проблема А существует, досаждает клиенту сама по себе, вне зависимости от желаемого результата О.При детальном рассмотрении может оказаться, что проблема А не является препятствием на пути достижения О. В этом случае весьма вероятно, что клиент неосознанно использует свое раздражение на проблему А как способ эмоциональной разрядки либо как самооправдание своей реальной бездеятельности, когда важные дела подменяются неотложными. Если А реально не влияет на О, то от ее решения отказываются (шаг 28). В ином случае переходят к шагу 14. |
| 14. | Конкретизация субъективных ограничений долженствования, существующих у клиента. Здесь консультант в диалоге с клиентом выявляет те управленческие, служебные ситуации, в которых клиент ведет себя строго определенным, раз и навсегда избранным для себя образом. Как правило, про такие ситуации клиент говорит: "Я должен, я обязан, я не могу себе позволить не делать этого...". Поскольку в тех служебных ситуациях, где клиент субъективно ограничивает |
|  | себя необходимостью действовать строго определенным образом, он лишает себя возможности анализа других вариантов поведения и прогнозирования иных последствий своей измененной, нестандартной, лишенной ограничений долженствования деятельностной активности. Методами парадоксальной интенции, диалогической интерпретации, проективного рассказа консультант помогает клиенту начать моделировать управленческие ситуации, где поведение клиента было бы нестандартным. Здесь же в диалоге с клиентом прогнозируются возможные последствия выхода за рамки ограничений долженствования. |
| 15. | Клиент делает выбор из альтернатив своего управленческого поведения, появившихся на 14-м шаге. Если новый вариант служебных действий выбран, консультант переходит к 17-му шагу. Если нет - к шагу 16. |
| 16. | Конкретизация субъективного восприятия внутренних запретов и ограничений клиента. Работа консультанта в диалоге с клиентом ведется теми же методами, что и на шаге 14. Однако здесь в фокусе консультативного процесса оказываются не те ситуации, где клиент внутренне предопределен обязательно сделать нечто конкретное, а обратные им. Моделируются и анализируются служебные ситуации, провоцирующие клиента на такие действия, которые он не может себе позволить. Консультант вместе с клиентом выявляют, проясняют все возможные прогнозы развития такой ситуации, в случае преодоления клиентом своих субъективных ограничений. Здесь от консультанта требуется способность создавать клиенту возможности для «прочувствования», образного постижения моделируемых ситуаций и их предполагаемого развития. |
| 17. | Конкретизация нового способа решения проблемы, возникшего в результате предыдущих шагов (К). |
| 18. | Наращивание ключевых факторов успеха (К). |
| 19. | Клиент в диалоге с консультантом выбирает, достаточны ли те нестандартные для него варианты действования в проблемной ситуации А, выявленные на предыдущих шагах, или нет. Если есть необходимость детальнее сосредоточиться на долженствованиях и ограничениях, то консультативный процесс возвращается к шагу 17. Если нет, то - переход к следующему шагу. |
| 20. | Осознание клиентом субъективного восприятия причинно-следственных связей между различными компонентами проблемы А. |
| 21. | Выбор консультантом дальнейших действий в связи с возникшими/не возникшими изменениями восприятия клиентом причинно-следственных связей между различными компонентами проблемы А. Если изменения возникли - переход к шагу 17. Если нет - к следующему шагу. |
| 22. | Перед тем, как начинать новый цикл разработки проблем клиента, консультанту полезно проверить, не вышел ли процесс консультирования за рамки организационных ограничений, определенных в начале встречи. |
| 23-24 | Анализ проблемы А по параметрам ее важности и неотложности для клиента. Если проблема терпит отлагательства и является не самой важной для клиента, проводится анализ того, почему именно эта проблема тревожит клиента. Затем - переход к шагу 28. В ином случае процесс переходит к следующему шагу. |
| 25-26 | Моделируется развитие служебной ситуации при нерешенной проблеме А. Анализируются и прогнозируются все возможные последствия. На эмоциональном и когнитивном уровне создается образ предполагаемых трудностей ("проблемного месива"), возникающих как следствие нерешенной проблемы А. |
| 27. | Локализация отдельных частных затруднений в общем поле предполагаемых проблем, выявленных на предыдущем шаге. |
| 28. | Вариант выхода из алгоритма при нерешенной проблеме А. Обоснованный отказ от решения первоначально выявленной проблемы А, поскольку ее разрешение либо неактуально, либо порождает новые, более серьезные трудности. |
| 29. | Перед выходом на новый цикл разработки проблем клиента консультант проверяет, не вышел ли процесс за рамки организационных ограничений. |
| 30. | Вариант выхода из алгоритма в связи с тем, что решение проблемы А найдено. |

Предложенный вариант развернутого сеанса индивидуального психологического консультирования позволяет легко обнаруживать место иных психотехник, не вошедших в алгоритм, в общем ансамбле средств и методов работы консультанта.

**ГЛАВА 2. Тренинг как разновидность акмеологических технологий личностного и профессионального развития человека**

**.1 Акмеологические технологии развития аутопсихологической компетентности и особенности поведения руководителя аутопсихологического тренинга**

Акмеологические технологии коррекционно-развивающего обучения - это целенаправленная система профессиональных акмеологических действий, ориентированная на комплексное преодоление проблем обучаемых, восстановление резервов их личности и включение их в полноценный процесс развития с последующей успешной адаптацией в профессиональной среде.

Необходимость разработки универсального технологического модуля развития аутопсихологической компетентности основана на следующих положениях [14]:

) аутопсихологическая компетентность является мета-компетентностью, участвует в развитии других видов психологической компетентности (коммуникативной, социально-перцептивной, социально-психологической);

) формирование общей аутопсихологической способности личности происходит в результате развития и аккумулирования специфических аутопсихологических способностей (умений и навыков в области эмоциональной саморегуляции, самоменеджмента, самомотивации и т.п.);

) аутопсихологическая компетентность развивается в процессе формирования акмеологической самопреобразующей деятельности, осознанное формирование этой деятельности позволяет управлять процессом саморазвития;

) существует алгоритм формирования самопреобразующей деятельности.

Разработка и внедрение технологического модуля формирования аутопсихологической компетентности означает следующее: данный модуль может быть положен в основу развивающих тренингов по различным направлениям, что может обеспечить эффективное формирование аутопсихологической компетентности.[14]

Алгоритм формирования аутопсихологической компетентности включает последовательную реализацию следующих стадий [14]:

актуализации личностно-профессиональных проблем;

формирования субъекта самопреобразующей деятельности;

задания ориентировочной основы самопреобразующих действий;

формирования операционально-технической составляющей самопреобразующей деятельности;

перехода от внешних материализованных к внутренним психологическим действиям.

На основании данного алгоритма была разработана типовая структура технологического модуля, на основании которого содержание обучения в ходе развивающих тренингов необходимо группировать по следующим основным направлениям [14]:

) Формирование субъекта саморазвития:

отладка процесса мотивации и целеполагания;

проработка целей саморазвития (уточнение, прояснение, описание признаков достижения);

конкретизация задач;

смысловое обоснование цели;

планирование;

актуализация процессов самоидентификации;

достижение позитивного самовосприятия.

) Повышение аутосензитивности:

снижение порогов чувствительности (абсолютных и дифференциальных) к собственным психическим процессам и эмоциональным состояниям, ценностно-смысловым оттенкам, характерологическим проявлениям, смысложизненным ориентациям.

) Повышение инструментальной гибкости в развиваемой области:

размягчение привычных стереотипных сценариев поведения;

расширение диапазона готовых идей и доступных приемов - арсенала активно используемых средств саморазвития.

) Обучение средствам управления психическими состояниями в развиваемой области:

фиксирование состояний произвольности-непроизвольности поведения в развиваемой области;

формирование навыков произвольного управления за счет первоначальной экстериоризации формируемого действия и дальнейшей интериоризации его во внутренний план;

) Усиление общего личностного потенциала на базе развиваемого навыка:

укрепление «личностной силы»;

центрирование Я как центра управления саморазвитием;

обозначение перспектив дальнейшего личностного роста.

Руководителем группы аутопсихологического тренинга (АПТ) (ведущим, фасилитатором) может быть специалист в области акмеологии, психологии развития, психологии личности, принимавший участие в АПТ в качестве участника и прошедший соответствующую целевую подготовку.

Ведущий является ответственным за развитие психологического климата в группе, направляет процессы групповой динамики, предоставляет каждому участнику равные возможности для участия в тренинге. Он избегает авторитарных методов управления, подавления инициативы участников, по мере возможности сам принимает участие в упражнениях, руководит группой как бы изнутри.

Главная задача руководителя - создавать ситуации, стимулирующие участников активно заниматься саморазвитием. Однако это не означает, что руководитель пускает развитие событий в группе на самотек. Он постоянно следит, чтобы группа или отдельные участники не отошли от выполнения упражнений, следит за действиями и высказываниями членов группы, их настроением и самочувствием.

Руководитель должен обеспечить включенность каждого участника в группу. «Включенность» означает, что каждый участник проявляет внутреннюю и внешнюю активность, обеспечивая достижение положительных результатов. Она достигается созданием у каждого участника группы соответствующей мотивации (успех тренинга полностью зависит от наличия мотивации самоизменения).

Если во время занятий у участника отсутствует доверие к предлагаемым ситуациям и упражнениям, или если занятия лишь удовлетворяют его любопытство, человек остается пассивным наблюдателем и не получает от тренинга ожидаемой пользы.

Успешному выполнению функций ведущего способствует одновременное сочетание ролей участника и ведущего, а также наличие следующих навыков и способностей [14]:

быть самим собой (ничто так не способствует развертыванию группового процесса как искреннее выражение ведущим своих эмоций, своего отношения к ситуации);

принимать группу, какой она есть, уметь доверять групповому процессу, одинаково относиться и к тому процессу, который кажется успешным, и к тому, о котором этого сказать невозможно;

сохранять самообладание в различных неожиданных ситуациях;

эмпатического слушания и понимания.

**2.2 Формирование тренинговой группы и основные этапы тренинга**

Проведение аутопсихологического тренинга (вне зависимости от конкретных целей, задач контингента) с необходимостью включает три основных этапа [12]:

) подготовки;

) проведения цикла занятий;

) анализа и оценки опыта тренинга и его эффективности.

Остановимся подробнее на каждом из них.

На подготовительном этапе предстоит составить программу тренинга с учетом заказа (что подлежит совершенствованию) и специфики профессиональной деятельности предполагаемых участников тренинга.

По цели программы аутопсихологического тренинга можно разделить на два класса [12]:

. Специализированный тренинг.

. Универсальный тренинг.

Специализированный тренинг направлен на выработку умений в определенной сфере саморазвития (например, повышение стрессоустойчивости, толерантности к неопределенности и экстремальности, управления временным ресурсом и т.п.).

Универсальный тренинг предполагает формирование базовых навыков самоуправления [12]:

в эмоциональной сфере: снятие мышечной и психической напряженности, обучение навыкам позитивного самопринятия и др.;

в когнитивной сфере: обучение приемам улучшения памяти, концентрации внимания, гибкости мышления, креативности, речевой гибкости и др.;

в мотивационно-смысловой сфере: обучение приемам осознания и формулирования целей, наращивания побудительности цели, личностной гибкости и др.

Группа формируется по принципам [12]:

. Гетерогенности:

разный пол,

возраст,

степень знакомства;

. Проблемности (для специализированного тренинга):

отбор участников в специализированную группу производится на основе предварительного тестирования и индивидуального собеседования в ходе которых подтверждается наличие конкретной личностно-профессиональной проблемы и желание ее скорректировать (незнание технологий карьерного роста, заниженная самооценка, неумение работать в условиях дефицита времени и др.).

. Общее количество членов группы не должно превышать 12 человек.

. Ведущий должен не допустить в тренинговую группу лиц, особенности характера которых могли бы отрицательно повлиять на других участников (например, психопатия).

. Каждый участник должен дать согласие на работу в группе тренинга.

Цикл групповых занятий рассчитан на 10 - 20 академических часов, средняя продолжительность каждого занятия 3,5 - 4 часа. Между занятиями предпочтительны непродолжительные перерывы (1-2 дня).

Цикл групповых занятийпредполагает [12] :

1) реализацию и дальнейшую конкретизацию программы;

) анализ каждого занятия, краткую запись;

) конструирование гипотез относительно участников тренинга, проверка их «реальностью группы», первичная обработка данных, полученных при проведении в группе диагностических методик;

) построение соответствующей стратегии и тактики по отношению к группе и отдельным ее участникам.

Применение тех или иных методов аутопсихологического тренинга зависит прежде всего от задач тренинга. Однако для создания в тренинговой группе (независимо от ее целей и направленности) атмосферы доверия, открытости, настроенности на саморазвитие необходимо провести первое типовое занятие (2 часа).

В таблице 3 отражено содержание типов психологических тренингов.

Таблица 3 Содержание типов психологических тренингов

|  |  |
| --- | --- |
| Тип тренинга | Содержание тренинга |
| Психофизический | 1. Формирование оптимальной структуры тела - снятие нейромышечных блоков. 2. Контроль и управление нейромышечным тонусом. Выполнение приемов нейромышечной релаксации; 3. Выполнение специальных упражнений на коррекцию позвоночника, тренировку сосудов мозга, регуляцию общей гемодинамаки, функции эндокринных желез и вегетативных центров, проведение целевой органотренировки. |
| Психоэмоциональный | Создание позитивных установок методом осознанного самовнушения, медитативное погружение и интроспекция сферы бессознательного, разрешение внутриличностных конфликтов. |
| Психосоциальный | 1. Тренинг гибкого общения, приемов недирективного влияния, обеспечения социальной поддержки. 2. Использование техники безопасности и оптимального разрешения межличностного конфликта. |

**2.3 Технологии ресурсосбережения как технологии, относящиеся ко всем типам аутопсихологического тренинга**

Техника выполнения ритмического дыхания.

Эта техника состоит в следующем [15]:

Примите удобную позу, подождите, пока дыхание самостоятельно не отрегулируется до нормального ритма в покое. Направьте в это время свое внимание на биение сердца. Это не трудно сделать - достаточно сосредоточиться на области сердца, чтобы начать чувствовать его. Когда вы станете улавливать удары сердца, остается сознательно синхронизировать сердечный и дыхательный ритмы. Отсчитывайте два удара на вдох и четыре удара на выдох и дышите так приблизительно в течение минуты. В дальнейшем эти состояния можно постепенно увеличивать, отводя три удара на вдох и шесть на выдох, если вам не трудно - продолжайте вдох до четырех ударов сердца, а выдох до восьми. Заметьте, что речь не идет о задержке дыхания после вдоха.

Прежде чем начинать применять эту технику (это должно быть предметом специальной тренировки), важно сначала установить ритм и увеличить продолжительность вдоха и выдоха. Вскоре должна установиться отличная синхронизация и вы заметите, как правильное сознательное и ритмичное дыхание поглощает целиком ваше внимание, что является одной из целей упражнения. В результате этого наступают спокойствие и бодрость. Никакое другое средство не может сравниться с ритмическим дыханием в борьбе с перенапряжением, которое мы испытываем в повседневной жизни.

Механизм влияния на человека ритмического дыхания сравним с природой электрического тока. Электрическое движение представляет собой перемещение электронов в одном и том же направлении. Аналогично, если все частицы воздуха в комнате заставить колебаться в одном и том же направлении, комната представит собою гигантскую электрическую батарею. Теперь вспомним положение из физиологии о том, что центр, регулирующий дыхание, управляет всей респираторной системой также посредством нервных токов. Вследствие ритмического дыхания все биоритмы тела по принципу резонанса начинают колебаться синхронно. Тогда все движения тела становятся ритмично-гармоничными, тело делается как бы гигантской батареей воли.

В этом физиологическое объяснение упражнения ритмического дыхания. Это упражнение делает все движения в теле ритмическими и помогает нам через дыхательный центр управлять другими центрами.

Техника выполнения энергизирующего дыхания.

Эта техника состоит в следующем [15]:

Встаньте прямо в направлении к солнцу, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Слегка согните ноги в коленях. Расслабьте область поясницы. Расправьте спину: позвоночник свободно выпрямлен.

Ключевое звено для рук - расслабление подмышечной области. Свободно опустите плечи, чуть подав их вперед. Должно возникнуть такое чувство, что они «свешиваются». Это движение помогает преодолевать привычку приподнимать или перекашивать плечи.

Ключевым для головы и шеи является «подвешивание головы за макушку». Выполните описанное структурное выстраивание тела и приступайте к осуществлению энергизирующего дыхания.

Для этого прикройте глаза. Это способствует расслаблению тела и общей релаксации, вы словно «закрыли глаза на все вокруг».

Сосредоточьтесь на достижении состояния «безмятежности и покоя» в психоэмоциональной сфере, устраните посторонние мысли, полностью раскрепоститесь. Лишь при этом условии мышцы и суставы могут быть расслаблены, а энергия и кровь свободно циркулировать. Мышцы лица как бы готовы собраться в улыбку, но именно готовы, улыбки на лице еще нет. Это помогает добиться расслабления внутренних органов и сохранить состояние «безмятежности и покоя».

Медленно наложите кисти на область живота ниже пупка. Чуть приоткрыв рот, выполните выдох через рот, одновременно еще более расслабляя область поясницы и несколько сгибая ноги (опускаясь строго вертикально) так, чтобы колени лишь чуть-чуть вышли за линию носков. Выдох должен быть мягким, ровным, естественным и продолжительным. Выдыхать следует не до конца, недопустимо чувство «нехватки воздуха». Мысленно легко втяните нижнюю часть живота, слегка надавливая руками вниз (при выдохе живот втягивается, при вдохе слегка раздувается или возвращается в прежнее состояние).

Сохраняйте положение приседания, область поясницы расслаблена, рот прикрыт. Сделайте вдох как бы через всю поверхность обращенного к солнцу тела, произнося про себя: «Я вдыхаю солнечную энергию». Вдох должен быть медленным, с наслаждением, словно вы вдыхаете аромат цветка. При этом вы слегка поднимаетесь, распрямляя колени. На высоте вдоха задержитесь, продолжая мысленно проговаривать фразу: «... и сияю подобно солнцу».

Выдыхая, расслабляйте тело, опускаясь сверху вниз, вдыхая, поднимайтесь вверх. Ступни ног прочно упираются в Землю. Будьте связаны с Землей. Если вы связаны с Землей - вы связаны с жизнью. Чувствуйте, что Земля сообщается с вами, что между Землей и вами возникает диалог. Если ваши стопы открыты к восприятию энергетического потока, идущего от Матери-Земли, вы чувствуете своими подошвами, как энергия Земли входит в ваше тело, вы чувствуете контакт с Землей. При этом целительная энергия проникает внутрь вас и питает ваш организм. Подобно корням дерева, ступни поддерживают всю структуру организма, поэтому очень важно прочно и равномерно распределить вес вашего тела по всей поверхности стоп.

Чувствуйте, как энергия Земли и Солнца вливается в вас. Почувствуйте, что вы вдыхаете не воздух, а солнечную энергию. Почувствуйте, что громадная космическая энергия входит в вас с каждым вдохом, и что нет ни одного места в вашем существе, которое не было бы заполнено потоком этой энергии. Он течет, как река, внутри вас, омывая и очищая все ваше существо.

Медитация внутренней улыбки.

Эта техника [15] начинается с глаз и с искренней улыбки в них. Расположитесь удобно, чтобы чувствовать себя комфортно и естественно.

Сделайте мягкий, глубокий вдох, и вместе со вдохом поднимите взгляд максимально вверх, не поднимая при этом головы. Задержитесь некоторое время на высоте вдоха, и с выдохом, прикройте веки и отпустите ваши глаза в «свободное плавание». Позвольте им стать настолько расслабленными, настолько тяжелыми, что они как будто не в состоянии раскрыться.

Позвольте ощущению расслабленности от ваших глаз распространиться по всему телу. Погрузитесь в это ощущение. Обратите ваши мысли к приятному и радостному воспоминанию. Воспроизведите картину этого воспоминания, окажитесь в нем еще раз и прочувствуйте все, что чувствовали тогда. Позвольте легкой и непосредственной улыбке расцвести на вашем лице. Почувствуйте в ней энергию любви и добра, и направьте ее свободным потоком к сердцу. Наполните его светлой живительной энергией. Внутренним взором наблюдайте, как ваше сердце, словно сосуд, наполняется этой энергией, обеспечивает ему надежную и устойчивую работу. Наблюдайте, как вокруг вашего сердца образуется «энергетический кокон», который надежно защищает его от всех уколов судьбы. Ваше любящее доброе сердце нуждается в помощи и защите, и вы даете ему эту защиту в виде светлой целительной энергии. Поблагодарите ваше сердце и пообещайте ему помощь и поддержку. Почувствуйте, как ваше сердце открылось и расслабилось, как оно работает легко и спокойно.

Теперь направьте поток живительной энергии от сердца к легким. Сделайте это от всей души. Распространите энергию улыбки на каждую клеточку своих легких. Почувствуйте, как ваши легкие наполняются энергией любви и добра. Направьте эту энергию глубоко в легкие и улыбкой отведите прочь печаль и депрессию. Наполните их ароматом любви и радости, исходящим от сердца. Поблагодарите ваши легкие за работу и пообещайте поддерживать их впредь. Почувствуйте, что ваше дыхание стало легче, глубже и спокойнее.

Теперь позвольте потоку целительной энергии, наполненной радостью и любовью, распространиться вниз. Направьте ее сначала в печень, расположенной с правой стороны внизу грудной клетки. Распространите энергию любви на каждую клеточку вашей печени, тщательно «промывая» ее, желчный пузырь и все желчные протоки.

Погрузитесь вглубь и «посмотрите» на какой-нибудь гнев или агрессию, затаившиеся в органе. Отведите их прочь своей улыбкой, и пусть там появятся радость и любовь. Поблагодарите вашу печень за работу и пообещайте поддерживать ее и впредь. Почувствуйте, как она смягчается и начинает лучше очищать вашу кровь и участвовать в пищеварении.

Теперь направьте поток целительной энергии к поджелудочной железе, расположенной в центре и чуть слева от поясницы. Непрерывным светящимся потоком «промойте"» каждую клеточку поджелудочной железы. Проникнитесь и посмотрите вглубь, не спрятано ли там какое беспокойство. Пусть тепло радости, любви и добра растопит это беспокойство. Поблагодарите вашу поджелудочную железу и пообещайте ей поддержку. Почувствуйте, как она стала еще лучше регулировать сахар в крови и участвовать в пищеварении.

Теперь направьте поток целительной энергии к желудку. Внутренним взором наблюдайте, как энергия внутренней улыбки заполняет ваш желудок, как она очищает его стенки, заживляет все повреждения слизистой оболочки. Поблагодарите его за переваривание пищи и пообещайте ему поддержку. Почувствуйте, как ему становится спокойно и комфортно.

Направьте поток целительной энергии дальше в двенадцатиперстную кишку, тонкий и толстый кишечник. Почувствуйте, как светлая энергия любви и добра проходит по всему пищеварительному тракту, снимая воспаления, обезвреживая токсины, выводя шлаки и боль. Поблагодарите ваш кишечник за работу и пообещайте поддерживать его и впредь. Ощутите, как он становится мягким, спокойным и чистым.

Теперь направьте поток целительной энергии в почки и надпочечники, находящиеся в верхней части поясницы, по обеим сторонам от позвоночника. Непрерывным светящимся потоком промойте каждую клеточку ваших почек и надпочечников. Улыбнитесь внутренней улыбкой и мысленно погрузитесь в них. «Посмотрите», есть ли в них какой-либо страх. Улыбайтесь с теплом, радостью и любовью, и «растопите» свои страхи. Поблагодарите ваши почки и надпочечники за работу и пообещайте поддерживать их и впредь. Почувствуйте, как они становятся свежее и чище, как они еще лучше начинаю фильтровать кровь.

Направьте поток целительной энергии вниз, в область половых органов. Пусть энергия радости, любви и добра течет в них. Сексуальная энергия - основная жизненная сила. Поблагодарите ваши половые органы за их работу, за то, что они делают вас сексуальными.

Поднимите эту энергию вверх по позвоночнику. Почувствуйте, как непрерывный поток энергии жизни омолаживает ваш позвоночник, высвобождает ущемленные нервы, восстанавливает межпозвоночные диски, возвращает на место позвонки. От позвоночника диффузно распространите эту энергию по всему телу: в кости и суставы, мышцы и сухожилия, кровеносные сосуды и нервы. Ощутите свою наполненность этой энергией, как бы светящейся из вас и распространяющей вокруг вас ауру любви, добра и спокойствия. Достигните устойчивого ощущения этого целительного состояния и, неся его с собой, естественно и спокойно возвращайтесь. Медленно открывайте глаза и возвращайтесь.

Работа завершена. Поблагодарите светлые силы за оказанную вам помощь. Оцените свое состояние, насладитесь свежестью и силой. Все органы и системы вашего организма получили заряд на исцеление. Идет их восстановление и оздоровление.

Данные технологии касаются экологии психической сферы человека. Их цель - представить эффективные методы управления и использования силы мысли в интересах здоровья.

В них раскрывается природная связь сознания и тела, используются механизмы их сотворчества в жизненном процессе. К сожалению, медицинский мир в целом мало интересуется изучением и познанием взаимоотношений разума и тела, а использование сильнодействующих препаратов, безудержно нарастающее в последние десятилетия, все больше отнимают у человека право на самоуправление своим здоровьем. С помощью описанных выше техник это неотъемлемое право удается восстановить.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Подводя итоги изложения темы, следует отметить, что главной целью акмеологического воздействия является стимулирование развития свойств субъектности, когда объект этого воздействия становится более активным, ответственным, по-хорошему амбициозным, когда у него существенно возрастает самоэффективность.

Такие воздействия могут быть и собственно акмеологическими, если они направлены на развитие того, что лежит в основе профессионализма деятельности и личности, а именно акмеологических инвариантов профессионализма.

Применение акмеологического воздействия, осуществляемое главным образом в условиях формирующего акмеологического эксперимента, должно повысить их уровень, создать предпосылки для дальнейшего роста.

Люди должны научиться не только хорошо предвосхищать то, что связано с их профессиональной деятельностью, но и думать о сегодняшнем дне, и о том, что будет послезавтра, к чему приведет их деятельность и отношения, как будут жить их дети, потомки, у них должно повышаться чувство ответственности. То есть каждый свой выбор или решение они должны просматривать сквозь призму ближайших и отдаленных последствий не только для себя лично, но и ближних, знакомых, жителей своего города или региона, страны. Сделать это очень непросто в виду сильной инерционности мышления значительной части населения и привычке переадресовывать ответственность.

Повышение уровня саморегуляции в результате акмеологического воздействия необходимо для того, чтобы сформировать у людей уверенность в себе, своих силах, исключить возникновение паники и пессимистических настроений, боязни завтрашнего дня, повысить их работоспособность, стрессоустойчивость, более полно реализовать свой потенциал, то есть сделать личность более сильной.

Развитие способности к принятию решений может реально повысить решительность как характеристику личности, поможет не только возрастанию социальной активности, но и организации ее целенаправленного характера.

Акмеологическое воздействие должно способствовать раскрытию творческого потенциала личности.

Исходя из анализа сущностных характеристик акмеологического воздействия, можно с уверенностью утверждать, что оно является мощным средством развития профессионала.

С технологической точки зрения средства акмеологического воздействия отличаются значительным разнообразием. Это могут быть специальные тренинги, практикумы, деловые или ролевые игры, индивидуальная работа по саморазвитию с помощью специальных программ и методик.

На данном этапе развития акмеологии осуществляется интенсивная разработка новых и совершенствование известных акмеологических технологий, которые определяются как методы или способы личностно-профессионального развития до уровня профессионала.

# **Глоссарий**

Акме - (от греч. acme - вершина, цветущая пора) - высшая точка, период расцвета личности, наивысших ее достижений, когда проявляется зрелость личности во всех сферах, максимальное развитие способностей и дарований; считается, что АКМЕ приходится на период взрослости, или зрелости человека.

Акме коллективное - проявление высокого профессионализма в групповой деятельности, позитивно направленного ценностно-ориентационного единства, гуманистических отношений в группе и деятельности.

Акмеограмма - основной метод акмеографического подхода; представляет собой систему требований, условий и факторов, способствующих прогрессивному развитию и прежде всего развитию профессионализма личности и деятельности конкретных субъектов труда.

Акмеолог - специалист в области акмеологии и прикладной психологии, умеющий решать широкий круг научных и практических психологических и акмеологических профессиональных задач, преимущественно специализирующийся в работе с перспективными кадрами, помогающий им в осуществлении их личностно-профессионального развития вплоть до высокого уровня профессионализма.

Акмеологическая технология - совокупность средств, направленных на раскрытие внутреннего потенциала личности, развитие свойств и качеств, способствующих достижению высокого уровня личностно-профессионального развития и профессионализма.

Акмеологическое воздействие - это интегрированное и целенаправленное влияние, осуществляемое на личность или группу, имеющее гуманистическое содержание и направленное, прежде всего, на развитие личности или группы.

Аутопсихологическая компетентность - это готовность и способность личности к целенаправленной психической работе по изменению личностных черт и поведенческих характеристик.

Акмеологические технологии коррекционно-развивающего обучения - целенаправленная система профессиональных акмеологических действий, ориентированная на комплексное преодоление проблем обучаемых, восстановление резервов их личности и включение их в полноценный процесс развития с последующей успешной адаптацией в профессиональной среде.

Акцентуация - высокая степень выраженности отдельных черт характера и их сочетаний, представляющая крайний вариант нормы, граничащий с психопатией.

Самовоспитание - формирование человеком своей личности в соответствии с поставленными целями.

Самонаблюдение - наблюдение, объектом которого являются психические состояния и действия самого наблюдающего субъекта.

Самооценка - ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения.

Самосознание - осознание человеком себя как индивидуальности.

Самоутверждение - стремление человека к высокой оценке и самооценке своей личности и вызванное этим стремлением поведение.

Социализация - это процесс усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении и деятельности.

Эмпатия - эмоциональная отзывчивость человека на переживания другого, разновидность социальных (нравственных) эмоций; как эмоциональный отклик осуществляется в элементарных (рефлекторных) и в высших личностных формах (сочувствия, сопереживания, сорадования).

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Андреева, Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений/ Г.М. Андреева - М.: Аспект Пресс, 2001. - 378 с.

. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г.Мещерякова, В.П.Зинченко. - 3-е изд., доп. и перераб. - СПб.:, 2006. - 672 с.

. Богданов, Е. Н. Введение в акмеологию/ Е.Н. Богданов, ,В.Г. Зазыкин . - Калуга: КГПУ, 2000. - 245 с.

. Бодалев, А. А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения / А.А. Бодалев. - М.: Флинта-Наука, 1998. - 98 с.

. Бодалев, А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалев. - М.: Просвещение, 1982. - 186 с.

. Деркач, А.А. Акмеологические основы развития профессионала / А.А. Деркач. - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004. - 752 с.

. Деркач, А. А. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма / А.А. Деркач, Н.В. Кузьмина. - М.: РАУ, 1993. - 231 с.

. Деркач, А.А. Формирование и развитие профессионального мастерства руководящих кадров: социально-психологический тренинг и прикладные психотехнологии / А.А. Деркач, А.П.Ситников. - М.: Луч, 1993. - 264 с.

9.Деркач,А.А. Психолого-акмеологическое консультирование управленческих кадров / А.А. Деркач, Г.И. Марсанов. - М.: Изд-во РАГС, 1996. - 164 с.

. Зазыкин, В.Г. Акмеология / В.Г. Зазыкин. - М.: Луч, 2001. - 198 с.

11. Кириченко, А. В. Акмеологическое воздействие в профессиональной деятельности: теория, методология, технологии / А.В. Кириченко - М.: Соль, 1998. - 187 с.

. Кулькова, И. В. Социально-психологический тренинг развития психологической наблюдательности кадров государственной службы / Сборник работ аспирантов. - М.: РАГС, 1996. - 231 с.

13. Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. - СПб.: Изд-во "Питер", 2000. - 321 с.

14. Огнев, А. С. Субъектогенез и психотренинг саморегуляции / А.С.Огнев. - Воронеж: ВГУ, 1997 - 156 с.

.Ситников,А.П. Акмеологический тренинг: теория, методика, психотехнологии / А.П. Ситников. - М.: Социокультурная инициатива, 1996.

16.Степнова, Л.А. Акмеологические методы диагностики и развития аутопсихологической компетентности государственных служащих / Л.А. Степанова. - М.: Луч, 2000. - 168 с.

. Степнова, Л.А. Развитие аутопсихологической компетентности: овладение акмеологическими технологиями / Л.А. Степанова. - М.: Луч, 2001. - 179 с.