

ÚVOD	9
1. ČO JE TRÉNER, ČO JE TRÉNING?	11
2. POSUNY V PRÍSTUPOCH KU VZDELÁVANIU DOSPELÝCH VO SVETE A U NÁS	16
Gezír koncepcií a termínov	16
Mílniky na tréningovej ceste	18
A. Školenia a vzdelávanie zamerané na odovzdávanie vedomostí.	18
B. Experienciálne učenie a tréningy	19
C. Facilitatívne učenie a akčné učenie	24
D. Zameranie na rozvoj a hľadanie zmyslu	28
3. ŠPECIFIKÁ TRÉNINGOVÝCH PROGRAMOV	31
Diferenciácia tréningov podľa ich cieľov	34
Diferenciácia tréningov podľa formy	42
Špecifiká tréningov podľa obsahu	46
Špecifiká tréningov podľa účastníkov	48
Špecifiká tréningov podľa ich priebehu	50
Špecifiká tréningu podľa ich rozsahu.	52
4. ROLY, KOMPETENCIE A TRÉNERSKÝ ŠTÝL	55
Roly trénera	56
Trojuholník možných trénerských rolí	57
Kompas úspechu trénera a zodpovedúce role	57
Základné kompetencie trénera	58
Trénerský štýl	60
5. METÓDY, METODIKY A DRAMATURGIA V TRÉNINGU	65
6. DISKUSNÉ METÓDY	65
Delenie podskupín	72
Diskusné rozbušky	77
Štruktúrovanie diskusie	79
7. DRAMATIZAČNÉ POSTUPY	84
8. EXPERIENCIÁLNE METÓDY A HRY	88
9. SKUPINOVÁ DYNAMIKA A DYNAMIKA TRÉNINGOVÉHO PROCESU	95
Skupinová dynamika	95
Jednotlivé prvky skupinovej dynamiky v kontexte tréningu:	98
komunikácia v tréningovej skupine	98
ciele skupiny	99
normy skupiny	99
moc a tvorba podskupín	101

štruktúra a identita skupiny	10 2
skupinové role a pozície v skupine	10 3
vedenie skupiny a vodcovstvo	10 4
atmosféra v skupine	10 5
kooperácia a súperenie	10 6
vývojové fázy rozvoja skupiny	10 7
Dynamika tréningového procesu:	10 9
Účastníci tréningu a zloženie skupiny	10 9
Účinné faktory skupinového procesu	11 4
Vedúci tréningovej skupiny - tréner	11 8
Komunikácia v tréningovej skupine	12 2
Nástroje posudzovania komunikácie v tréningovej skupine	12 9
Tréningové prostredie a vedľajší efekt	13 1
10. NÁROČNÉ SITUÁCIE A PROBLÉMY VEDENIA TRÉNINGOVÉHO PROGRAMU	13 3
Organizačné problémy	13 3
Komunikačné problémy	13 7
Tréner	14 1
Tím trénerov	14 6
Účastníci	14 7
Priebeh výcviku	15 3
Eticky náročné situácie	15 4
11. PRÍPRAVA, REALIZÁCIA A TRANSFER VÝCVIKOVÝCH PROGRAMOV	15 7
Prípravná fáza	15 9
Realizačná fáza	16 9
Implementačná fáza	17 2
12. HODNOTENIE TRÉNINGOVÝCH PROGRAMOV	17 5
13. PROFESIONÁLNY RAST TRÉNEROV A SUPERVÍZIA	19 1
Bálintovský prístup	19 6
Akčné učenie	19 8
Problematizácia	20 0
14. ČO AK TRÉNING NESTAČÍ?	
ALTERNATÍVNE FORMY UČENIA V ORGANIZÁCIÁCH	20 2
ODPORÚČANÁ LITERATÚRA A WEBOVÉ STRÁNKY	20 5
PRÍLOHY	
Etický kódex trénerov	21 5
Plánovanie rozpočtu tréningového programu (Koľko nás to bude stáť?)	21 7
Skratky používané v tréningoch	21 9
Informácia o autoroch	22 6

ZOZNAM RÁMČEKOV:

1.1.	Pojmy na označenie tréningu	13
2.1	Štýly učenia	19
2.2.	Od nevedomej nekompetencie k nevedomej kompetencii	22
2.3.	Rozdiely medzi tradičnou predstavou o tréningu a facilitatívnym učením.	26
2.4.	Prístup SARAR	29
3.1.	Cvičenie: Tréningy pre pracovné pozície	42
3.2.	Cvičenie: Návrh tréningových programov	46
3.3.	Cvičenie: Neštandardný tréning	48
3.4.	Cvičenie: Správanie účastníkov tréningov z rôznych sektorov	48
3.5.	Cvičenie: Metafory tréningu	51
4.1.	Dotazník: Aký je váš trénerský štýl?	60
5.1.	Vznik metodiky	68
5.2.	Vnímanie efektívnosti metodík v tréningoch	70
6.1.	Námety na delenie do podskupín	73
7.1.	Techniky hrania rolí	87
8.1.	Čriepky z histórie hier	89
8.2.	Krátke „rozohrievačky“ (niekoľko osvedčených tipov)	93
9.1.	Cvičenie: Prejav skupinovej dynamiky v tréningoch	108
9.2.	Schéma: Model SPAS	111
9.3.	Humor v tréningu. Uvoľňujúce a zábavné hry a cvičenia.	124
9.4.	Dotazník: Aký typ trénerského humoru je vám blízky?	126
9.5.	Cvičenie: Komunikačné štýly v tréningu	132
10.1.	Nezabudli ste? Kontrolný zoznam otázok k prevencii organizačných problémov	135
10.2.	Jedenásť výstrah tréningu	145
10.3.	Schéma: Zvyšovanie úrovne intervencií	150
10.4.	Schéma: Dvojdimenziálne prežívanie sociálnych situácií	153
10.5.	Cvičenie: Intervencie v problémových situáciách	156
11.1.	Schéma: Chronologický pohľad na plánovanie, realizáciu a hodnotenie tréningu	157
11.2.	Schéma: Špirála kontinuálneho rastu	158
11.3.	Cvičenie : Usporiadanie miestnosti	168
11.4.	Townsendovo desatoro výcviku	172
11.5.	Dohoda o tréningu	173
12.1.	Schéma: Hodnotenie kontextu, výsledkov a dosahu tréningov	176
12.2.	Metódy okamžitej spätnej väzby na tréningu	178
12.3.	Cvičenie: Čo je to za paškvil?	182
12.4.	Evaluácia: PROCES vs. PRODUKT	184
12.6.	Cvičenie: Kroky evaluačného projektu	185
13.1.	Schéma: Kvalifikačná pyramída prípravy trénera	192
13.2.	Odporúčané fázy v Bálintovskom postupe a Charakteristiky Bálintovskej skupiny	196
13.3.	Ako sa vyrovnat' s ťažkosťami pri uplatňovaní prístupu ALS	199
13.4.	Dotazník: Sebaopisovací dotazník pre supervízora	201