

# Algorytm Sukcesu

## Które metody treningowe są najbardziej efektywne? Jakie istnieją rodzaje trybów szkoleniowych i na który się zdecydować?

Pośród współczesnych metod rozwoju osobowości coraz bardziej doceniane stają się treningi z zakresu tzw. psychologii ekstremalnej, zapewniające adaptację i kontrolę psychiki i ciała w sytuacjach nietypowych, trudnych w biznesie, środowisku społecznym i życiu osobistym. Najnowszą propozycją w tej dziedzinie jest coaching, którego istotą jest założenie, że z pomocą coacha klient rozwiązuje swoje problemy oraz znajduje drogę do osiągnięcia wyznaczonych celów.

Decydując się na trening należy najpierw dokonać wyboru tematu zajęć. Przyciąganie sukcesu, zdobywanie życiowych pozycji, przywództwo, komunikacja interpersonalna, anty-stress to częste tematy programów szkoleniowych. Równie ważną sprawą jest odpowiedni dobór trybu, w którym będzie przeprowadzony trening. Standardowe warianty zajęć to spotkania indywidualne, w grupie lub treningi łączące oba te rodzaje.

Trening w grupie w postaci seminariów otwartych to okazja uczestniczenia w zajęciach dotyczących konkretnego zagadnienia tematycznego, wybranego z oferowanych programów szkoleniowych.

Inną wersją treningu w grupie są seminaria zamknięte, których celem jest zapewnienie firmie, organizacji czy zespołowi coachingu i wsparcia w oryginalnym zakresie tematycznym, dostosowanym do specyficznych potrzeb uczestników oraz potrzeb grupy. Treść programu seminariów zamkniętych zostaje przygotowana na bazie programów seminariów otwartych, po ustaleniu celów treningu z przedstawicielem klientów.

Niektórzy klienci preferują treningi w formie indywidualnych zajęć z coachem. Atutem tego trybu jest jego elastyczność dająca możliwość dogłębnego zrozumienia potrzeb i problemów klienta. Prowadzi to do podjęcia specjalnych działań, w całości ukierunkowanych na daną osobę. Bardzo skuteczną formą zajęć, łączącą możliwości jakie daje uczestniczenie w treningu wraz z innymi osobami z zaletami sesji indywidualnych, jest trening grupowo indywidualny. Charakteryzuje się on ukierunkowanym nastawieniem podczas zajęć zespołowych i dodatkowym wsparciem ze strony coacha. Przystępna i uniwersalna forma przekazywania wiedzy sprawia, że niezależnie od wybranego trybu zajęć coaching jest narzędziem przystosowywania i rozwoju, które można polecić osobom potrzebującym wsparcia w realizacji swoich zamierzeń, poszukującym swojego miejsca, nowych celów i sukcesu we współczesnej Europie i Świecie.

R. Mazur

**Metody treningowe  
i tryby szkoleniowe.  
Które z nich wybrać?**

