

Wstęp	5
CZĘŚĆ I. O TRENINGU GRUPOWYM OGÓLNIE	5
Co to jest trening grupowy?	7
Mogło być i tak	12
Specyfika treningu grupowego	19
Zjawiska występujące w małych grupach	19
Problemy jednostek i ich rozwój	31
Wartości	43
CZĘŚĆ II. TAKI BYŁ JEDEN TRENING	48
Relacje uczestników treningu	48
Relacja Karola	48
Relacja Bożeny	59
Relacja trenera	72
Jeszcze o tym treningu — próba analizy	82
Rola trenera	82
Dynamika zjawisk w grupie treningowej	86
Rezultaty treningu na przykładzie Karola i Bożeny	90
CZĘŚĆ III. TRENING GRUPOWY A ŻYCIE	94
Tradycja czy wynalazek?	94
Społeczne zainteresowanie treningiem	99
Przyczyny popularności	99
Głosy krytyczne	103
Trening, a po treningu?	105
Szkoła życia?	105
Recepta na życie?	106
„Nie wiedziałem, że tyle da się o mnie powiedzieć”	107
Czy mogę się zmieni?	110
CZĘŚĆ IV. O LUDZIACH I OSRODKACH PROWADZĄCYCH TRENINGI GRUPOWE	112
Zakończenie	117