

Тренинг для педагогов «Все в твоих руках»

*Подготовили педагог-психолог А.А. Семёнова, Л.А. Беляева
МБДОУ №65 «Фестивальный»*

Цели:

1. обеспечение условий для создания у педагогов внутреннего состояния успешного педагога;
2. оказание педагогам содействия в осознании собственной индивидуальности, развитии навыков самопознания и компетентности.

Задачи:

1. развитие у педагогов стремления к профессиональному росту;
2. перевод негативных переживаний у педагогов в положительные эмоциональные состояния.

Правила работы на тренинге:

- доверительный стиль общения;
- активное участие в происходящем;
- персонификация высказываний (свои суждения выдвигать в форме «Я считаю...», «Я думаю...»);
- общение по принципу «здесь и сейчас»;
- уважение к говорящему;
- искренность в общении (говорить только то, что на самом деле чувствуем, или молчать);
- недопустимость непосредственных оценок человека.

План проведения тренинга

I. Вводная часть. Даосская Притча «Зеркало»

В очень давние времена один король построил себе большой дворец. Дворец тот был весьма необычный. Внутри он был покрыт зеркалами. Всего его стены, потолки и полы были зеркальными.

Однажды во дворец забежала собака. Озираясь по сторонам, она увидела, как со всех сторон на нее смотрят собаки, множество собак. Собаки были повсюду. Но она была разумной собакой, поэтому просто оскалилась на всякий случай, чтобы испугать их и защитить себя. Окружающие собаки оскалились в ответ. Тогда она зарычала – они ответили ей тем же.

Теперь собака не сомневалась – ее жизнь в опасности, и лаяла. Собаки не уходили, поэтому она стала лаять отчаянно, изо всех сил. Миллионы собак также отчаянно лаяли в ответ. И чем больше лаяла собака, тем больше они ей отвечали.

Утром во дворце нашли несчастную собаку мертвой. А ведь она была одна, дворец был пуст, только зеркала окружали ее... миллионы зеркал. Она испугалась своего отражения, она вступила в борьбу со своим отражением.

Она погибла в отчаянной борьбе с миллионами своих собственных отражений...

Какой же вывод для себя можно сделать из этой истории?

Мир сам по себе нейтральный. Он не отражение добра или зла. Всё, что происходит вокруг, является отражением наших мыслей.

Если мы ищем возможности, перспективы, то мы и будем их находить. А если в голове будут возникать одни проблемы, препятствия, то точно также нам будут встречаться только они.

Если мы чувствуем добро, теплоту, радость внутри, то и мир будет казаться таким же. И наоборот, чем больше мы будем чувствовать себя ущемлёнными, обиженными или злыми, тем больше это будет нас преследовать в жизни.

Иными словами мы видим мир не таким какой он есть, а таким, какие мы есть сами!

Любой человек сам хозяин своей судьбы, и свою жизнь он творить собственными руками, поступками, словами, мыслями и действиями.

Действовать или сдаться, достичь успеха или упасть на дно, получить много или довольствоваться малым. Выбор только за Нами!

Знакомство.

Упражнение 1. «Моя визитная карточка».

Каждый участник тренинга представляется по следующему образцу:

- «Меня зовут...»
- «Я люблю себя за ...»
- «Мне в себе не нравится...»

III. Основная часть.

Упражнение 2. «Солнце светит для тех, кто...»

Участники сидят в кругу. Психолог произносит предложения, каждое из которых начинается со слов: «Солнце светит для тех, кто...». Все, к кому относится сказанное, встают со своих мест.

Предложения:

1. Солнце светит для тех, кто носит шляпку.
2. Солнце светит для тех, у кого голубые глаза.
3. Солнце светит для тех, кто родился весной.
4. Солнце светит для тех, кто любит проводить отпуск на море.
5. Солнце светит для тех, кто питается вегетарианской пищей.
6. Солнце светит для тех, кто считает, что педагог должен быть уверен в своих педагогических решениях и поступках.
7. Солнце светит для тех, кто считает, что педагог должен быть удовлетворен результатами своей деятельности.
8. Солнце светит для тех, кто считает, что речь педагога должна быть выразительной (содержательной, яркой, образной, убедительной).
9. Солнце светит для тех, кто считает, что у педагога должно быть развито творческое начало.
10. Солнце светит для тех, кто считает, что педагог должен быть дисциплинированным и настойчивым.

11. Солнце светит для тех, кто считает, что у педагога должно быть чувство юмора.

Психологами в ходе многочисленных исследований были выделены вышеупомянутые качества личности педагога, оказывающие существенное влияние на его педагогическую деятельность.

Упражнение 3. «В чем мне повезло в этой жизни?»

Упражнение 4. «Только хорошее»

Задание. Вспомнить, что хорошее произошло с вами сегодня.

Упражнение 5. «Представьте, что ваша группа – это книга»

Цели: сплочение групп; введение группы и каждого из ее участников в новую проблему.

Задание: представьте, что каждая группа – это книга. Подумайте и ответьте на вопросы:

1. Какой заголовок больше всего подходит этой книге?
2. Как выглядит обложка книги? Что изображено на обложке?
3. С чего начинается повествование?
4. К какому жанру относится произведение? (комедия, драма, детектив, фантастика, репортаж с места событий)
5. Есть ли в этой книге главы, которые тяжело читать?
6. Есть ли в книге страницы, которые хочется переписать заново? Вычеркнуть?
7. Захотят ли люди прочитать вашу книгу?
8. Как бы вы провели рекламную кампанию по продаже книги?

Вопрос по окончании игры: Что объединяет все представленные книги?

IV. Заключительная часть.

Упражнение 6. «Программа – минимум» (планирование будущего)

Цель: Выработка активной позиции по отношению к себе и собственной жизни, актуализация внутренних ресурсов.

Задание. Участникам предлагается заполнить таблицу «Программа – минимум», в которой представлены 3 сферы: *профессиональная, семейная, досуговая.*

Необходимо наметить главные достижения в этих сферах, постараться ставить более или менее реальные цели, планировать реальные события.

В следующей графе отметить, что поможет вам в достижении целей, а далее, что может помешать. Оцените качества вашей личности, которые помогут в достижении целей, а которые мешают.

Желающие высказываются.

Вот эти таблички пусть станут для вас руководством к действию, не прячьте их далеко, заглядывайте в них и стремитесь достичь этих целей!

п/п

Планируемые достижения и условия для их осуществления

Сферы жизни

Что поможет осуществиться

Профессиональная сфера

Что может помешать

Семейная сфера

Досуг

Планируемые достижения

Упражнение «Учимся расслабляться»

Примите удобную позу. Под тихую расслабляющую музыку спокойным голосом психолог дает указания:

1. «Сожмите кулаки ... сильнее...еще сильнее...разожмите»
 2. «Втяните живот настолько, насколько возможно, замрите в этом положении. Расслабьтесь»
 3. Сожмите веки так сильно, как только сможете. Расслабьте веки.
 4. «Втяните голову в плечи... глубже. Расслабьтесь»
 5. «Вдохните, задержите дыхание. Выдохните
 6. «Вытяните руки и ноги... сильнее. Расслабьтесь»
- Теперь попытайтесь все эти действия выполнить одновременно.

Какой заголовок больше всего подходит этой книге?
Как выглядит обложка книги? Что изображено на обложке?
С чего начинается повествование?
К какому жанру относится произведение? (комедия, драма, детектив, фантастика, репортаж с места событий)
Есть ли в этой книге главы, которые тяжело читать?
Есть ли в книге страницы, которые хочется переписать заново?
Вычеркнуть?
Захотят ли люди прочитать вашу книгу?
Как бы вы провели рекламную кампанию по продаже книги?

Какой заголовок больше всего подходит этой книге?
Как выглядит обложка книги? Что изображено на обложке?
С чего начинается повествование?
К какому жанру относится произведение? (комедия, драма, детектив, фантастика, репортаж с места событий)
Есть ли в этой книге главы, которые тяжело читать?
Есть ли в книге страницы, которые хочется переписать заново?
Вычеркнуть?
Захотят ли люди прочитать вашу книгу?
Как бы вы провели рекламную кампанию по продаже книги?

Какой заголовок больше всего подходит этой книге?
Как выглядит обложка книги? Что изображено на обложке?
С чего начинается повествование?
К какому жанру относится произведение? (комедия, драма, детектив, фантастика, репортаж с места событий)
Есть ли в этой книге главы, которые тяжело читать?
Есть ли в книге страницы, которые хочется переписать заново?
Вычеркнуть?
Захотят ли люди прочитать вашу книгу?
Как бы вы провели рекламную кампанию по продаже книги?

Какой заголовок больше всего подходит этой книге?
Как выглядит обложка книги? Что изображено на обложке?
С чего начинается повествование?
К какому жанру относится произведение? (комедия, драма, детектив, фантастика, репортаж с места событий)
Есть ли в этой книге главы, которые тяжело читать?
Есть ли в книге страницы, которые хочется переписать заново?
Вычеркнуть?
Захотят ли люди прочитать вашу книгу?
Как бы вы провели рекламную кампанию по продаже книги?

<i>Сферы жизни /Условия достижений</i>	<i>Профессиональная сфера</i>	<i>Семья</i>	<i>Досуг/Хобби</i>
<i>Планируемые достижения</i>			
<i>Что поможет осуществиться</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
<i>Что может помешать</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>

<i>Сферы жизни /Условия достижений</i>	<i>Профессиональная сфера</i>	<i>Семья</i>	<i>Досуг/Хобби</i>
<i>Планируемые достижения</i>			
<i>Что поможет осуществиться</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
<i>Что может помешать</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>

