

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида» №14 «Улыбка»

Тренинг личностного роста для педагогов «Успех-внутри нас!»

Составила: педагог-психолог
высшей кв. категории
Каменева Ю. В.

март 2020

Цель: формирование внутренней позиции успешного педагога.

Задачи:

1. Способствовать созданию атмосферы сотрудничества в группе педагогов, доверию к людям и принятию коллективных решений;
2. Помочь осознать педагогам свои личностные особенности, сформировать уверенность в себе;
3. Выявить ресурсы профессиональной деятельности и направления роста;
4. Помочь научиться быстро и оптимально устанавливать эмоциональный контакт.

Оборудование: стулья (по количеству участников), музыкальное сопровождение, листы бумаги, ручки, карточки к упражнению «Педагогическая дилема», сердечки из бумаги, стикеры двух видов, магнитная мольберт, медаль «Ловец блага».

Ход тренинга:

Всем добрый день! Я рада приветствовать вас в нашем зале.

Тема сегодняшней нашей встречи звучит так: «Успех - внутри нас!». На пути к успеху встречаются различные препятствия, преграды, и от того, как мы их преодолеем, зависит, достигнем ли мы его. Принимая участие в сегодняшнем тренинге, мы постараемся определить качества успешного человека, поучимся позитивно относиться к различным жизненным ситуациям...

Перед началом дальнейшей работы, я предлагаю нам заново познакомиться.

1. Упражнение «Знакомство».

Как правило в тренинговых группах принято называть друг друга по имени, поэтому сейчас забудьте, что у вас есть отчество. Давайте сейчас каждый представиться, называя свое имя, а также слово, отражающее ваше настроение или состояние (например: Оксана –веселая).

2. Упражнение «Пожелание другу».

Педагогам раздаются заготовки разноцветных сердечек. На сердечке предлагается написать какую-либо приятную фразу, адресованную знакомому человеку. Можете начать так: «От всей души желаю тебе...»

Спасибо, в конце нашей встречи мы с вами откроем этот мешочек.

Психолог собирает в декоративный мешочек сердечки с пожеланиями. Сердечки перемешиваются. Затем, в конце занятия каждый участник вынимает из мешочка пожелание.

А теперь представлю вашему вниманию следующее упражнение, которое называется «Педагогическая дилема».

3. Упражнение «Педагогическая дилема».

Давайте мы поделимся на 2 подгруппы. Представьте, что сегодня у вас первый рабочий день в детском саду, и вы работаете на группе. В вашем распоряжении имеются следующие предметы:

цветной картон
пластилин
ноутбук
сменная обувь
телефон
конфеты
носовой платок
мягкая игрушка
книга со сказками
настольная игра
пустырник форте
свисток
цветные карандаши

Ваша задача расставить данные предметы по степени их важности, начиная от самого необходимого.

Задание считается успешно выполненным, если каждый участник подгруппы будет принимать участие в дискуссии, и вы, таким образом, придете к единодушному мнению. По окончании выполнения задания одному представителю от подгруппы нужно будет зачитать получившийся список. Время выполнения: не более 5 минут.

Подводя итоги, по данному упражнению, я хочу отметить, что вы действительно следовали правилам и составили список путем общего обсуждения.

Для успеха в жизни очень важно уметь взаимодействовать с окружающими людьми, работать в команде. Наша же современная действительность такова, что требует человека, наделенного определенными качествами. Что же такое личные качества? Это врожденные или приобретенные особенности характера человека.

4. Упражнение «Качества успешного человека».

Я предлагаю остаться в таком же составе, поделенными на подгруппы и обсудить и записать те личностные качества, которые необходимы для достижения успеха.

1 подгруппа - определяет, какими личностными качествами должен быть наделен современный выпускник детского сада, а 2 подгруппа - записать и озвучить те личностные качества, которыми должен обладать

современный педагог. Качеств нужно назвать не менее 5 и не более 10. Время выполнения: не более 5 минут.

Перечисленные качества наверняка помогут человеку стать успешным.

5. Упражнение «Плюс-минус».

Теперь, обратите внимание, перед вами ствол дерева. Здесь на столах есть стикеры двух видов: в форме листочков и в форме цветка. Каждому из вас, нужно написать на листочках минусы вашей работы, а на цветочках — плюсы своей работы. На стикерах может быть как один минус, или плюс, так и несколько. Время выполнения около 2 минут. Теперь, по очереди выходите, прикрепляйте свои листочки к нашему стволу. Я попрошу вас озвучить, что вы написали.

Затем проводится рефлексия упражнения.

Давайте посмотрим, чего у нас получилось больше плюсов или минусов. Как мы видим, плюсов все-таки больше, это говорит о том, что хоть работа педагога и непростая, но интересная, познавательная и конечно, творческая.

Наш успех зависит и от нашего позитивного настроения к различным жизненным ситуациям.

6. Упражнение «Ловец блага».

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. А сейчас, давайте потренируемся. Разобьемся на «пятерки». Каждая команда получает какую-то жизненную ситуацию, в которой нужно найти положительные моменты. Время обсуждения не более 5 минут. Затем один человек от команды зачитывает, что у вас получилось.

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.

2. Вы опаздываете на работу, прибегаете на остановку, а автобус перед “вашим носом” уезжает.

3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

4. Вас не поздравил с праздником друг.

5. Ваш ребенок подрался в школе.

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Команде, указавшей больше всего положительных моментов в предложенных ситуации, вручается медаль: «Ловец блага»!

7. Упражнение «Пустынный пляж».

Настало время немного расслабиться и отдохнуть. Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта. Теперь представьте, что вы идете по пустынному берегу водоема.

Может быть, это морской берег, может, берег реки или озера. Греет ласковое солнышко, дует приятный ветерок. Вы дышите легко и спокойно. Ноги приятно утопают в теплом песке. Вы набираете песок в ладони и смотрите, как он медленно просачивается между пальцев. Представьте, как вы удобно расположились на пляже. Волны тихо набегают на берег. А высоко-высоко плывут легкие, воздушные облака.

Пусть ваше воображение нарисует вам ту картинку, которая поможет вам расслабиться и отдохнуть.

Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь обратно каждый в своем темпе.

Рефлексия:

-Кто хочет поделиться своими мыслями и эмоциями?

-Что вы чувствуете после выполнения упражнения?

Заключительная часть

8. Упражнение «Иди ко мне, мы с тобой...»

Сейчас один из вас встает в центр круга и говорит, обращаясь к кому-нибудь, например: "Иди ко мне, Лена, мы с тобой любим детективы". И вы, держитесь за руки. Следующий участник продолжает: "Иди ко мне..., мы с тобой...". Так образуется цепочка».

Упражнение «Пожелание другу».

Хорошо, теперь давайте присядем, и посмотрим, что же вы пожелали друг другу. Давайте будем зачитывать по кругу ваши пожелания.

Наша сегодняшняя встреча подошла к своему завершению. Ну а я, в свою очередь, от всей души желаю вам личных достижений и успехов! Спасибо за участие!