

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

**Тренинг для технического персонала
«День психологической разгрузки»**

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

г. Лодейное Поле
7 февраля 2019

Цель: Укрепление психического здоровья персонала, профилактика эмоционального выгорания.

Задачи:

- 1.Повышение коммуникативных навыков персонала.
- 2.Снятие эмоционального напряжения.
- 3.Развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе.
- 4.Повышение самооценки персонала.
- 5.Отработка навыков взаимодействия в группе.

Оборудование: листы А4, ручки, музыкальное сопровождение, листы ватмана, цветные карандаши, карточки к упражнению «Без маски»

Всем добрый день! Я рада вас приветствовать в нашем зале. Сегодня мы собрались с вами, чтобы немного отдохнуть, расслабиться, познакомиться еще ближе и возможно узнать что-то новое не только о друг друге, но и о себе. Вначале нашей встречи, я предлагаю всем участникам поздороваться необычным способом: каждый участник соединяется мизинцами обеих рук с рядом сидящими, и по моей команде дружно скажем: «Здравствуйте!»

1. Приветствие «Смысл моего имени».

А теперь, я предлагаю по кругу, начну с себя, называть свое имя, и одно качество, характеризующее вас.

2. Упражнение «О ком идет речь?»

У вас у каждого есть лист, на котором вам нужно написать о себе 3 пункта:

- внешний вид;
- одежда;
- умения и достижения.

Подпишите, пожалуйста лист и сдайте мне. А я в свою очередь, буду зачитывать характеристики вслух, а вы постарайтесь отгадать, о ком идет речь.

3. Упражнение «Хвасталки».

– Я хочу поговорить о ваших успехах. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдётся сфера, в которой вы успешны. Вспомните, пожалуйста какое-либо достижение, которое произошло за последнее время, при этом не имеет значение, большое оно или маленькое, главное, чтобы это было важно для вас. Подумайте об этом 1-2 минуты.

– Сейчас вам необходимо сообщить о своих достижениях как можно большему количеству людей. Для этого можно вставать со своих мест и подходить к выбранному коллеге. Постарайтесь показать, насколько вас это порадовало. Человек, которому вы скажите об успехе, отвечает: «Я рад за тебя!».

Вопросы:

- Легко ли было говорить о своих успехах?
- Узнали ли вы что-то новое о ком-нибудь?
- Легко ли было радоваться вместе с другими?
- Как чувствовали себя, когда говорили о своих достижениях?

4. Упражнение «Наш городок».

Сейчас, я попрошу вас разделится на 2 команды. У вас на столах лист ватмана и фломастеры. Каждому участнику группы нужно нарисовать дом, в котором он хотел бы жить. Время выполнения-5 минут. Время закончилось, и я предлагаю перейти ко 2 части этого упражнения. Посмотрите внимательно на рисунок и найдите 2-3 дома наиболее привлекательные для вас. А теперь нарисуйте к ним тропинки. Время выполнения-1 минута. Следующая задача к этому упражнению-дорисуйте в вашем городе, все, что необходимо для жизни в нем. Время выполнения -2 минуты. И последнее задание-дайте название своему городку и представьте его противоположной команде.

5. Упражнение «Без маски».

Теперь настало время для искренних высказываний. Перед вами, в центре нашего круга лежат карточки. Сейчас каждый из вас будет подходить по очереди, брать карточку, зачитывать ее вслух и сразу же продолжать фразу, которая там написана:

Содержание карточек:

1. Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...
2. Мне очень трудно забыть...
3. Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...
4. Мне бывает скучно, когда я ...
5. Особенно меня раздражает...
6. Мне особенно приятно, когда...
7. Иногда люди не понимают меня, потому что я...
8. Верно, что я ...
9. Думаю, что самое важное для меня...
10. Мои друзья редко...
11. Я горжусь, тем что...
12. Моя сильная сторона в профессиональной деятельности...

13. У меня возникает чувство сомнения, когда я...

14. Я заслуживаю того, чтобы...

15. Я абсолютно уверена, что ...

16. Я пока не научилась...

17. Я всегда хочу быть...

18. Я всегда радуюсь...

19. Я стремлюсь к тому, чтобы...

6. Упражнение «Куст розы».

Настало время немного расслабиться и отдохнуть. Примите удобное положение, закройте глаза, сделайте несколько отдельных вдохов и выдохов и слушайте мой голос.

Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего сознания.

Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных листиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Листики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

Теперь отождествите себя с розой. Представьте себе, что вы стали этой розой. Символически - вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит. Осознайте это некоторое время, а затем, как будете готовы, откройте глаза.

7. Упражнение «Мне сегодня...»

Наша сегодняшняя встреча подходит к своему завершению, и я предлагаю закончить ее фразой «мне сегодня...»

Спасибо за участие!