

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

**Тренинг личностного роста для педагогов
«Успешный человек-это я!?!»**

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

г. Лодейное Поле
23 января 2019

Цель: формирование внутренней позиции успешного педагога.

Задачи:

1. Способствовать созданию атмосферы сотрудничества в группе педагогов, формированию уверенности в себе, доверию к людям и принятию коллективных решений;
2. Помочь научиться быстро и оптимально устанавливать эмоциональный контакт;
3. Способствовать наиболее лёгкой адаптации молодых специалистов в коллективе, в процессе адаптации поддержать педагога эмоционально, укрепить веру педагога в себя.

Тренинг позволит педагогам почувствовать уверенность в себе, приобрести опыт сотрудничества с коллегами, поможет в создании и усилении имиджа успешного специалиста.

Оборудование: стулья (по количеству участников), музыкальное сопровождение, листы бумаги, фломастеры, карточки к упражнению «Без маски», мяч/мягкая игрушка.

Здравствуйте уважаемые коллеги! Я рада приветствовать вас в нашем зале.

Сегодня мы будем работать с личностным ростом. Что такое тренинг личностного роста – это возможность изучить глубинные установки и отношения, которые составляют основу нашего жизненного опыта, исходя из которых мы действуем в своей жизни и создаём результаты. Это возможность подвергнуть анализу и исследовать, казалось бы, неоспоримые точки зрения о том, как мы видим мир. Личностный рост тесно связан с таким качеством, как уверенность.

Уверенность в себе – изменчивая переменная, в уравнении счастливой самодостаточной личности. Это не врожденное качество, оно формируется в течение всей нашей жизни и именно поэтому мы должны приложить усилия, чтобы поверить в себя. Вот сегодня мы с вами в тренинговой работе попробуем почувствовать уверенность и себе приобрести профессиональный опыт.

1. Правила группы.

Наша работа сегодня предполагает некоторые правила, а именно:

- Общение по принципу «здесь и теперь»;
- Конфиденциальность всего происходящего;
- Уважение к говорящему;

2. Приветствие «Смысл моего имени».

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

3. Упражнение «О ком идет речь?».

Следующее упражнение, которое мы сами сейчас выполним поможет нам ближе узнать друг друга, увидеть в себе индивидуальность, узнать, какими нас видят окружающие.

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.

4. Упражнение «Хвасталки».

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

– Сейчас вам необходимо сообщить о своих достижениях как можно большемуколичеству 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.

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 «Автобус».

Такие упражнения в практике тренинга называются мозговым штурмом. Это эффективный метод в решении проблем, который базируется на стимулировании творческой деятельности участников группы. Здесь обсуждаются актуальные вопросы, предлагаются идеи, варианты для решения. И затем отбираются самые удачные и практичные.

Я попрошу вас разделиться на 4 подгруппы.

Первая подгруппа будет учиться налаживать взаимоотношения с детьми,

вторая подгруппа- с родителями,

третья- с педагогами,

а четвертая подгруппа- с администрацией.

Подгруппе предлагается взять альбомный лист бумаги и фломастер (4 шт.). Каждая команда должна придумать и написать способы налаживания

взаимоотношений (с детьми, педагогами, родителями администрацией). На выполнение задания вам отводится 5 минут. По окончании времени, подгруппа озвучивает написанное всеприсутствующим.

7. Упражнение «Цветение розы».

– И на Востоке, и на Западе некоторые цветы с древних времён рассматривались как символы «Я». В Индии, на Тибете – лотос, в Европе, Персии – роза.

Сейчас я предлагаю выполнить упражнение «Цветение розы», которое поможет ощутить внутреннюю жизненную силу. Я попрошу вас сесть удобно (руки свободно лежат на коленях; лучше снять очки, если они есть; и постараться, как можно лучше расслабиться и закрыть глаза).

Представьте куст розы: корни, стебли, листья, а на самом вершине – бутон. Бутон закрыт и окружен зелеными листиками. Некоторое время рассматривайте все детали. А теперь представьте, что листики стали раскрываться, разворачиваться наружу, открывая взору скрытые ранее лепестки – нежные, тонкие, все еще закрытые. Теперь начинают медленно раскрываться сами лепестки. По мере того, как это происходит, вы осознаете, что в глубинах вашего «Я» также происходит некий расцвет. Вы чувствуете, как в вас что-то раскрывается и постепенно выходит на свет сознания. Смотря на розу, вы чувствуете, что она открывается в том же темпе, что и вы. Ее раскрытие – это ваше раскрытие. Вы продолжаете наблюдать, как роза открывается свету и воздуху, являя себя миру во всей красе. Вы вдыхаете аромат и впитываете его всем своим существом.

Теперь всмотритесь в самый центр, в источник движущих его жизненных сил. Пусть оттуда появится образ. Этот образ будет выражать то прекрасное, значимое, созидательное, что хочет выйти сейчас на свет сознания из глубин вашего существа. Это может быть образ чего угодно. Пусть он возникнет сам собой без вашего участия. Созерцайте какое-то время этот образ, проникаясь его содержанием. Образ может что-то сообщить вам с помощью слов и без них. Будьте готовы принять это сообщение.

Вопросы:

- что вы сейчас ощущаете;
- были ли трудности во время выполнения упражнения.

8. Упражнение «Пожелание по кругу».

Все педагоги сидят в кругу, и каждый, передавая друг другу игрушку/мяч по

кругу должен коротко рассказать о своих впечатлениях от тренинга и пожелания, благодарности ведущему и друг другу.

Например:

- Что мне понравилось?
- Что мне не понравилось?
- Был ли для вас полезен этот тренинг?

Тема нашего тренинга «Успешный человек это я!?» Недаром в конце предложения стоит два знака! и? Кто-то скажет восторженно: да, это про меня, я такой! Кто-то тихонько задумается и спросит себя неуверенно это я успешный человек? Но я знаю один секрет – если говорить себе, что ты уверенный, ответственный и у меня обязательно все получится, то в конечном итоге, так оно и будет. Предлагаю по очереди встать и громко и уверенно произнести фразу: «Успешный человек – это я!».

9. «Прощание».

Учитесь управлять собой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала,
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору
При быстром продвиженье в гору
Друзей в пути не растерять...
Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом!
Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!!!

СПАСИБО ВСЕМ ЗА УЧАСТИЕ!