

Тренинг для педагогов «Все в твоих руках!»

Выполнила педагог – психолог Гусева Е.Н.

Целью тренинга мотивации профессионального самосовершенствования педагогов является актуализация потребности в саморазвитии, осознание возможностей профессионального роста как необходимого условия повышения педагогического профессионализма.

1. Приветствие - Игра на сплочение и поднятие настроения.

Здравствуйте. Иногда работаешь бок о бок с людьми, замкнувшись в молчании или перекинешься незначительными фразами. Но вот настает время и мы друг другу опора. И тогда оказывается что мы члены одного сообщества. Пообщаешься с душами товарищей и становишься богаче.

Наше с вами первое задание будет - сказать соседу справа, что тебя с ним объединяет.

Психолог; -Но вместе с тем , нас всех что-либо друг с другом различает?

2. Игровое упражнение «Без маски»

Это упражнение помогает наладить партнерские отношения в коллективе, улучшить психологический климат коллектива.

Инструкция: Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на вашей карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Присутствующие будут внимательно слушать вас, и, если они почувствуют фальшь в ваших словах, придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз. Кто хочет быть первым?

Упражнение выполняется по кругу.

Содержание карточек:

1. «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»
3. «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»
4. «Мне бывает скучно, когда я...»
5. «Особенно меня раздражает то, что я...»
6. «Мне особенно приятно, когда меня...»
7. «Иногда люди не понимают меня, потому что я...»
8. «Я горжусь тем, что...»
9. «Моя сильная сторона в профессиональной деятельности...»
10. «У меня возникает чувство сомнения, когда...»
11. «Я абсолютно уверена, что.....»
12. «Я пока не научилась.....»
13. " Я всегда хочу быть...."
14. «Я всегда радуюсь.....»
15. «Я стремлюсь к тому.....»
16. «Я хочу научиться лучше...»
17. «Мне особенно приятно, когда меня...»
18. «По-настоящему мне хочется...»

19. «Единственное, что я хотел бы изменить в себе, это...»
20. «Что мне больше всего нравится в себе, то это...»
21. «Больше всего я люблю (умею)...»
22. «Мне хорошо, когда...»
23. «Я выхожу из себя, когда...»
24. «Я никогда не забуду день, когда..»
25. «Я чувствую себя неловко, когда...»
26. «Особенно меня раздражает, что я...»
27. «Я не очень хорошо умею...»
28. «Мне лучше помолчать, когда нахожусь...»
29. «В незнакомом обществе я, как правило, чувствую себя...»
30. «Если бы у меня была волшебная палочка.....»

Рефлексия: Было ли упражнение трудным? Что вызвало затруднения?

Участники делятся эмоциями, которые возникали во время выполнения упражнения.

Психолог. Действительно, нам очень трудно откровенно говорить о себе. Но мы педагоги и для нашего профессионального роста мы должны учиться понимать себя, не стесняться делиться тем, в чем нуждаемся, в помощи, то есть, быть откровенными друг с другом.

3. «Немного о себе».

Каждый участник тренинга представляет себя по следующему образцу:

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

4. 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!

Все в твоих руках. «Программа – минимум»

№ п/п	Планируемые достижения и условия для их осуществления	Сферы жизни		
		Профессиональная сфера	Семейная сфера	Досуг

1	Планируемые достижения	1. 2. 3. ...	1. 2. 3. ...	1. 2. 3. ...
2	Что поможет осуществиться	1. 2. 3. ...	1. 2. 3. ...	1. 2. 3. ...
3	Что может помешать	1. 2. 3. ...	1. 2. 3. ...	1. 2. 3. ...

5. Упражнение «Я в тебе уверен»

Психолог. Все педагоги становятся в круг. Вам нужно подумать и сказать соседу слева или справа фразу, по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверена, что ты...» Например: «Я уверена, что ты поможешь мне, если мне будет нужно», «Я уверена, что ты никогда не скажешь обо мне плохо». Еще раз подчеркну, что вы говорите по одной фразе, передавая слово друг другу.

Рефлексия

- Что вы чувствуете сейчас?
- Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения?
- Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?

6. Притча «Все в твоих руках»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?».

Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

Смысл этой фразы таков - любой человек сам хозяин своей судьбы, и свою жизнь он творить собственными руками, поступками, словами, мыслями и действиями. Слово «В руках» надо понимать как – «В твоих силах», «В твоих возможностях», «В твоей власти».

Право выбора - то чем мы обладаем, а значит, мы сами и творим свою судьбу – «собственными руками».

7. Ведущий обращается к группе: «Сегодня я вам предлагаю немного позаботиться о себе и сделать небольшую расслабляющее упражнение. Оно поможет восстановить силы, привести в порядок свои мысли, расслабиться, успокоиться. Для этого вам надо сесть поудобнее и закрыть глаза. Важно слушать мой голос и направить свое внимание туда, куда я скажу.

(Включить музыкальное сопровождение.)

- Сделайте глубокий вдох и выдох, глубокий вдох и выдох... Пришло время позаботиться о себе, побыть собой, подышать.

Наступило время, когда не нужно никому ничего доказывать, не нужно принимать никаких важных решений. Прошлое уже прошло, будущее еще не наступило. Его никто не знает. Вы в безопасном месте, вы отдыхаете, вы просто дышите.

Делаем глубокий вдох и выдох, дышите со своей скоростью, не торопите себя. В своей фантазии вы можете перенестись туда, где вам хорошо, где вы были счастливы. Постарайтесь отсоединиться от ваших мыслей.

Представьте, что ваши мысли - это лодочки и они плывут по реке. А вы на берегу и просто наблюдаете за ними. Не надо их обдумывать, анализировать, оценивать. Просто наблюдайте за ними и дайте им плыть туда, куда они хотят. А вы просто дышите...

Делаем глубокий вдох и выдох.

Теперь представьте, что к вашему лицу подплывает красивое белое облако. Белый свет касается вашего лица. Вы делаете вдох и приятный белый свет начинает проникать в вашу голову, как бы заполняя ее изнутри. Мышцы лица расслабляются, ум успокаивается, тяжелые мысли растворяются в этом белом свете. С белым светом приходит покой, здоровье. В голове появляется легкость.

Вы делаете глубокий вдох и ваша голова полностью наполняется белым светом. Мы продолжаем дышать и белый свет наполняет наши плечи, плечи расслабляются и немного обвисают.

Мы делаем глубокий вдох и белый свет проникает в грудную клетку,....обволакивает наше сердце, согревает его, наши легкие наполняются светом. С белым светом приходит покой. Сердце успокаивается, напряжение уходит.

Мы делаем вдох и наполняются светом наши кисти, локти, руки расслабляются.....

Делаем вдох, и белый свет наполняет нашу брюшную полость, нормализует работу желудка, свет обволакивает печень, согревая ее. С белым светом приходит покой. Вы просто дышите, мышцы расслаблены.

Мы делаем вдох и свет наполняет наш таз, приносит нам гармонию и силы. Свет спускается в ноги. Тяжесть уходит, ноги наполняются силой и здоровьем. С новым вздохом наполняются колени, ступни ног. Продолжайте дышать и побудьте в этом.....

Можно пошевелить пальцами рук, ног. Открыть глаза, сделать вдох и выдох.
Занятие закончено.