

Психологический тренинг: «Здравствуйте, а вот и я!» (с молодыми специалистами)

**Подготовила: Бергер К.В.,
старший воспитатель**

Задачи:

1. Создание благоприятных условий для работы тренинговой группы;
2. Формирование внутренней позиции успешного педагога у молодых воспитателей,
3. Формирование навыков общения, снятие внутренних барьеров, напряженности, мешающих эффективному взаимодействию; помочь молодым специалистам раскрыться, показать себя своим коллегам.

Ход тренинга

1. Веселая разминка «Передай предмет»

Участники должны по кругу передавать мячик, но способ передачи каждый раз, для каждого участника должен быть новым. Если предмет падает, то игра начинается заново.

Правила группы

Наша работа сегодня предполагает некоторые правила, а именно:

доверительный стиль общения (единая форма общения, желательно на «ты»).

общение по принципу «здесь» и «теперь» (говорим о том, что волнует участников сейчас и обсуждаем то, что происходит с ними в группе).

искренность в общении (говорим только то, что чувствуем, и только правду).

конфиденциальность всего происходящего в группе (все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы).

определение сильных сторон личности (во время обсуждения упражнений и заданий участники обязательно должны подчеркнуть положительные качества выступившего).

добровольное участие в упражнениях (правило СТОП, достаточно сказать это слово и выйти из упражнения).

- все правила обговорены, перейдем к «знакомству»!

доверительный стиль общения;

активное участие в происходящем;

общение по принципу «здесь и теперь»;

уважение к говорящему.

2. Упражнение: «На какой я ступеньке»

Нарисуйте на листе бумаги лесенку из 10 ступенек, а после этого нарисуйте себя на той ступеньке, где вы сейчас находитесь, по вашему мнению. У вас самооценка занижена, если вы оказались в пределах 1-4 ступеньки, адекватная самооценка, при нахождении на 5-7 ступеньке, а вот завышенная на 8-10 ступеньке.

Вопросы:

как вы сейчас себя чувствуете;

что изменилось в вашем состоянии;

трудно и было выполнять упражнение.

3. Упражнение «Мозговой штурм»

Продолжить предложение, не повторяя друг друга.

Личностный рост воспитателя – это...

Варианты ответов:

- повышение квалификации;

- чтение литературы;

- саморазвитие;
- участие в конкурсах;
- уметь анализировать свои поступки
- уметь вовлекать в значимую деятельность других людей
- уметь принимать себя и других
- учиться развивать свои хорошие качества
- учиться всегда и везде
- самосовершенствование
- применять индивидуальный подход
- иметь личное мнение
- признаваться самому себе в своих недостатках, находить их причину и шаг за шагом искоренять их.

(обсуждение и выделение основных 3-5 основных пунктов личностного роста).

4. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»

Это упражнение лучше выполнять в паре, так что возьмите себе в компаньоны кого –нибудь из группы. Упражнение поможет повысить уровень жизненного оптимизма, создать хороший настрой на работу. Вам необходимо рассказать компаньону о том, в чем вам повезло в этой жизни. Затем он должен проделать такие же действия, а вот потом вы вместе должны обсудить свои впечатления от услышанного.

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 «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.

Вопросы:

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

6. Упражнение «До встречи» (все участники стоят по кругу).

- У меня в руках волшебное солнышко. Оно дарит вам тепло, радость, удачу, счастье, любовь. Вы, передавая его друг другу, должны высказать свои впечатления о тренинге, о том, что происходило, поделиться своими мыслями и, конечно, высказать свои пожелания в адрес своих коллег.

- Тренинг закончен. Всем вам большое спасибо, мне приятно было с вами работать. Надеюсь, что все поставленные цели на сегодняшнем занятии мы реализовали, успехов вам в профессиональной деятельности!