**Психологический тренинг: «Здравствуйте, а вот и я!»**

Задачи: создать благоприятные условия для работы тренинговой группы; формирование внутренней позиции успешного педагога у молодых воспитателей, 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](http://www.metod-kopilka.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmarslanov.com%2F2012%2F10%2F25%2Fkazhdyj-nachinayushhij-investor-dolzhen-znat-kak-povysit-samoocenku%2F), 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 внутреннею 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!