**Тема: Осознание себя и своей деятельности. Мини- тренинг для педагогов**

**Цель:** продемонстрировать педагогам эффективность метода интерактивного взаимодействия; способствовать мотивации педагога к самосовершенствованию в различных сферах жизни, и непосредственно в

педагогической деятельности путем актуализации стремления воспитателя к

ценности самореализации в своей деятельности; создание благоприятного

микроклимата в педагогическом коллективе.

**Задание:**

* осознание и понимание особенностей среды, в которой работает педагог;
* осознание педагогом собственных жизненных ценностей и убеждений;
* выявление преград в личном и профессиональном росте;
* способствование мотивации в педагогической деятельности;
* настрой на позитивное содержание реализации себя как личности и педагога.

**Материалы:** ручки, белые листы, маркер.

**Правила поведения:**

1. Открытость и откровенность – прочь всякое стеснение и недомолвки.

2. Активное и динамичное участие.

3. Позитивный настрой.

4. Толерантный настрой - не критиковать и не оценивать.

5. О себе говорим «Я», а не «мы»; «мой», а не наш.

6. Не перебивать того, кто высказывается.

Ход тренинга

1. **«Давайте поздороваемся!».**

Педагоги располагаются на расположенных по кругу стульях.

Приветствие:

- Здравствуйте уважаемые коллеги! Приветствуя друг друга, мы желаем, прежде всего, здоровья. Здоровье - один из основополагающих компонентов нашей профессией. Предлагаю пожелать друг другу здоровья таким образом.

Пусть поздороваются те:

* кто в хорошем настроении;
* кто еще не до конца проснулся;
* кому сегодня грустно;
* кто любит рисовать;
* кто любит петь и танцевать;
* кто хочет в отпуск;
* кто еще не поздоровался.

**2. Игра «Что возьмешь на пикник?»**

- Давайте представим ситуацию, что вся группа собирается в лес на пикник, и каждый должен взять с собой один какой-либо предмет или продукт. Название предмета должно рифмоваться с его именем. Например: «Я Катерина, я возьму картину». Затем – следующий (как вариация: следующий участник повторяет реплику своего соседа, и называет себя и свой предмет: «Это Марина, она берет малину, а я Ира, возьму зефира» и т. д.).

- Замечательно! Но нам с вами еще предстоит провести ряд упражнений, которые потребуют от вас уверенности в себе, в коллективе. Каждому человеку, каждому из нас, необходимо чувствовать себя в безопасности, чувствовать себя необходимым, чувствовать себя в единстве с обществом, важно ощущать доброжелательность окружающих.

**3. Игра «Единое целое» («Доброе животное», «Пульс», «Дружеское**

**рукопожатие»).**

Цель: Объединение коллектива, создание командного духа, чувства

единства, доброжелательной обстановки.

Участники, стоя в кругу, берутся за руки.

– Давайте закроем глаза, почувствуем себя, прикосновения наших соседей; теперь давайте услышим свое дыхание, своих соседей, всех присутствующих в зале… Вдох, выдох, вдох, выдох. Теперь, на вдохе мы делаем шажок назад, на выдохе – вперед. Выдох-вдох, выдох-вдох. Остановились. Не размыкаем руки. Открыли глаза. Сейчас мы с вами начали

работать как целое, как единый организм, в котором течет энергия, пульсирует жизнь. От меня сейчас, как эстафетная палочка, побежит к вам и

вернется рукопожатие. Я передаю свое доброжелательное отношение Марине, Марина - Марии, Мария - Светлане и т. д., и наконец, возвращается

ко мне. Наше тепло, хорошее настроение, радость, чувство безопасности передаются, и в нашем зале их становится все больше и больше, так как

каждый из нас добавил частичку своих положительных эмоций.

Спасибо!

- Современная обстановка предъявляет новые требования к дошкольному образованию и к каждому педагогу. Педагоги должны быть

творческими личностями, новаторами идей, постоянно повышать свое профессиональное мастерство.

Сегодня мы поговорим с вами о том, что и общечеловеческие ценности, и педагогическое мастерство, и профессиональные достоинства свойственны природе педагогической работе и потенциально присущи каждому из нас. Следует только позволить проснуться тому, что уже ждет своего освобождения.

**4. Упражнение «Педагог реальный – педагог идеальный».**

Материал для работы: маркер, лист бумаги.

Участники пишут на своем листе составляющие педагогического мастерства.

Вывод: с участниками подвести итог, проанализировать, какой должен

быть «идеальный педагог».

- Не всегда мы можем реагировать на ситуацию, на какое-то событие

«правильно». Мы люди, и нам свойственно испытывать и гнев, и раздражение, и обиду, и огорчение. И в этом нет ничего страшного или предосудительного. Главное не заострять свое внимание на негативе. Уметь

проанализировать свои действия и реакции оппонента, найти решение и извлечь урок; во время суметь совладать со своими чувствами и поступить

как профессионал – вот высшее мастерство. И все это нам под силу, каждый

из нас может мобилизовать свои внутренние силы, необходимо только собраться и понять, ЧТО нам мешает реализовать свои навыки и умения в полном объеме.

**5. Упражнение «Самопознание».**

Материал: чистые листы, ручки или карандаши.

Участникам необходимо записать на листе:

- 3 вещи, которые вы делаете из того, что вам не хотелось бы делать;

- 3 вещи, которые вы не делаете из того, что хотели бы делать;

- 3 вещи, которые вы бы хотели делать чаще.

– Давайте выслушаем ответы некоторых из вас и проанализируем, что же нам мешает делать то, что нам нравиться, и что необходимо исправить в сложившейся ситуации.

Подвести итоги. Обратить внимание участников на том, что чаще всего

мы в своей жизни концентрируемся на негативных явлениях нашей жизни, на

то, что мешает в работе, не удовлетворяет в профессии.

Зацикливание на негативных качествах нашей профессиональной деятельности создает внутренний конфликт, наблюдается снижение работоспособности, ведет к растерянности и эмоциональному выгоранию. Мы точно знаем, чего мы не хотим, и теряемся в определениях – чего желаем, к чему стремимся. Но необходимо помнить, что даже самый комфортабельный лайнер не сможет приплыть к цели, если капитан не знает

куда плыть.

- Давайте попробуем переключиться на те достоинства, которые есть в

нас самих, те ценности, которые есть в нашей жизни.

**6. Упражнение «Мой герб».**

На работу отводим 7 мин. Во время работы участников звучит медленная, спокойная музыка.

Материалы: лист бумаги, маркер.

– Давайте немного пофантазируем. Представим, что все мы принадлежим к знатным и древним родам, и нам есть чем гордиться. Нам придется поработать над созданием собственных геральдических знаков. Перед вами чистые листы. Выполним с вами маленький графический диктант.

Делим лист вертикальной линией пополам. Далее, двумя горизонтальными линиями, необходимо разделить лист на шесть равных секторов. В полученных секторах надо изобразить фигуры - заготовочки. Они могут быть произвольной величины, в том месте сектора, который будет

озвучен.

В верхнем левом секторе изобразим круг;

в верхнем правом – треугольник,

в среднем левом - графическая ступенька,

в среднем правом – горизонтальные песочные часы (бантик из двух

треугольников);

нижний левый – квадрат,

нижний правый– 2 параллельные дуги (или скобки).

- Теперь Вам предстоит каждую из изображенных фигур дорисовать до

какого-либо изображения и написать 2-3 прилагательных к каждому полученному рисуночку (можете записывать их рядом с изображением). После проведения работы можно рассмотреть некоторые из работ, и дать разъяснения участникам.

Левый верхний рис. – отношение к себе.

Правый верхний рис. – отношение др. ко мне.

Средний левый – жизненный путь.

Средний правый – внутренний мир.

Левый нижний – отношение к семье.

Правый нижний – отношение к любви.

- Обратите на те категории, где упомянуты не очень приятные, не вдохновляющие, отрицательно-окрашенные прилагательные, и сделайте вывод о том, какая из составляющих вашей жизни не приносит радости, в какой сфере вы чувствуете дискомфорт. Попробуйте позже самостоятельно

проанализировать, что вас не устраивает в этой области жизни, и, возможно,

вы сами сможете понять, что необходимо предпринять, для изменения ситуации лучшему.

**7. Аутотренинг «Я умная, Я красивая, Я счастливая, Я любимая».**

– Давайте зафиксируем наш положительный настрой, позитивное отношение к себе, уверенность в своих силах. Нам есть чем гордиться, чем

дорожить. И с уверенностью, по очереди повторяем одно из четырех наиболее важных в нашей жизни и работе утверждений аутотренинга. Даже

если данная фраза не соответствует вашему внутреннему состоянию, не бойтесь произнести ее вслух. Привлекайте к себе светлую, хорошую, добрую

энергию! Повторяя вслух, с уверенностью фразу аутотренинга мы подтверждаем, прежде всего, самим себе – я достойна! я хочу! я могу! у меня

все получается!

По кругу участники повторяют по одной фразе из аутотренинга.

Первый участник озвучивает вслух:

- Я умная.

Следующий – Я красивая;

- Я счастливая;

- Я любимая.

По проведенному аутотренингу ВТ просит объединится в группы. Те,

кто озвучил фразу: «Я умная» - в группу «Умницы», «Я красивая» - в группу

«Красавицы». Соответственно: «Я счастливая» - «Счастливые», «Я любимая»

- «Любимые».

**8. Упражнение «Воздушный шар».**

Материал для работы: список снаряжения (по количеству команд).

Цель: активизировать решительность, уверенность; закрепить умение работать в команде, отстаивать свою точку зрения.

- Представим себе, что вы отправились в экспедицию, в которой необходимо выполнить поставленную задачу. Но самолет сломался и для экономии времени, команда принимает решение лететь на воздушном шаре.

Как всегда, в любой экспедиции имеется необходимое снаряжение.

(зачитываем список снаряжения).

* Канат – 25 кг;
* Аптечка – 5 кг;
* Гидрокомпас – 6 кг;
* Консервы мясные – 20 кг;
* Винтовка – 25 кг;
* Конфеты – 20 кг;
* Спальный мешок – 14 кг;
* Ракетница – 8 кг;
* Палатка – 20 кг;
* Кислородный баллон -30 кг;
* Комплект географических карт – 25 кг;
* Канистра с водой - 20 кг;
* Радиоприемник – 3 кг;
* Резиновая лодка – 25 кг.

И вот, где-то посредине океана, ваш шар начинает быстро терять высоту.

Вы понимаете, что для того, чтобы долететь хотя бы до берега, необходимо

поддерживать высоту. Команде необходимо сбросить балласт.

Задача командам за 5 минут:

- выбрать капитана;

- единогласным решением (подчеркиваю – единогласным) решением

принять порядок сброса вещей.

По истечении времени, ВТ подводит итог, о том, что все благополучно

добрались до земли и высадились.

Вызываются капитаны.

– Уважаемые капитаны, выбирая вас, каждый из членов команды высказал СВОЕ решение о кандидатуре капитана. Затем, командным решением вы выбрали предметы первой необходимости. Теперь вы, если были какие-либо разногласия, можете высказать СВОЕ мнение о снаряжении, которое на ваш взгляд, достойно первоочередности сохранения.

Капитаны озвучивают, что необходимо оставить. ВТ просит капитана оценить работу команды.

ВТ предлагает участникам оценить свое участи в упражнении:

Прошу поднять руку тех:

- кто проявил себя как лидер;

- кто проявил себя как организатор;

- кто проявил себя как наблюдатель;

- внимательный слушатель;

- критик;

- генератор идей;

- незаинтересованная личность.

– Как-то сороконожку спросили: «С какой ноги ты начинаешь двигаться?». Она впервые задумалась над этим вопросом, и некоторое время

ей было тяжело даже сдвинуться с места. А когда она поняла, как ответить ей

не этот вопрос, стала чемпионкой по бегу уже, и не только в своей среде.

Есть две группы профессионалов. Одни умеют что-то делать профессионально, но не знают, почему у них так хорошо выходит; другие –

знают, как надо делать, но не умеют осуществить на практике.

Сегодня мы с вами смогли разобраться, ЧТО мы умеем делать хорошо, как у нас это получается или может получаться, и что получается у нас -

ХОРОШО.

**9. Упражнение «Реклама».**

– И в подтверждение, что наша профессия, одна из самых важных,

лучших, востребованных - прошу каждую команду в течение минуты

придумать слоган или девиз (буквально одну-две фразы), чтобы похвалить

профессию, себя, команду в которой вы участвуете, и всех присутствующих.

Спасибо всем за активное участие в тренинге!

Любите и цените себя, свой труд, свою жизнь!

Верьте в себя, свои силы и возможности!

Желаю успехов, профессионального роста и личного счастья!