

Тренинг для педагогов МДОУ

“Сердце нашего коллектива”

Разработчик:

педагог-психолог Викулова О.Н.

Цель:

Улучшить психологическое самочувствие участников педагогического процесса.

Задачи:

1. Способствовать повышению групповой сплочённости.
2. Совершенствовать способность педагогов к проявлению творчества, креативных качеств.
3. Формирование положительного эмоционального состояния, с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы.
4. Снижение негативных состояний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.
5. Ознакомление с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения и преодоления возможных последствий психического перенапряжения, поддержания оптимального уровня психических состояний в условиях профессиональной деятельности.

План проведения:

1. Разминка. Упражнение «Возьми салфетки»
2. Упражнение «Найди общее»
3. Упражнение "На что похоже мое настроение сейчас?"
4. Упражнение «Групповое рисование по кругу»
5. Упражнение «Танец отдельных частей тела»
6. Упражнение «Сочиняем стихи»
7. Притча (сотрудничество)
8. Упражнение "Сердце нашего коллектива"
9. Рефлексия.

Материалы:

1. Бумажные салфетки 2. Мяч 3. Листы бумаги, карандаши 4. Музыкальная запись с четким ритмическим рисунком 5. Карточки с началом стихотворения для 2 команд 6. Листочки для жеребьёвки к упражнению «Сердце нашего коллектива» 7. Корзинка для жеребьёвки 8. Ватман с изображением сердца. 9. Маленькие сердечки для пожеланий.

Ход проведения тренинга.

Педагог-психолог: Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи.

Разминка.

1. Упражнение «Возьми салфетки».

Цель: расслабление, создание веселой позитивной атмосферы. **Материал:** бумажные салфетки.

Инструкция.

Участники тренинга сидят в общем кругу. Педагог-психолог передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток». После того как все участники взяли салфетки, ведущий просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

2. Упражнение «Найди общее».

Цель: Формирование чувства близости с другими людьми, принятие участниками тренинга друг друга, формирование чувства ценности других и самооценности.

Инструкция.

Участники тренинга сидят в общем кругу. Педагог-психолог передаёт по кругу мяч. «Посмотрите внимательно на всех и подумайте, что нас всех может объединять». Каждый участник с передачей мяча называет 1 общий признак для всех присутствующих, нельзя повторяться.

3. Упражнение "На что похоже мое настроение сейчас?"

Педагоги сидят в кругу. Мяч передается по кругу. Каждый рассказывает о своем настроении, сравнивая его с каким-либо состоянием, событием или предметом, фруктом, природным явлением и т. п.

4. Упражнение «Групповое рисование по кругу».

Цель: способствовать сплоченности, появлению положительных эмоций в процессе рисования.

Материалы: листы бумаги, карандаши.

Инструкция:

На листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветные пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору.

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции вы хотели передать с помощью рисунка?
- Какие трудности возникли во время выполнения упражнения?

5. Упражнение «Танец отдельных частей тела».

Цель: осознание и снятие мышечных зажимов («выплеснуть» негативную энергию безопасным способом и преобразовать ее в позитивную).

Материалы: музыкальная запись с четким ритмическим рисунком.

Инструкция:

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Педагог-психолог называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен - танец головы - танец попы - танец плеч - танец ног. Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела. Вопросы для обсуждения:

- Какой танец было легко исполнить, какой трудно?
- Почувствовали ли освобождение от зажимов, где они локализовались?

6. Упражнение «Сочиняем стихи».

Инструкция:

Участники делятся на 2 команды, им вручаются карточки с началом стихотворения, нужно придумать окончание (на выполнение дается 5 минут)

- Утром настроение плохое, глаз накрасить не могу никак...
- Вместе с мужем мы собрались выйти вдруг куда -нибудь...
- Весной везде повсюду лужи, в ручьях кораблики плывут...
- Я решила похудеть, села на диету...
- После смены я решила быстренько уйти домой...
- Всех решила удивить и французский суп сварить...

7. Притча «Сотрудничество».

Уважаемые коллеги, в заключение нашего тренинга, я бы хотела рассказать вам одну притчу:

Жил-был один монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда он заснул во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад.

Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлом с едой. Но какие-то изможденные и голодные. Присмотрелся он получше - у каждого в руках ложка с длинно-ю-ю-ю-щей ручкой. Зачерпнуть из котла они могут, а в рот никак не попадут. Вдруг подбегает к монаху местный служащий (судя по всему черт) и кричит:

- Быстрее, а то опоздаешь на поезд, идущий в Рай.

Приехал человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длинню-ю-ю-ю-ющими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек – а здесь люди этими же ложками кормят друг друга.

Педагог-психолог:

Мне хочется, чтоб и в нашем коллективе, приходя на работу, мы с вами попадали в такой вот РАЙ. Оказывали друг другу помощь и взаимовыручку. Помните – всё в наших руках!

8. Упражнение "Сердце нашего коллектива".

Педагог-психолог: Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребью. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце. Обсуждение пожеланий.

9. Рефлексия.

Педагоги по желанию делятся своими чувствами, эмоциями, переживаниями.

- Что нового вы для себя узнали на нашей встрече?
- Что вам больше всего запомнилось, впечатлило?
- К каким выводам вы пришли?
- Хотелось ли вам уйти? Почему вы этого не сделали?
- Что вызвало затруднения, негативные эмоции?
- Какое упражнение понравилось больше всего?
- Что бы вы хотели пожелать коллективу?

Педагог-психолог:

Спасибо всем за участие в тренинге! До новых, надеюсь, интересных встреч!