**Тренинг личностного роста «Я подарок для человечества»**

**Цель** **тренинга**: формирование положительного самовосприятия, самоуважения, позитивной оценки себя, осознания себя творческой индивидуальностью.

**Задачи:**

1. Способствовать созданию атмосферы сотрудничества в группе педагогов, формированию уверенности в себе.

2. Помочь научиться быстро и оптимально устанавливать эмоциональный контакт.

3. Развивать адекватно воспринимать себя и других в разных ситуациях;

4.  Развивать способности снятия эмоционального напряжения и ментальных барьеров.

План тренинга:

1. Вступление
2. Приветствие - Упражнение «Игра-приветствие»
3. Упражнение «Что для меня означает понятие «личностный рост»?
4. Упражнение  «Я подарок для человечества»
5. Упражнение «Графический диктант»
6. Упражнение «Поплавок»
7. Ритуал прощания – Упражнение “Пожелание по кругу”

**Ход тренинга**

1. ***Вступление***

Прежде чем мы начнем работу в тренинге я хочу рассказать короткую притчу.

*Как-то пришел к мудрецу профессор. Пришел с вопросами и в то же время с сомнениями: «Чему он может меня научить? Что может сказать такого, чего я не знаю?» мудрец предложил гостю чай. Налив профессору полную чашку, он продолжал лить дальше. Тот смотрел на льющийся через край чай и наконец, не вытерпев воскликнул:*

*- Она же полна! Переполнена! Больше не войдет!*

*- Вот, как эта чашка, - ответил мудрец, - каждый наполнен своими мнениями и суждениями. Пока ты не опорожнишь свою чашку, что толку для тебя в моих словах? (небольшая пауза)*

***2. Приветствие -* Упражнение «Игра-приветствие»**

Цель: способствует сплочению группы, настраивает группу на положительные чувства.

Ход: Участники рассчитываются на первый и второй и делятсяна пары. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия:

Здравствуй, друг*! Здороваются за руку.*

Как ты тут*! Хлопают по плечу друг друга.*

Где ты был? *Дергают за ушко друг друга.*

Я скучал*! Кладут руки себе на сердце.*

Ты пришел*! Разводят руки в стороны.*

Хорошо! *Обнимаются.*

**3. Упражнение «Что для меня означает понятие «личностный рост»?**

*Сначала высказываются участники тренинга.*

Ведущий подводит итог высказываний педагогов.

*Личностный рост* – это всесторонний, много векторный процесс развития составляющих человека, это могут быть определенные способности, качества, навыки, задатки, так же это приобретение новых знаний, опыта, которые меняют стиль отношения человека к себе  и восприятия окружающего мира.

Хотя бы раз в жизни каждому человеку приходят в голову мысли об изменениях. И самым важным решением, которое можно принять, является изменение себя. Это может быть повышение личной эффективности в работе, желание зарабатывать больше, заняться здоровьем.

Однако наша жизнь – это не одна определенная область, допустим, работа или отношения. Нельзя изменить что-то одно, не задев и другие сферы жизни. Например, нельзя поставить себе цель зарабатывать больше, без того, чтобы изменения затронули и другие сферы – продолжительность вашей работы, повышение самооценки, личностный рост и так далее.

Таким образом, можно сделать вывод, что жизнь наша – это совокупность различных занятий, привязанностей, привычек и прочего, что все вместе и делает нас полноценной личностью. Исходя из этого вывода, к изменениям нашей личности двигаться нужно тоже с разных сторон.

Условная формула нашего тренинга **- «Кто я? Куда иду? Что мне надо?»**

4. **Упражнение  *«Я подарок для человечества»***

Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность, над тем, что вы являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте свое утверждение фразой *«Я подарок для человечества, так как я…»*

Теперь вы знаете, что уникальны и каждый из вас является подарком для человечества. Очень многое зависит от вас самих.

**5. Упражнение «Графический диктант»**

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 любом месте сектора, который будет озвучен.   
В верхнем левом секторе изобразим круг; в верхнем правом – треугольник, в среднем левом - графическая ступенька, в среднем правом – 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).

|  |
| --- |
| дорисовать |

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.

**6. Упражнение «Поплавок»** на активизацию ресурсного состояния

Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающий все на своем пути, мощные волы волн. Внезапно ваш взгляд выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова выныривающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море – ваша жизнь. На вас накатывают волны невзгод, но вы не потопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы – поплавок – наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. Представьте себе последующие ураганы вашей жизни, и из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

**8. Ритуал прощания – Упражнение “Пожелание по кругу”**

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Все педагоги стоят в кругу, и каждый, передавая друг другу игрушку/мяч по кругу должен коротко рассказать о своих впечатлениях от тренинга и пожелания, благодарности ведущему и друг другу.

Например:

- Как чувствуете себя? Какие мысли вынесли с тренинга?

- Что было полезным, что показалось ненужным?

- Был ли для вас полезен этот тренинг?

**Психолог: «Прощание»**

Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала,

Споткнувшись, самому вставать,

В себе самом искать опору .

При быстром продвиженье в гору.

Друзей в пути не растерять…

Не злобствуйте, не исходите ядом,

Не радуйтесь чужой беде,

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом!

Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все уйдут:

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!!! СПАСИБО ВСЕМ ЗА УЧАСТИЕ!

**9. Список используемой литературы:**

1. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов. – М.: Российское педагогическое агентство, 1995.

2. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие Пер. с нем. – 4-е изд. – М. Генезис, 2006.

3. Хрящева Н.Ю. Психодиагностика в тренинге. – СПб.: «Речь», Институт Тренинга, 2000.

4. Фопель Клаус: Как научить детей сотрудничать? Издательство: Генезис, 2010 г.

5. Метод вербального самовнушения, применяемый врачом Г.Н. Сытиным.

6. Зверева О.Л., Кротова Т.В. «Общение педагога с родителями в ДОУ»: Методический аспект. - М.: ТЦ Сфера, 2005 г.

7. Семенова Е.Г. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст]: Учебное пособие. / Е.Г. Семенова. - М.: Издательство Института психотерапии,

8. Е. Алябьева. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшого дошкольного возраста. Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. – М., Творческий центр - 2002.