

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«Я все смогу!»

«Под уверенностью в себе понимают способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства в отношении своего окружения». Г. В. Старшенбаум.

Целевая группа: воспитатели и специалисты дошкольного учреждения.

Цель: формирование навыков уверенного проведения педагогов в воспитательно-образовательном процессе

Задачи:

1. формирование устойчивой положительной самооценки у педагогов,
2. развитие взаимопонимания и эмпатии,
3. сплочение педагогического коллектива.

Оборудование:

- магнитная доска
- маркеры
- листы бумаги А4
- цветные карандаши

Технология проведения семинара: Очень важно вовлечь педагогов в активное взаимодействие: обсуждение в группах, высказывание своего мнения.

Ход тренингового занятия:

1. **Вступительное слово.**
2. **Разминка «Веселый мячик»**

Цель: выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого.

3.Выработка правил работы в группе (записываются на магнитной доске), например:

- открытое общение

- активность
- безоценочное суждение
- добровольное участие
- здесь и сейчас

Информация для ведущего:

Уверенные в себе люди характеризуются:

- независимостью;
- самодостаточностью.

Внешние признаки уверенного человека:

- выглядит спокойным;
- держится с достоинством;
- открытый взгляд;
- ровная осанка;
- спокойный и уверенный голос.

Уверенный в себе человек умеет:

- отстаивать свою позицию мирно;
- откровенно высказываться без враждебности и самозащиты;
- отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Это прямое, открытое поведение, не преследующее цели причинить вред другим.

Уверенное поведение в педагогической деятельности это:

- умение ставить и достигать цели;
- контролировать себя;
- отстаивать свои интересы без агрессии, застенчивости;
- с честью выходить из конфликтов.

4.Упражнение «Разборка имени»

Цель: предоставление возможности для самопрезентации.

Оборудование: листы бумаги А 4, цветные карандаши (маркеры).

Инструкция: Участникам предлагается записать по буквам своё имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышления даётся 2-3 минуты. Потом каждый называет своё имя и

те характеристики, которые ему удалось придумать. Вот как, например, может выглядеть имя «Ирина»:

И - интересная

Р - разная

И - изобретательная

Н - находчивая

А - активная

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли было искать характеристики?
- Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в имя?

Обобщение:

5. Упражнение «Фигурное построение»

Цель: сплочение группы, формирование взаимопонимания, умения брать на себя ответственность за свою часть в общей работе.

Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т.п.). Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

Вопросы для обсуждения:

- Насколько успешно было выполнено задание?
- Что же обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, да еще, если у участников закрыты глаза?
- Какие качества надо проявить участникам, чтобы справиться с заданием?

Обобщение: Вряд ли возможно выполнить такое задание, если каждый будет действовать индивидуально, без оглядки на других.

6. Упражнение «Хвастуны»

Цель: формирование устойчивой положительной самооценки, способности открытия сильных сторон и уверенности в себе.

Каждый участник должен подумать (в течение 1 мин.), а потом рассказать о каком-либо своём качестве, которое вызывает у участника чувство гордости (в течение 1 мин.).

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли было себя хвалить?
- Какие чувства вы испытывали?

7. Упражнение «С другой стороны» («Контраргументы»)

Цель: развитие умения видеть свои слабые стороны, отстаивать свою точку зрения.

Инструкция: Каждый участник рассказывает о том, что ему не нравится в себе, чтобы он хотел изменить - привычки, черты характера. Другие участники оказывают ему поддержку – приводят контраргументы. Например:
Педагог: Я ленив, мне очень трудно заставить себя готовиться к занятиям.
Участники: Ты волевой человек, когда это очень необходимо, ты можешь собраться и выполнить все, что наметил.

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствовали при выполнении упражнения «Хвастуны»?
- Что чувствовали при выполнении упражнения «С другой стороны»?
- Что чувствовали, когда другие участники приводили контраргументы?
- Каким образом положительные качества могут помочь в жизни, работе?

8. Упражнение-самовнушение «Повышение уверенности»

Цель: повышение уверенности при общении с окружающими.

Инструкция: примите удобную позу, в которой можно почувствовать себя спокойно. Минимум три раза произнесите каждую из фраз:

- мое тело должно быть расслабленным;
- мое тело должно быть тяжелым;
- в моем теле должно ощущаться тепло.

Старайтесь расслабиться как можно сильнее и разогнать лишние мысли следующими фразами:

- на несколько минут мой разум должен стать свободным;

- все посторонние мысли должны постепенно улетучиться;
- сейчас мне должно стать лень думать о чем-то постороннем.

Далее используйте формулы самовнушения, предназначенные для повышения уверенности:

- я имею право быть независимым;
- я имею право делать ошибки и быть ответственным за них;
- я имею право быть выслушанным и принятым всерьез;
- я имею право получать то, за что я плачу;
- я имею право просить то, чего хочется;
- я имею право на успех.

9. Обратная связь «Мне сегодня удалось...»

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного на тренинге.

Каждый участник занятия завершает фразу: «Мне сегодня удалось...»

10. Подведение итогов занятия.