

Тренинг «Как педагогов позитивно настроить на новый учебный год»

Цель: Создать благоприятный психологический настрой на новый учебный год.

Задачи: активизировать личностные и групповые ресурсы; освоить новые способы снятия напряжения, усталости; мотивировать к групповому творчеству.

Материалы и оборудование: Пластилин, простые карандаши. Листы А4.

Столы и стулья.

Примерное время: 40 минут.

Ход:

Ведущий: Добрый день, уважаемые коллеги! Приятно всех видеть после летнего отпуска загоревшими и отдохнувшими. Чтобы настроиться на новый учебный год, я решила провести этот тренинг. И для начала выполним упражнение, которое поможет вам расслабиться.

Упражнение «Зачем мы здесь сегодня собрались»

Педагогам предлагается достать из корзиночки листочки бумаги, на которых написаны шуточные ответы на вопрос «Зачем я пришла на педсовет».

И зачитать их. Ответ предполагается такой: «Сегодня я пришла на педсовет, потому что...» и зачитывается с листочка:

- дома делать нечего
- мне обещали незабываемую шоу-программу
- здесь столько интересных людей
- хочу занять у кого-нибудь денег
- я скрываюсь от полиции, и мне нужно было алиби
- у меня просто не было другого выбора
- это моя тайна, я не могу вам раскрыть её
- без меня этот педсовет просто не состоялся бы
- мне не хотелось готовить обед
- у меня спецзадание- собрать компромат на всех присутствующих
- хочу спеть любимую песню
- дома меня все достали
- во спросили! Я уже и не помню, зачем я тут!
- а где ещё пообщаться с умными людьми
- денег занять
- посмотреть, во что теперь одеваются
- посплетничать безобидно
- навести полезные контакты
- да люблю я вас!
- без меня вам будет скучно
- я тут живу
- ошиблась дверью
- мне пообещали немалое денежное вознаграждение.

Часть 2. Пластилинотерапия 25 мин.

Пластилинотерапия – мягкий и глубокий метод работы со своей личностью. Он поможет педагогам освоить новый способ снятия напряжения, стресса, усталости. Позволит избавиться от негативных эмоций и вернуть себе спокойствие и умиротворение. Участники гармонизируют эмоциональное состояние, смогут глубже понять себя, ощутить прилив творческих сил.

Ведущий: Сейчас мы займемся лепкой из пластилина. Я буду последовательно давать вам задания. Осмыслите их. Прислушайтесь к себе, к своему состоянию, настроению. Готовы?.. Вылепите свое эмоциональное состояние. (*Участники выполняют задание.*) Мысленно поговорите с ним, выскажите ему все, что хотите. Трансформируйте его во что хотите. Можно сделать это очень грубо. (*Участники выполняют задание.*) А теперь заготовьте из пластилина много шариков разного размера. Вылепите из шариков, что хотите, но с закрытыми глазами. Затем создайте групповую композицию на тему «Я и моя работа». Время на создание композиции – 10 минут.

Представление композиции.

Ведущий: Скажите, легко было выполнять упражнение? С какими трудностями столкнулись, когда выполняли то или иное задание? Возникали ли в ходе работы какие-либо разногласия?

Ведущий. Замечательно, что при выполнении работы вы не испытывали больших трудностей. Вылепленные закрытыми глазами шарики, это ученики, в которых вы вкладываете знания и из которых вы лепите людей. Желаю вам в новом учебном году, побольше тянущихся к знаниям учеников и поменьше разногласий с коллегами и родителями учеников.

3. Тест-настрой «Что я возьму в новый учебный год»

Ведущий: А теперь давайте посмотрим, что готов каждый из вас взять в новый учебный год. Перед вами лежат карточки. Какие 3 первых слова Вы увидите в первую очередь, это и будет вашим настроением, эмоциональной установкой.

У	С	П	Е	Х	Р	К	О	Л	Л	Е	Г	И	М	А
И	Р	А	Д	О	С	Т	Ь	К	Р	Е	А	Т	И	В
С	П	О	Р	Т	А	Т	Т	Е	С	Т	А	Ц	И	Я
К	У	Р	С	Ы	Ц	У	Д	А	Ч	А	И	С	О	Н
В	Ы	С	О	К	А	Я	З	А	Р	П	Л	А	Т	А
А	Д	Е	Т	И	Л	З	Д	О	Р	О	В	Ь	Е	Д
Л	Е	Г	К	О	С	Т	Ь	Б	С	М	Е	Х	О	В
Ж	У	И	Т	В	О	Р	Ч	Е	С	Т	В	О	Ы	Ю
А	В	Д	О	Х	Н	О	В	Е	Н	И	Е	Л	И	С
Л	Ю	Б	О	В	Ь	У	Т	Е	Р	П	Е	Н	И	Е
О	П	О	Н	И	М	А	Н	И	Е	У	Д	А	Ч	А
Д	С	И	О	Б	Н	О	В	Л	Е	Н	И	Е	У	Ч
Т	А	Н	Ц	Ы	П	О	Л	Е	Т	Д	О	Х	О	Д
В	Н	И	М	А	Н	И	Е	С	В	О	Б	О	Д	А
У	Д	О	В	О	Л	Ь	С	Т	В	И	Е	Ч	З	А

Ведущий: Желаю вам, безусловно, позитивного настроения и продуктивного нового учебного года.

Рефлексия

Цель: создание благоприятного образа будущего, повышение самооценки.
Описание упражнения: Педагогам предлагается объединиться в группы и выбрать из заранее заготовленных пожеланий-предсказаний 5 наиболее главных на их взгляд. Приклеить пожелания на контур портфеля и зачитать их.

Перечень пожеланий-предсказаний на новый учебный год:

- Позитивное начало каждого рабочего дня
- Успешно взаимодействовать с родителями
- Получать удовольствие от работы с детьми
- Находить время для отдыха и здоровья
- Поощрять себя за выполнение большой и важной работы
- С воодушевлением планировать свой рабочий день
- Домой – с хорошим настроением!
- На работу – с отличным настроением!
- Сохранять душевный комфорт весь учебный год
- Развивать способности детей
- Радовать окружающих своим творчеством!
- Участие в семинаре или конференции
- Узнать что-то новое и очень интересное!
- Нет предела совершенству! Профессионального роста!
- Усовершенствовать умение борьбы со стрессом
- Профессионального удовлетворения!
- Поделиться успешным профессиональным опытом с коллегами
- Не забывать хвалить себя за хорошую работу!
- Ваши усилия приведут к отличным результатам!
- Стараться мыслить позитивно!
- Ставить цели и добивать их с успехом!
- Конкурсов много не бывает) Побед!
- Блистать в лучах софитов! Интересных ролей в утренниках!
- Пополнить педагогическую копилку побед!
- Получать поддержку семьи в процессе профессионального самосовершенствования
- Баловать себя приятными мелочами после сложного дня
- Радоваться каждому дню!