Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики «Чебоксарский экономико-технологический колледж» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

# **Конспект тренингового занятия**

# **для педагогов**

Разработала: педагог-психолог

Ярабаева Наталья Юрьевна

Чебоксары 2018

**Ничто так не сопутствует успеху, как успех.**

***Иоганн Вольфганг Гёте***

**Цель:** сформировать у педагогов мотивацию использования психологии успеха в саморазвитии и профессиональной деятельности

**Задачи:**

1. Развить коммуникативную компетентность, навыки самопознания, эмоциональной устойчивости
2. Повыть самооценку, уверенность в себе через моделирование ситуации успеха
3. Развить позитивное мышления педагогов.

**Оборудование:** небольшой шар из натурального камня, стулья, расставленные в форме круга, по количеству участников, столы, листы белой бумаги, листы цветные «Мои успехи», карточки с фразами по модальностям, шариковые ручки, цветные карандаши, музыкальное сопровождение (спокойная, лёгкая, медленная композиция), мультимедийная доска для презентации с музыкой.

**Продолжительность** – 25 минут.

**Количество участников группы** – 10 педагогов.

**Ход тренинга.**

1. **Приветствие**.

*Психолог:* «Здравствуйте. Меня зовут Наталья Юрьевна. Я работаю психологом в Чебоксарском экономико-технологическом колледже. Сегодня наша встреча будет посвящена теме «Обучение успехом».

*Психолог:* «В начале тренинга хотелось бы озвучить принципы работы в группе:

1. принцип «здесь и сейчас»;

2. искренность в общении;

3. обязательное участие в работе группы в течение всего времени;

4. принцип конфиденциальности: обсуждение проблем только в группе;

5. каждый участник говорит только от своего имени;

6. признавать право каждого на высказывание без критики

Позвольте начать наше занятие со слов Иоганна Гёте: «Ничто так не сопутствует успеху. как успех».

Поделитесь, пожалуйста, вашими представлениями об успехе. Что такое успех? Назовите ваше имя и ваши представления или ассоциации при слове «Успех».

*Шар передается по кругу. Участники называют свои имена и делятся представлениями об успехе.*

**2. Упражнение *«Хвасталки»***

*Психолог:* «Я хочу поговорить о ваших **успехах**. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдётся сфера, в которой вы **успешнее**. Вспомните, пожалуйста, какое-либо достижение, которое произошло за последнее время, при этом не имеет значение, большое оно или маленькое, главное, чтобы это было важно для вас. Подумайте об этом 1-2 минуты».

*Психолог раздает каждому участнику цветные листы «Мои успехи». Участники под спокойную, легкую, медленную композицию записывают свои успехи.*

*Психолог:* «Сейчас вам необходимо сообщить о своих достижениях группе. Постарайтесь показать, насколько вас это порадовало. В свою очередь группа отвечает: *«Я рад за тебя!»*.

*Психолог:* «Уважаемые участники, поделитесь, пожалуйста, вашими чувствами и эмоциями, которые вас посетили во время «хвастовства». Какие осознания к вам пришли?

*Желающие педагоги озвучивают свои чувства и эмоции.*

*Психолог:* «Мы привыкли считать, что работа над собой и самосовершенствование предполагают только анализ ошибок и борьбу со своими слабостями. Однако есть еще одна важная сторона работы над собой, она заключается в обнаружении в себе друга и помощника. У каждого из нас есть свои сильные стороны, но обнаружить их бывает нелегко. Некоторые люди даже считают, что не обладают никакими качествами, которые могли бы послужить для них **внутренней точкой опоры.** Спасибо вам за ваши ответы».

**3. Упражнение «Три ученика»**

*Психолог:* «Сейчас я вам предлагаю поиграть в «Три ученика»

*Преподаватели вытягивают жребий. Т.о. появляются три смельчака. Они выходят из аудитории. Остальным объясняется следующее.*

*Психолог:* «Ваша задача – оценить и прокомментировать поочередно входящих, назовем их «Учениками». Ученика №1 надо хвалить, говорить ему комплименты. Ученика №2 – ругать, указывать на его недостатки. Ученику №3 – давать нейтральную оценку».

*Затем психолог выходит в коридор к «ученикам» и объясняет правила игры для них. Их задача - войти в аудиторию и выполнить задание ведущего: нарисовать домик.*

*«Ученики» по очереди заходят в аудиторию, выполняют свою работу. В это время находящиеся в аудитории «преподаватели» вербально комментируют каждого студента в соответствии с правилами игры.*

*Психолог спрашивает у «студентов»:* «Как вам в такой роли? Что вы чувствовали? Что хотелось сделать?». *Далее идет обсуждение в группе*.

**4. Упражнение *«Карусель комплиментов»***

*Психолог:* «Многие из нас в детстве любили кататься на карусели, сейчас мы также покатаемся, но на необычной карусели - *«карусели комплиментов»*. Необходимо образовать два круга *(внешний и* ***внутренний****)* и встать лицом дуг к другу. Когда вы окажитесь перед человеком, то необходимо сказать ему комплимент. Карусель останавливается тогда, когда вы оказались перед первым человеком».

**5. Видеоролик под музыку Б. Окуджавы «Давайте говорить друг другу комплименты».**

*Психолог: «*Сейчас я бы хотела вам сделать комплимент». Идет презентация с цветами под песню Б. Окуджавы «Давайте говорить друг другу комплименты».

**6. Заключительная часть. Обратная связь.**

* Что было важным на сегодняшнем тренинге?
* Что запомнилось?
* Какие мысли, чувства вас посетили?
* Какие выводы из нашей встречи можно сделать для себя?
* В чем испытывали трудности?
* Что возьмете для себя?