



муниципальное бюджетное образовательное учреждение
детский сад «Золотой ключик» г.Волгодонска

**Тренинг личностного роста
для молодых специалистов ДОУ
«Успешный человек – это я!?!»**

Бондарь Елена Михайловна,
педагог-психолог
МБДОУ ДС «Золотой ключик»
г. Волгодонска

г. Волгодонск
2016г.

Тренинг личностного роста для молодых специалистов ДОУ «Успешный человек – это я»

Цель: формирование внутренней позиции успешного педагога.

Задачи:

1. Способствовать созданию атмосферы сотрудничества в группе педагогов, формированию уверенности в себе, доверию к людям и принятию коллективных решений.
2. Помочь научиться быстро и оптимально устанавливать эмоциональный контакт.
3. Способствовать наиболее лёгкой адаптации молодых специалистов в коллективе, в процессе адаптации поддержать педагога эмоционально, укрепить веру педагога в себя.

Тренинг с начинающими педагогами позволит молодому специалисту почувствовать уверенность в себе, приобрести опыт сотрудничества с коллегами, поможет в создании и усилении имиджа успешного специалиста.

Психолог. *Уверенность в себе - изменчивая, подвижная переменная в уравнении счастливой самодостаточной личности. Это не врожденное качество, оно формируется в течение всей нашей жизни и именно поэтому мы должны приложить усилия, чтобы поверить в себя. Как было бы просто, если бы все мы рождались с определенным уровнем уверенности - раз, и я верю в себя! А если у кого - то низкий уровень уверенности, то можно опустить руки и сказать: что уж поделать, я таким родился. Вот сегодня мы с вами в тренинговой работе попробуем почувствовать уверенность и себе приобрести профессиональный опыт.*

Психолог. *В начале нашего тренинга я предлагаю вам познакомиться со всеми участниками тренинга (всем участникам раздаются бумажные сердечки). Вам необходимо написать своё имя, как нравится и хочется, чтобы мы знали, как к вам можно обратиться и прикрепить свое сердечко к одежде (участники пишут и закрепляют сердечко на своей одежде).*

1. Приветствие «Смысл моего имени»

Когда сердечки закреплены, всем по очереди предлагается назвать своё имя и одно свое качество, характеризующее вас, на первую букву вашего имени.

2. Упражнение «Игра-приветствие»

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

Ход: Участники рассчитываются **на первый и второй** и делятся на 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 «Хвасталки»

Цель: повышение самооценки, отработка навыка уверенного поведения, самопознание окружающих.

Психолог. *Я хочу поговорить о ваших успехах. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдётся сфера, в которой вы успешны.*

Инструкция: *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.*

Сейчас вам необходимо сообщить о своих достижениях как можно большему количеству людей. Постарайтесь показать, насколько вас это порадовало. Человек, которому вы скажите об успехе, отвечает: «Я рад за тебя!».

Вопросы:

- легко ли было говорить о своих успехах;
- узнали ли вы что-то новое о ком-нибудь;
- легко ли было радоваться вместе с другими;
- как чувствовали себя, когда говорили о своих достижениях.

4. Упражнение «Без маски»

Цель упражнения: снять эмоциональную и поведенческую закрепощенность, сформировать и развить навыки искренних высказываний для анализа сущности "Я".

Психолог. *Мы уже убедились, что в данной группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой предварительной подготовки.*

Инструкция: *Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на вашей. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Присутствующие будут внимательно слушать вас, и, если они почувствуют фальшь в ваших словах, придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз. Кто хочет быть первым?*

Содержание карточек:

1. «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»
2. «Мне очень трудно забыть, но я...»
3. «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»
4. «Мне бывает скучно, когда я...»
5. «Особенно меня раздражает то, что я...»
6. «Мне особенно приятно, когда меня...»
7. «Иногда люди не понимают меня, потому что я...»
8. «Верно, что я еще...»
9. «Думаю, что самое важное для меня...»

10. «Мои друзья редко...»
11. «Я горжусь тем, что...»
12. «Моя сильная сторона в профессиональной деятельности...»
13. «У меня возникает чувство сомнения, когда...»
14. «Я заслуживаю того.....»
15. «Я абсолютно уверена, что.....»
16. «Я пока не научилась.....»
17. " Я всегда хочу быть...."
18. «Я всегда радуюсь.....»
19. «Я стремлюсь к тому.....»

5. Упражнение "Автобус" (мозговой штурм)

Цель: снятие напряжения, сплочение участников группы, активизация положительных эмоций через создание игровой атмосферы и настроения участников на продуктивную работу, повышение групповой динамики.

Все педагоги делятся на 4 подгруппы. Первая подгруппа будет учиться налаживать взаимоотношения с детьми, вторая подгруппа - с родителями, третья - с педагогами, а четвертая подгруппа - с администрацией. Каждой подгруппе предлагается взять альбомный лист бумаги и фломастер (4 шт. разных цветов). Каждая команда за 1-2 минуты должна придумать и написать способы налаживания взаимоотношений (с детьми, педагогами, родителями и администрацией). На выполнение задания вам отводится 1-2 минуты, по окончании времени, подгруппа переходит к альбомному листу предыдущей команды, и другая подгруппа теперь будет, дописывает способы налаживания взаимоотношений с теми, с которой работала предыдущая подгруппа. И так альбомные листы передаются до тех пор, пока они не попадут к группе педагогов, которая начинала писать способы налаживания взаимоотношений с (детьми, родителями, педагогами и администрацией). Затем та подгруппа, к которой вернулась к своему листу, должна подкорректировать утверждения на листе, что-то оставить, что-то исключить, а затем выбрать всего лишь три наиболее важных способа налаживания взаимоотношений и озвучить всем присутствующим.

6. Игровое упражнение «Волшебная шляпа».

Цель: упражнение воспитателей в высказывании комплимента родителям. (Участники остаются в тех же кругах)

Пока звучит музыка, передаём шляпу по кругу, когда музыка останавливается, тот, у кого она осталась, одевает её на себя и говорит комплимент любому, стоящему в круге. Это может быть и поверхностный комплимент, касающийся одежды, украшений, внешности, а также можно сказать что-либо положительное о участнике. Тот участник, которому адресован «комплимент», должен принять его сказав: «Спасибо, мне очень приятно! Да мне это в себе тоже очень нравится!». По окончании игры все возвращаются на места.

Обмен впечатлениями: легко ли было говорить комплимент; приятно ли было принимать комплимент.

Ведущий подводит итог: комплимент должен быть искренним, лучше не прямым, а косвенным, т. е. хвалить «родителю» ребенка, тогда возможно мы избежим многих конфликтов и будем себя чувствовать всегда успешными.

7. 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:

- Что мне понравилось?
- Что мне не понравилось?
- Был ли для вас полезен этот тренинг?

Тема нашего тренинга «Успешный человек это я!?» Недаром в конце предложения стоит два знака! и? Кто-то скажет восторженно: да, это про меня, я такой! Кто-то тихонько задумается и спросит себя неуверенно это я успешный человек? Но я знаю один секрет – если говорить себе, что ты умный, уверенный, ответственный и стремишься к этому, если ты в это поверишь, в конечном итоге, так оно и будет. Предлагаю по очереди встать и громко и уверенно произнести фразу: «Успешный человек – это я».

- Как чувствуете себя? Какие мысли вынесли с тренинга?
- Что было полезным, что показалось ненужным?

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 продвиженьи 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!

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.
8. Зверева О.Л., Кротова Т.В. «Общение педагога с родителями в ДОУ»: Методический аспект. - М.: ТЦ Сфера, 2005 г.
9. Семенова Е.Г. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст]: Учебное пособие. / Е.Г. Семенова. - М.: Издательство Института психотерапии, 2002.

Согласен с представленной информацией:

Заведующий МБДОУ ДС «Золотой ключик»
г.Волгодонска

Г.В.Лекарева