

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №123»
350072, г. Краснодар, ул. Московская 67/2
Тел.257-04-42

Тренинг для педагогов "Вместе мы сила"



Краснодар 2022г.

Задачи:

- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
- повысить групповую сплоченность;
- снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;
- улучшить эмоциональное состояние педагогов.

Условия проведения:

Приглашаются все желающие педагоги, группа - не более 15 человек. Продолжительность занятия 1-1,5 ч.

Оборудование:

- мяч;
- листы чистой бумаги;
- ручки, карандаши, губка;
- заготовленные бланки с лепестками;
- макет "сердца группы".

Ход тренинга

Педагог-психолог: Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи.

Упражнение № 1 Приветствие «Улыбка».

Звучит Песня «Улыбка» В. Шаинского

- Вспомните слова из песни «Улыбка».

- От улыбки хмурый день светлей,
От улыбки в небе радуга зажжется.

Поделись улыбкою своей,

И она к тебе не раз еще вернется.



- В начале нашей встречи я предлагаю поприветствовать друг друга открытой, доброй улыбкой. Ведь именно улыбка способствует позитивному настроению, развитию уверенности в себе, эмоциональной раскрепощенности. Обращаясь к своему партнеру с улыбкой. И вы уже на пути к гармонии, определяемой тремя главными силами жизни: разума, духа и любви. Улыбнулись? Значит, вы готовы к общению.

Анализ приветствия: - Что вы чувствовали, когда улыбались другому человеку? Трудно ли улыбаться всем? Что вы испытывали, когда вам улыбались?

- Это не всегда легко удается, но когда мы улыбаемся, то чувствуем себя хорошо, все у нас получается, мы всем довольны. Это вы сейчас и прочувствовали.

Упражнение № 2 "Пожелай другому"

Педагоги садятся в круг. У педагога-психолога в руках мяч.

Педагог-психолог: Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому хотите и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Упражнение № 2 "Накопительные комплименты"

Педагог-психолог: Все мы любим получать комплименты. Я хочу предложить вам игру, во время которой вы можете сказать друг другу много комплиментов. Встаньте в круг. Постарайтесь придумать комплимент для человека, стоящего справа от вас. Подумайте о каких-либо его чертах характера. Первым начнет тот, кто стоит в начале ряда. Он поворачивается к соседу справа и говорит ему комплимент. Второй участник, в свою очередь, поворачивается к третьему, повторяет комплимент первого и добавляет к нему еще и свой и т. д.



Упражнение № 3 "Все мы чем-то похожи"

Педагог-психолог: Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 4 или 5 человек. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: "У каждого из нас есть сестра...", "Любимый цвет каждого из нас - синий" и т. д. У вас пять минут. Победит та группа, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт

Старший воспитатель: Вы везучий человек? (*Пауза.*) В ответ на этот вопрос большинство людей неуверенно пожмут плечами: «Всякое бывает...». Но есть и такие «счастливчики», которые не сомневаются в своей удачливости. Они легко приведут множество примеров, когда обстоятельства их жизни складывались настолько выигрышно и благополучно, что просто грех было не воспользоваться такими замечательными возможностями.

Отчего одним фортуна постоянно улыбается, а других будто и не замечает и даже издевается над ними? На этот счет существует множество мистических гипотез.

Экспресс – опрос: Кто из присутствующих считает себя не везучим?

Старший воспитатель: Марк Твен писал: «По крайней мере, раз в жизни Удача стучится в дверь к каждому, но многие из нас в это время сидят в соседнем кабачке и не слышат стука». Опыт английского психолога Ричарда Вайзмана из Хартфордширского университета подтверждает суждение писателя. Удача – это не удачное стечение обстоятельств, а наша готовность им воспользоваться.

Упражнение № 4

Упражнение с газетой. (Продублировать опыт, проведенный Р. Вайзманом.)

Каждому «испытуемому» (человеку, считающему себя невезучим) старший воспитатель дает толстую газету и просит точно сосчитать количество фотографий в

ней. Секрет состоит в том, что одна из страниц искусно смоделирована. Вместо банального объявления «смонтировано» объявление следующего содержания: «Сообщите старшему воспитателю, что вы увидели это и получите приз».

Скорее всего, все будут заняты скрупулезным подсчетом фотографий и на текстовые сообщения даже не обратят внимания. Победителю вручается календарик с пожеланием, чтобы каждый день в году был удачным и успешным.

Вывод:

Каждый человек может достичь успеха, нужно только иметь цель и стремиться к ней.

Старший воспитатель: Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он – совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. И, бесспорно, эта его особенность может стать залогом его будущего успеха. Вместе с тем, не будем забывать, что многие великие достижения – плод коллективного труда. Для успеха в жизни очень важно уметь взаимодействовать с окружающими людьми, работать в команде.

5 Коммуникативная игра «Пустой стул».

Для проведения игры необходимо нечетное количество участников.

Предварительно все рассчитываются на «первый», «второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача – пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо.

Все те, кто сидят на стульях, очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев – удержать своих «подопечных». Для этого надо взять игрока за плечи в тот момент, когда он собрался пересечь. Ведущий должен следить, чтобы руки не держались все время над «подопечными». Через некоторое время участники меняются местами. При этом один из участников остается стоять за стулом.



Обсуждение. Как приглашали кого-то на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось: стоять за стулом или сидеть на стуле? Почему?

Упражнение № 6 "Пчелы и змеи"

Педагог-психолог: Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием "Пчелы и змеи".

Для этого нужно разбиться на две примерно равные группы. Те, кто хочет стать пчелами, отойдите к окнам, кто хочет играть в команде змей, подойдите к стене напротив... Каждая группа должна выбрать своего короля. А теперь я расскажу вам правила игры. Оба короля выходят из зала и ждут, пока их не позовут. Я спрячу два предмета, которые короли должны разыскать в зале. Король пчел должен найти "мед" - вот эту губку. А змеиный король должен отыскать "ящерицу" - вот этот карандаш. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенный звук. Все пчелы должны жужжать. Чем ближе их король подходит к "меду", тем громче должно быть жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением. Чем ближе змеиный король приближается к "ящерице", тем громче должно быть шипение. Теперь пусть короли выйдут, чтобы я смогла спрятать "мед" и "ящерицу". Пчелы и змеи могут занять свои позиции. Внимательно следите за тем, на каком расстоянии от цели находится ваш король. Тогда вы легко сможете ему помочь: громко жужжать или шипеть при его приближении к цели и тихо - при его удалении. Пожалуйста, помните: во время игры вы не имеете права говорить.

Упражнение № 7 "Сердце коллектива"

Педагог-психолог: Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

У нас сегодня работает «Открытый микрофон» – участник берет в руки микрофон и говорит, что ему понравилось или запомнилось в процессе совместной деятельности

