

Новогодний тренинг для педагогов

Цель: профилактика эмоционального выгорания, снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию;
- развить навыки самопознания и рефлексии.

Организация тренинга: группа педагогов от 5 до 20 человек.

Продолжительность – 65-80 минут.

Материалы: релаксирующая музыка, А4, фломастеры, карандаши, елка, новогодние шары – 30 штук, раздаточный материал для упражнения «Новогоднее колесо жизни», карточки для упражнения «Хор», бумага для записи по количеству участников.

Ход занятия

Оргмомент

Конец первого полугодия – время, когда у всех накапливается усталость, эмоциональное напряжение. Новый год – хорошая точка для восстановления личных ресурсов. Также это способ рефлексии достигнутых результатов за прошедший год и возможность постановки профессиональных и личных целей на будущий год. Сегодня именно над этим мы с вами и поработаем.

Приветствие. Упражнение «Чудо неповторимости»

В преддверие Нового года все верят в волшебство и сказку. Личность каждого из нас является самым настоящим чудом, потому что каждый обладает своей неповторимостью.

Прошу каждого назвать свое имя и охарактеризовать себя одним предложением, отметив качество, которым вы отличаетесь от других. Например, «Меня зовут Елена, и я здесь одна в красной блузке» или «Я – Ольга, единственная, кто работает в колледже педагогом-психологом».

Упражнение «Новогодние правила группы»

Вы большие молодцы! А сейчас познакомимся с новогодними правилами нашего общения, которые являются такими же, к каким мы привыкли, работая в группе, а именно: конфиденциальность, доверие, Я-высказывания, возможность сказать «нет», активность.

Упражнение «Новогодняя елочка»

Перед Новым годом каждый из нас пребывает в таком состоянии, в такой готовности к чуду и волшебству, что легко может запустить реализацию всех своих желаний на целый год!

Предлагаю начать работать над исполнением желаний ещё до начала Нового года! Чтобы после уже они сами работали на нас!

Скажите, какой самый важный символ Нового Года? Правильно, ёлочка. И наверняка каждый из вас любит ее наряжать и украшать. Сейчас предлагаю вам зарядиться новогодним настроением и нарядить ёлочку.

А украшать мы будем ее с помощью шаров с буквами. Первый игрок должен придумать фразу, связанную с Новогодним поздравлением, которая начинается на букву А, например, говорит: «Активности желаю вам» и весит игрушку на ёлку. Второй игрок говорит на букву Б: «Будьте счастливы» и тоже весит украшение на ёлку. И так далее по алфавиту.

Работа сообща ведет к чудесному результату, а взгляд каждого создает неповторимость того, что мы делаем. Несмотря на то, что мы все очень разные, мы – вместе и это – прекрасно. А символом этого будет вот эта звезда на макушке елки (*психолог прикрепляет на макушку ёлки звезду*).

Ну, вот, елочку нарядили. Пора писать письмо деду Морозу.

Упражнение «Письмо деду Морозу» или «Новогоднее Колесо жизни»

Несмотря на то, что пишут письма в основном детки дошкольного возраста, сегодня мы его напишем, но необычным образом.

Уходящий год полон событиями. Впереди новый, не менее интересный и захватывающий. Письмо деду Морозу поможет изменить нашу жизнь в лучшую сторону.

В основе нашего письма – Колесо Жизни. У каждого Колесо Жизни свое, так как в своем роде каждый человек уникален и неповторим. У каждого своя жизнь и свои достижения в той или иной сфере.

Перед написанием письма уединитесь и успокойтесь, чтобы мысли были ясными. Возьмите бланк письма и фломастеры.

Как вы видите перед вами 8 сфер жизни.

- 1 сфера – Здоровье и спорт
- 2 сфера – Друзья и окружение
- 3 сфера – Семья и отношения
- 4 сфера – Яркость жизни, развлечения
- 5 сфера – Духовность и творчество
- 6 сфера – Карьера и бизнес
- 7 сфера – Финансы
- 8 сфера – Личностный рост

1. Нужно оценить каждую сферу своей жизни, поставив точку на шкале от 0 до 5.

Соединить точки. Насколько правильным получилось ваше колесо прошлого года? Можно ли на нем поехать в новый год и далеко ли уедите?

2. Обратите внимание на те сферы жизни, которые у вас западают. Возьмите фломастер другого цвета и отметьте на каждой шкале тот уровень (от 0 до 5), который вы ходите достичь в данной сфере в новом году. Соедините точки. Стало ли ваше колесо более правильным? Можно ли на нем поехать в новый год?

3. Теперь вы должны поставить себе по 3-4 цели в каждой сфере, то есть, что необходимо сделать для того, чтобы произошло указанное вами увеличение.

Например, если это здоровье, то спланируйте в ближайшее время поход на полное обследование, пересмотрите свой рацион питания, запишитесь в спортзал и начните делать по утрам контрастный душ. И так далее по всем сферам.

Об эффективности данного упражнения вы можете даже не задумываться. Его в своей жизни применяли такие люди, как Чак Норрис, Брюс Ли. Если сработало у них, то сработает и у вас! Главное его выполнить и в дальнейшем постоянно работать с ним, корректируя свое направление и цели.

Кинезиологическое упражнение «Рисуем тигрёнка»



Переверните лист, закрепите его на столе скотчем. Сейчас мы выполним кинезиологическую гимнастику, которая нам поможет синхронизировать левое и правое полушария головного мозга.

Для привлечения удачи в наступающем году мы с вами нарисуем символ 2022 года – тигрёнка. Рисовать его будем необычно: изображение будем рисовать и разукрашивать симметрично двумя руками одновременно.

Можно написать любое пожелание рядом с изображением тигрёнка.

Сверните получившуюся открытку и возьмите с собой, как напоминание о нашем занятии.

Упражнение – раскрепощение «Хор»

Новый год - время, когда можно позволить себе многое: кататься с горки, наряжаться в маскарадные костюмы, играть в детские игры и немного подурочиться.

Попрошу разделить на 5 групп: елка, снежинка, шарик, гирлянда, звезда.

Какой же Новый год может обойтись без песни «В лесу родилась елочка».

Задание каждой команде: спеть эту песню в зависимости от условия (*группы вытягивают по 1 заданию, подготовка 5 минут*):

- как африканские аборигены,
- как индийские йоги,
- как кавказские горцы,
- как оленеводы Чукотки,
- как английские джентльмены.

Демонстрация песни.

Упражнение «Хвалилки»

В Новый год принято дарить подарки. Я хочу, чтобы вы подарили друг другу свое внимание и признание коллегам, похвалили друг друга.

Попрошу написать свои имя и отчество на листе бумаги. *Листы собрать и перемешать.*

Каждый участник вытягивает листок с именем коллеги.

За 5 минут нужно найти, вспомнить и записать у него производственные достижения за год, то, за что можно похвалить коллегу. А также добавить рисунок-ассоциацию: этот человек в этом году.

Цель упражнения позитивная - хвалить. А художественное качество рисунка - не важно, можно и нужно объяснить словами, что хотели показать рисунком.

Прошу после «хваления» добавить самому пропущенные достижения.

Медитация «Создание выразительного образа Я»

- Новый год – новые надежды и сомнения. Поэтому очень важно уметь создавать определенный психологический настрой, управлять собой, приводить свое тело, чувства, мысли в гармоничное состояние.

Давайте это сделаем (звучит музыка).

Приняв уверенную позу, вы в действительности становитесь спокойнее и увереннее в себе.

Закройте глаза и сосредоточьте все внимание на своих телесных ощущениях.

Почувствуйте, как жизненная энергия питает все ваше тело.

Живительная сила поступает через ноги, проходит через все тело и заполняет его энергией снизу доверху.

Энергия наполняет каждую клеточку организма свежестью и бодростью.

Ощутите, как организм жадно впитывает эту живительную энергию.

Вдох полной грудью (глубокий вдох и свободный выдох).

Тело медленно и плавно выпрямляется.

Осанка становится стройной.

Плечи опускаются, голова выпрямляется, мысленно произнесите:

«Я - сильная, активная, целеустремленная личность.

Я открыта для новой, яркой и насыщенной жизни.

Я живу здесь и сейчас, каждую минуту, каждую секунду.

Я ощущаю, как живительная энергия распространяется по всему телу.

Каждое мгновение я ощущаю новый прилив силы и бодрости».

Сделайте глубокий вдох, затем с выдохом потянитесь всем телом вверх.

Потянитесь с удовольствием! Откройте глаза!

- Посмотрите на лица друг друга. Произошли какие-либо изменения во внешнем образе?

- Что вы испытывали?

Рефлексия

Наш тренинг подходит к завершению.

- Появились ли новые ощущения в процессе нашего общения?

Попрошу поделиться по кругу каждого своими мыслями, чувствами, желаниями.

- А теперь наградим себя за успешную работу аплодисментами!

- Я благодарю вас за участие в этом новогоднем тренинге.

Желаю вам успехов в Новом 2022 году, не только профессиональных, но и личных!