

ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ ГОТОВНОСТИ К УЧАСТИЮ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНКУРСАХ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

Цель: создание условий для раскрытия потенциала обучающихся, необходимого для психологической готовности студентов к участию в профессиональных конкурсах, их социального опыта и личностного развития.

Задачи.

1. Развивать навыки анализа (в данном случае – критериев успешности участия в профессиональных конкурсах) и способность к самоанализу.
2. Помочь осознать внутренний ресурс для развития психологической готовности студентов к участию в профессиональных конкурсах.
3. Развивать умение ставить задачи исходя из сложившейся ситуации.
4. Создать психологические условия для преодоления барьеров (когнитивных и личностных), препятствующих актуализации творческих и профессиональных ресурсов.
5. Улучшение уровня сплочённости группы.

Участники: обучающиеся групп в количестве 12-15 человек.

Ход занятия

1. Оргмомент

2. Приветствие

Здравствуй, ребята! Мы рады видеть вас сегодня. Нам предстоит интересное и необычное занятие. Представьте, что в нашем колледже ожидается проведение конкурса профессионального мастерства. Вы являетесь участниками данного конкурса. У каждого конкурса есть жюри. Членами жюри нашего конкурса являются

Для начала вам нужно представиться. Раз у нас необычное занятие, то и представиться вы должны необычно.

1. Упражнение «Формула моей личности».

Цель: представление участников, создание атмосферы, соответствующей целям тренинга.

Инструкция: «Математики склонны, все, что происходит в мире, все явления и даже предметы описывать с помощью формул. Я предлагаю на время нашего представления перевоплотиться в математиков и, называя свое имя, сказать формулу, которая, с Вашей точки зрения, достаточно точно описывает Вашу личность».

Это задание может вызвать значительные затруднения у некоторых участников, порой возникает недоумение, появляются вопросы, просьбы привести пример. Тренер в этих случаях ведет себя так, чтобы сохранилась неопределенность ситуации. Не стоит приводить примеры, можно сказать, что язык математических описаний очень богат, кроме того, у каждого есть возможность создать собственный раздел математики.

Обсуждаемые вопросы:

- Что помогало в выполнении задания?
- Какие трудности возникли при выполнении задания?
- Каким образом это упражнение соответствует целям тренинга?

3. Групповое обсуждение правил работы группы, их принятие (правила физической и психологической закрытости, активности, безоценочности).

1. Принцип безоценочности и принятия. Позитивная обратная связь и запрет на критику. Система традиционного образования с детства закладывает в нас убеждение, что ошибки - это плохо, их надо избегать. Таким образом, появляется страх сказать или сделать что-нибудь неудачное. Этому противостоит одно из правил креативного процесса - безоценочность на ранних стадиях формулировки идей. Целесообразно относиться к ошибкам как к нужным и даже полезным элементам продуктивной деятельности. Человек, не зависящий от чужих оценок, не боящийся ошибаться и выглядеть смешно, способен воспринимать вещи непредвзято (особенно хорошо знакомые), ставить под сомнение хорошо знакомые и устоявшиеся правила. А. Эйнштейн на вопрос, как делаются открытия, ответил: «Очень просто. Все знают, что этого сделать нельзя. Но находится один невежда, который этого не знает, он-то и делает открытие».

4. Введение в тему

Упражнение «Ассоциации»

Цель: развитие ассоциативного мышления.

Инструкция: «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом любое существительное. Например, я бросаю мяч Николаю, называя слово „конкурс“. Николай быстро

называет любое слово, пришедшее ему в голову по поводу „конкурса“ и отправляет мяч дальше. Следующий скажет свою ассоциацию в ответ на брошенное ему слово. Постараемся делать это быстро, долго не обдумывая свою реакцию».

Обсуждаемые вопросы:

- Что помогало в выполнении задания, что мешало? Почему?

Упражнение «Иллюзионист Данилов»

Для решения нестандартной проблемы или задачи бывает достаточно взглянуть на нее с другой стороны. Один из способов развития такой способности - решении ситуационных задач-загадок. Условия в этих задачах специально сформулированы так, что создают в сознании определенный образ, от которого надо суметь отойти при решении. Для решения этих задач не нужны вычисления, нужно только отойти от стереотипов, хотя именно это оказывается самым трудным.

Инструкция: «Известный иллюзионист Данилов называет счет любого футбольного матча до его начала и никогда не ошибается. Как ему это удастся?»

(Ответ: счет любого матча до его начала 0:0).

Упражнение «Встряхнемся».

Цель: эмоциональный подъем, групповое сплочение, осознание ограничений, мешающих нам в решении задачи.

Одному члену группы дается мячик. Участники не предупреждаются о том, что они должны встать со стульев. Устанавливается лимит времени на это упражнение (сначала дается 15 секунд, потом - 10, затем - 3).

Инструкция: «Задача состоит в том, чтобы мячик прошел через руки всей команды, но при этом нельзя передавать мячик тем, кто сидит рядом».

Обсуждаемый вопрос: что помогало, что мешало выполнить упражнение?

Главная цель - продемонстрировать, как часто мы сами создаем ограничения, мешающие нам чего-либо добиться. Никто не говорил, что люди должны оставаться на одном месте, но практически всегда все совершают эту ошибку. Кроме того, спешка, как правило, не создает творческих решений. Встав с места, участники сразу же снимают одно из ограничений - никто уже не сидит рядом друг с другом. Упражнению также в полной мере демонстрирует то, что многие вещи, кажущиеся поначалу невозможными, на самом деле не таковы.

Упражнение «Белый лист»

Цель: осознание участниками своего отношения к ситуации неопределенности.

Для выполнения этого задания сидящим в кругу участникам выдается по чистому листу бумаги формата А4.

Инструкция для ведущего: листы бумаги раздаются молча, после чего в течение 5-10 минут тренеру необходимо сохранять полное молчание. Просто следим за реакцией участников. Для этого упражнения хорошо использовать видеозапись, чтобы после его выполнения участники могли лучше заметить и осознать собственное поведение и эмоциональное состояние в ситуации полной неопределенности (кто-то активно выясняет, что произошло, кто-то пассивно сидит и ждет, кто-то занимается своими делами, не волнуется о ситуации, кто-то согласует свои действия с действиями других, ищет выход, приемлемый для всех). Выявляем тех, кто действует по ситуации, а кто меняет ситуацию под себя, свои нужды.

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствовали во время выполнения упражнения;
- Какие возникали мысли, желания, побуждения?

Участникам необходимо осознать, что ситуация неопределенности - это нормальная и необходимая составляющая нашей жизни. Она должна выступать как побуждающий к действию момент, а не становиться тормозом в жизни и деятельности. Все зависит от того, как мы к этой ситуации относимся. Не привыкли ли мы постоянно получать инструкции от других?

Ситуацию неопределенности каждый переживает по-своему и для кого-то данное упражнение задаст эту неопределенность, а для кого-то нет. Поэтому при обсуждении задается вопрос участникам «На сколько эта ситуация была для вас неопределенной?» Во время обсуждения этого упражнения формируются новые установки (взаимодействие в команде, решение проблемы, инициатива в работе с неопределенной ситуацией).

Упражнение «Ложка и веревка».

Цель: снятие эмоциональных барьеров, сплочение группы, заряд энергии.

Процедура проведения: Группа становится в круг. Каждой команде выдается ложка, привязанная к веревке.

Инструкция: «Вам необходимо протянуть веревку сверху вниз под одеждой каждого члена команды. Выигрывает команда, первой привязавшая свободный конец веревки к ложке».

Упражнение «На риск»

Цель: развитие способности доверять.

Время: 5 минут

Размер группы: Любой

Сейчас мы с вами проведем упражнение, связанное с определенным риском. Прошу Вас довериться мне и войти в круг тем, кто хочет мне помочь...

После того, как все желающие войдут в круг, поблагодарите их и скажите, что на этом упражнение закончено.

Подведение итогов упражнения:

Спросите у вышедших, почему они это сделали? У тех, кто не вошел,— почему? Обсудите, как повлияла фраза «Доверьтесь мне» на их решение.

Почему люди часто доверяют другим, не задумываясь о последствиях, и т. д. ?

5. Работа по теме

Упражнение – практическая техника – «Колесо успеха»

Цель: определить критерии успеха в профессиональных конкурсах, выделить зоны роста и составить план работы над ними.

Довольно действенный инструмент для достижения определённого Вами успеха.

Представим ситуацию что каждый из вас стал участником профессионального конкурса.

Шаг 1. Нарисуйте на листе колесо, разделите его на 6 частей, напишите название «Колесо успеха ...» (свои фамилия и имя)

Шаг 2. Определить составляющие успеха, ответив на вопрос:

Как Вам кажется, какие области являются составляющими вашего Успеха в конкурсе? (что на Ваш взгляд является важным в этой деятельности, от чего зависит успех).

Запишите в каждом секторе колеса по 1 составляющей успеха (их должно быть 6)

Шаг 3. Возьмите одну составляющую успеха и оцените степень удовлетворенности этой сферой по шкале от 1 до 10, где 1 – полностью не удовлетворен, не обладаю знаниями, навыками и умениями в данной сфере, 10 – максимально удовлетворен в данный момент.

Шаг 4. Повторите шаг 3 для каждого сектора: оцените степень удовлетворенности, опишите это значение и запишите критерии

Шаг 5. Определите, какая из всех составляющих имеет наибольший вес в Вашем успехе, изменения в какой сфере будут способствовать изменениям и в других?

// Чтобы определить эту область можно использовать ранжирование - проранжируйте все области от 1 до 8. Где 1 – самая значимая область, 8-самая незначительная с точки зрения влияния на степень удовлетворенности и успеха в целом

Шаг 6. Определить цель по самой значимой области из 5 шага.

Вопросы:

На сколько хотелось бы продвинуться? Например, было в этой сфере 6, то возьмите 1-2 пункта, то есть чтоб стало 7. Отметьте эту цифру на шкале и опишите, что для вас этот уровень? Что означает это 7 для Вас в этой сфере? Опишите, что/как это будет для Вас и запишите рядом с сектором, другим цветом.

Шаг 7. Определить срок достижения нового уровня в данной области

Вопрос:

К какому числу Вы хотите достичь этого уровня?

Шаг 8. Замотивировать себя на изменения

Вопросы:

Почему для Вас важно к ...числу, в ...сроки продвинуться с ... на ...? Что тогда у Вас будет? И зафиксируйте свою мотивацию

Шаг 9. Определить конкретные действия для достижения цели

Вопросы:

Что нужно сделать?

Какие нужны шаги, чтобы произошли эти изменения?

Что ещё сюда можно добавить, чтобы это Вас радовало и вдохновляло?

// Записать на листе все возможные действия

Шаг 10. Определить ближайшие действия.

Вопросы:

Какие 2 первых ближайших шага Вы хотели бы сделать? Отметить их на листе, выделить ярко!

//Известно, что далеко не все наши намерения реализуются, здесь работает правило 74 часов: если вы о чем-то подумали, но не начали действовать в течение 74 часов после того, как подумали, вы уже не начнете действовать никогда. И срабатывает обратный закон, если вы сделали хотя бы один шаг в этом направлении, то последующие шаги не заставят себя ждать и тогда все реализуется

Шаг 11. Подвести итоги этой работы для Вас

Вопрос:

Что было ценного, полезного, значимого для Вас в этой работе?

Шаг 12. Действовать! Удачи Вам и успехов в работе!

6. Рефлексия

Упражнение «Последняя встреча»

Цель: осознание личностно значимого, достижение атмосферы доверия и сопричастности.

Инструкция: *«Нужно закрыть глаза и представить, что вы стали победителем профессионального конкурса. Подумайте, что бы вы хотели сказать в группе. Откройте глаза и скажите это».*

7. Подведение итогов работы

Список литературы:

1. Грецов А.Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. - СПб.: Питер, 2007.
2. Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. - СПб.: «Речь», Институт Тренинга, 2001.