

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад №9 «Семицветик»

Психологический мини-тренинг для педагогов.
«В гармонии с собой»



Выполнила: воспитатель
Спицина Т.И.

Серпухов, 2022г

Цель: создать условия для формирования у педагогов потребности в организации работы по развитию собственной креативности, профилактика эмоционального выгорания.

Совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Материалы и оборудование: конфеты на подносе, карточки со слогами, музыка, презентация.

Ход

Я рада, что мы смогли встретиться, имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поправить свое эмоциональное здоровье, поиграть и попутно что-то узнать о себе и о коллегах, а самое главное – выразить радость встречи.

Дети очень легко заражаются отрицательными эмоциями, поэтому педагогу необходимо устраивать себе психологический душ, который поможет ему снять излишнее эмоциональное напряжение, чтобы быть в гармонии с собой! Всем предлагается встать в круг.

1. Игра «Солнце светит для того, у кого ...»

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения.

Инструкция: предлагаю поменяться местами Ведущий находится в центре и говорит: «Солнце светит для того:

-У кого есть часы!

Педагоги имеющие часы, должны поменяться местами,

-Кто носит брюки,

- Блондинкам,

-Кто любит петь,

-У кого есть кошки,

-Кто любит спорт,

-Кто работает в садике больше 10 лет,

-Кто любит свою работу.

2. Упражнение «Конфетка»

Цель: небанальное, креативное знакомства в новой группе.

Инструкция: «Вот перед вами на блюде выложены конфеты. Посмотрите на них и выберите себе одну, которая больше всего похожа на Вас. А затем расскажите нам всем краткую историю-самопрезентацию, которая объяснит всем нам — почему вы считаете, что похожи на эту конфету».

Каждый участник, держа свою конфету в руке, делает мини-представление, рассказывая историю о том, почему он — это данная конфета, а данная

конфета — это он. Разрешается задавать вопросы, шутить и кушать конфеты после окончания игры.

3.«Сказка втроем»

Цель: умение импровизировать, видеть сюжет сцены в перспективе, быть хорошим партнером, уметь организовывать совместное действие.

Инструкция: Участники делятся на группы по 3 человека. Один из них играет роль сказочника, который будет рассказывать какую-либо известную сказку. Второй –сидится на стул лицом к зрителям, заложив руки за спину. Его задача-беззвучно открывать рот и, используя мимику, имитировать рассказывание сказки. Руки третьего участника будут руками второго. Он встает на колени за его спиной и просовывает руки у него под мышками. Так каждая тройка представляет ту или иную известную сказку.

1.«Курочка Ряба»

2.«Айболит»

3.«Мойдодыр»

4. «Спойте, друзья!»

Цель: снятие напряжения, речевых зажимов, негативных эмоций.

Инструкция. Участникам предлагается пропеть под музыку слоги, которые показывает на карточках психолог, меняя их, в соответствии с тактами музыки.

(звучит мелодия «Конь»)

Второй куплет предлагается спеть со словами.

После исполнения все аплодируют себе.

Рефлексия:

-Какие чувства вы испытывали на протяжении тренинга?

-Что для вас сегодня было важным?

Вы все были активны, позитивны, слаженно работали в команде. Не

забывайте, что вы – единое целое, и каждый из вас – важная и необходимая, даже уникальная часть этого целого! Вместе вы – сила! Я благодарю всех Вас за участие!