

Бакламенко Олеся Николаевна
Педагог-психолог
МКДОУ «ЦРР – д/с «Сардаана»
Республика Саха (Якутия), Ленский улус, город Ленск

Тренинг для педагогов ДОУ «С новыми силами!»

Цель: создать позитивный настрой на новый учебный год.

Задачи:

1. Активизировать личностные и групповые ресурсы.
2. Освоить новые способы снятия психоэмоционального напряжения, усталости.

Оборудование: пластилин, перечень пожеланий на новый год (Приложение № 1).

Ход тренинга.

1. Вступительное слово педагога-психолога

Здравствуйте уважаемые коллеги! Я рада видеть вас после летних отпусков. Надеюсь, вам удалось отдохнуть, восстановить силы, зарядиться позитивными эмоциями.

2. Упражнение «Передай предмет»

Цель: настроить педагогов на совместную работу, развитие способности к групповому творчеству.

Описание: Психолог предлагает одному из участников придумать предмет. Затем его задача, не говоря, что это за предмет передать его рядом стоящему участнику, тот в свою очередь передаёт этот предмет следующему и так по цепочке. В конце участники высказывают своё предположение относительно предмета. Им необходимо описать, какой предмет они передавали: тяжёлый, лёгкий, большой или маленький, пушистый или гладкий и т.д. Упражнение проводится несколько раз. Ведущим каждый раз выступает новый участник группы. В конце упражнения с участниками проходит обсуждение:

- Легко ли было выполнять упражнение?
- Какие трудности возникали в процессе?
- Что помогало или наоборот мешало достижению цели?

3. Упражнение «Пластилиновые фигурки»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация эмоционального состояния.

Оборудование: пластилин.

Описание: Психолог предлагает участникам вылепить из пластилина своё эмоциональное состояние, а затем участники по очереди говорят, чтобы они сказали своему эмоциональному состоянию, и возможно, рассказали с чем оно связано

4. Упражнение «Дерево достижений»

Цель: настроить на положительный эмоциональный фон и позитивное настроение.

Оборудование: шаблон дерева и разноцветные листья.

Описание: Психолог предлагает педагогам украсить «Дерево достижений» разноцветными листочками, которые педагоги выбирают по своему желанию. Педагоги вытягивают листочки.

Зеленый – вас ожидает успех;

Красный – желание общаться;

Желтый – желание проявлять активность;

Коричневый – проявление настойчивости.

Мы с Вами помогли нашему дереву достижений покрыться красивой разноцветной листвой.

5. Упражнение «Пожелания»

Цель: создание благоприятного образа будущего, повышение самооценки.

Оборудование: перечень пожеланий на новый год.

Описание: Педагогам предлагается выбрать из заранее заготовленных пожеланий-предсказаний.

6. Заключительные слова педагога-психолога.

И в заключение мне хочется пожелать вам, что этот учебный год был для вас творческим, продуктивным, интересным. Очень важно, чтобы у вас всегда была возможность отдохнуть, расслабиться, восстановить силы. Ведь только человек полный жизненных сил и энергии способен вершить большие дела, а у нас их в профессии очень много. На этом у меня всё. Спасибо вам за внимание и вашу активность.

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
- Верь в себя и все получится!
- Сегодня тебя будет преследовать удача!
- Пусть тебя обнимет счастье!
- Смело иди вперед, там тебя ждет только лучшее!
- Живи и радуйся, остальное приложится!
- Пусть в твоей душе воцарится гармония!
- Пусть твои глаза всегда сияют!
- Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начну сбываться несбыточные мечты!
- Думайте о хорошем и все будет хорошо!

Пусть сегодня будет все ВЕЛИКОЛЕПНО, а в остальные дни – все ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!

- Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!

- Все будет хорошо, а завтра еще лучше!

Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!

Улыбнись, когда на небе тучи. Улыбнись, когда в душе ненастье. Улыбнись... и сразу станет лучше. Улыбнись, ведь ты же чье-то СЧАСТЬЕ!

Главное – верить. Если веришь, то все обязательно будет хорошо – даже ЛУЧШЕ, чем ты сам можешь устроить!

Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень и свою неуверенность.

Живи так – чтобы люди, столкнувшись с тобой, УЛЫБНУЛИСЬ, а общаясь с тобой, стали чуточку СЧАСТЛИВЕЙ...

Чтобы жить и радоваться, нужно всего две вещи: во-первых – ЖИТЬ, а во-вторых – РАДОВАТЬСЯ!

Не печальтесь из-за ерунды, ерунда же из-за вас не печалится.

Если дела идут не так, как ты хочешь – дай им пройти мимо! Это... не твои дела!

Даже после небольшой улыбки, в организме обязательно дохнет один маленький микроб.

Улыбайтесь чаще!

Никогда не сдавайтесь, и вы дойдете до своей цели!

Будет новый рассвет – будет море побед! И не верь никогда в то, что выхода нет!

Укрепляют организм - радость, юмор, оптимизм!

Разрешаю счастливым событиям выстраиваться в очередь, чтобы со мной случиться!