Мини-тренинг для педагогов «Начался учебный год»

Участники: педагоги детского сада

Цель: создание положительного эмоционального настроя на учебный год, сплочение педагогического коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

1. Способствовать созданию положительного эмоционального настроя и умения работать в команде.
2. Развитие доброжелательного отношения к друг другу.
3. Освоить новые способы снятия напряжения, усталости; мотивировать к групповому творчеству.

Формат проведения: очный

Длительность мероприятия: 50 мин.

Оборудование: листы бумаги формата А4 на пару.

Ход:

I. Вступительное слова педагога-психолога.

- Здравствуйте, коллеги! Начался новый учебный год. Я думаю, что вы со мной согласитесь, что каждый отдельно взятый коллектив он особенный. Наш коллектив не исключение. Он действительно особенный. Для продуктивной работы очень важно, чтобы коллектив был сплочённым. Давайте, сейчас с вами, одним словом, охарактеризуем то, каким должен быть сплочённый коллектив (педагоги по кругу дают свои ответы). У нас получился портрет сплочённого коллектива. Как вы считаете, наш коллектив он такой, как вы описали или есть, то, что хотелось бы изменить? (педагоги дают свои ответы). Спасибо за ваши ответы.

1. Приветствие «Яблочки на тарелочке»

- Перед тем как мы начнем, посмотрите, на трех тарелочках красного, зеленого и желтого цвета лежат яблочки. Возьмите себе яблочко с той тарелочки цвет которой вам больше нравится. Вы все знаете, что существует психология цвета. Итак, **зеленый** символ покоя, мира, спасения, гармонии, роста. Зеленый цвет действует успокаивающе, расслабляет, помогает людям быть ближе друг к другу. Помогает устранить тревогу, скованность, злость, грубость, неуравновешенность. Человек, выбирающий этот цвет, часто ищет внутреннюю устойчивость, старается жить в согласии с собой и окружающим миром. **Красный** насыщенный, горячий, тяжелый и броский цвет символизирует власть и желание быть первым, успешном, сильным, самым-самым. Он снабжает очень сильной и грубой энергий, чтобы пройти путь до конца. Выбирающие красный цвет очень люди энергичные, они любят тратить энергию и получают от этого удовольствие. Красный цвет придает уверенности себе и в завтрашнем дне, помогает легче справится с трудностями. **Желтый,** символ радости, легкости, тепла, приятных ощущений. Активизирует умственную деятельность, дает оптимизм и помогает концентрироваться. Любители жёлтого часто умеют находить повод для радости даже в сложных ситуациях и заряжают своим энтузиазмом

окружающих. Такие люди открыты новому, любят учиться и исследовать неизведанное, обычно они быстро находят общий язык с другими и становятся душой компании. Им присущи богатое воображение и способность видеть привычные вещи под новым углом.
Приглашаю выйти тех, кто выбрал – красный цвет выйти и поприветствовать друг друга словами - «Здравствуй, дорогой коллега» и пожать руку.
- кто выбрал зеленый поприветствуйте друг друга словами «Я рад вас видеть, дорогой, коллега» и похлопать по плечу.
- желтый поприветствуйте друг друга словами- «Я очень скучала, дорогой коллега». И обнимите друг друга.

II. Основная часть.

Сейчас мы переходим непосредственно к нашему тренингу, направленному на сплочение и построение эффективного командного взаимодействия. Предлагаю выполнить следующее упражнение

- **Упражнение 1. «Самолетик»**

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.
Оборудование: листы А4.
Описание: Педагоги делятся на пары. Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик.
Рефлексия:
- Легко ли было справиться с заданием?
- Пытались ли вы договориться друг с другом, распределить, кто, что будет делать и выполнить задание сообща?

А теперь давай те при помощи МАК попробуем приоткрыть дверь в наше подсознание

- **Упражнение «Начало учебного года»** (МАК «Истоки»)

Цель: анализ актуального эмоционального состояния педагогов.
Описание: На столе разложены карты, вам нужно выбрать ВЗ по одну карту – это ваше состояние на начало учебного года.
Психолог: Опишите, пожалуйста, с помощью выбранных карт Ваше внутреннее состояние.
Рефлексия:
- Что изображено на картах?
- Какие чувства передают карты?
- Как это ассоциируется с тем чем для вас сейчас является ваша профессия?

- **Упражнение «Какой я в профессии?»** (МАК «Вопросы»)

Цель: помочь глубже исследовать свой образ как профессионала, найти новые ракурсы, прояснить чувства или шаги в решении задачи.
Описание: На столе разложены карты с вопросами, вам нужно выбрать ВЗ по одну карту – это ваш вопрос, который поможет найти ответ для актуальной ситуации.
Психолог: Подумайте о том, что может вам помочь разрешить какой-либо важный вопрос или достичь определенного результата и вытащите карту.
-? Какие ассоциации возникли? Это и есть ответ на ваш вопрос.

- **Упражнение «Что поможет восстановить силы?»** (МАК «Подсказки Вселенной»)

Психолог: Давайте поищем ресурсы для хорошего настроения! Предлагаю вытянуть одну карту из колоды. Она подскажет, в чем Ваш ресурс.
Психолог: О каких Ваших ресурсах эта карта?

III. Заключительная часть.

Рефлексия.

- Как Вы сейчас себя чувствуете?
- Что было самого важного на сегодняшнем занятии?
- С чем уходите с сегодняшней встречи?

Заключительное слово педагога-психолога.

Психолог: Я желаю вам уважения друг к другу, мыслить в одном направлении, веры и мира, и, конечно, продуктивного нового учебного года и внутреннего равновесия!