**План-конспект мини-тренинга для молодых педагогов «Шаги к успеху»**

***Цель:***Обучение педагогов приемам на пути личностного роста. Познакомить молодых специалистов со стратегиями поведения в конфликте, развивать коммуникативную компетентность педагогов, эмоциональную идентичность.

***Участники:*** молодые педагоги, воспитатели

***План проведения:***

1. Вступительное слово психолога. Притча.
2. Приветствие .
3. Разминка "Имя - качество".
4. Упражнение «Доброе слово»
5. «Волшебная шкатулка»
6. Упражнение «Пожелай другому»
7. Упражнение - разминка « Это я, это я — посмотрите на меня!»
8. Игра «Встаньте по ………»
9. «Корзина Советов» ( памятки, буклеты)
10. Рефлексия.  Упражнение
11. Пожелание

Мы все здесь собрались сегодня, потому что нас объединяет одно общее дело – воспитание и развитие наших детей. Каждый день 7 часов, а кто-то и больше, посвящает своей работе, на которой мы ежедневно растем не только профессионально, но и личностно.

Мы молоды, и все желаем стать успешными в профессии. Дорога к успеху у каждого человека своя, и успех мы все по-разному представляем. Но посоветоваться, что взять с собой в дорогу мы можем. Ведь часто, собирая чемодан, мы задумываемся, что именно нам будет необходимо. Давайте сегодня вместе подумаем, что нам необходимо на пути к профессиональному успеху.

- Хочу начать с одной притчи, сочиненной одним психологом, сказко- терапевтом.   
*Одна молодая женщина, очень много времени отдавала своей работе. Она выполняла ее быстро и качественно, но при этом сетовала на то, что не успевает сделать за день все, что намечает. Услышал ее жалобы старец, проходивший мимо, и сказал:*  
*- А ты, милая, пойдем-ка со мной в дальний путь – может я смогу тебе помочь решить твою проблему. Но прежде сделай те свои дела, без завершения которых нельзя двинуться в путь. Как сделаешь – позови меня.*  
*Женщина подумала совсем немного и ответила:*

*-Я готова!*  
  
- Всем добрый день! Да, действительно, всех дел не переделать. Впереди еще половина рабочего дня и много домашних хлопот.

А пока у нас есть время не только возможность узнать о себе что-то новое и интересно провести время, но и способ хорошо отдохнуть, избавиться от негативных переживаний

**2. Приветствие. Упражнение «Племя бумба-юмба»**

**Психолог**. Мы с вами попали в племя бумба-юмба. Поприветствуем жителей так, как принято в их племени. По сигналу — один хлопок в ладоши — мы должны дотронуться локтями, по сигналу — два хлопка в ладоши — потереться спинками, по сигналу — три хлопка в ладоши- потереться плечами.

**3. Разминка "Имя - качество".**

Прошу вас вспомнить свои школьные годы и написать на визитке имя, по которому к вам хотелось бы, чтобы обращались в то время учителя. Если пожелаете к имени можно добавить качество (например, Елена - премудрая). Именно по этим именам мы будем обращаться сегодня друг к другу.

**4.Упражнение «Доброе слово»**

Главная роль отведена учителю. Слова его, безусловно, экспромт, вдохновение, настоящий эмоциональный всплеск его искреннего стремления помочь ребенку, создать ситуацию успеха. В конечном итоге формируется вера в себя, вера в успех.

Прошу выйти 3-4 желающих педагогов поучаствовать в соревновании. Необходимо произносить по очереди различные варианты обращений к ученику, не повторяясь: «Ты молодец! Отлично!» «Продолжай также хорошо работать», «это достижение! Я ценю то, что ты сделал!» Последний оставшийся игрок – победитель и его ждёт приз.

**5.Упражнение  «Волшебная шкатулка»**

**Цель:** поднятие настроения.

Педагогам и воспитателям  предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- 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!

**6.Упражнение «Пожелай другому»**  
Педагоги и воспитатели становятся в круг. У педагога-психолога в руках мяч.   
Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому хотите и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.   
  
**7. Упражнение - разминка « Это я, это я — посмотрите на меня!»**  
  
         У кого зеленые глаза;  
  Кто любит рано вставать;

Кто разводит цветы;  
Кто работает 3-й год;

Кто любит ходить на природу;  
      Кто еще холостой  
         Кто уже составил план своего летнего отдыха;  
         кто работает 1 год;

У кого есть дети  
         Кто рад сегодняшней нашей встрече.

**8 . Игра « Встаньте по…..»**

Молча, без слов встаньте : 1) по цвету глаз; 2) по росту; 3) по длине волос; 4) по месяцам рождения кто когда родился. «Спасибо!»

**9.«Корзина Советов»**

Люди могут научиться справляться со стрессом и эмоциональным напряжением  и вести более здоровую и счастливую жизнь. Вот некоторые советы,  которые помогут вам преодолеть  стресс.

**Советы о преодолении стресса всем участникам тренинга.**

1. Регулярно высыпайтесь
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее
3. Больше гуляйте на свежем воздухе
4. Составляйте список дел на сегодня
5. Ставьте перед собой только реальные цели
6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя
7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало

8.Расскажите о своих неприятностях близкому человеку

9.Постарайтесь сосчитать про себя до десяти, когда чувствуете напряжение

10.Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ

11.Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности

12.Знайте подъёмы и спады своего настроения

13.Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя

14.Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо

15.Не старайтесь угодить всем – это нереально

16.Помните, что Вы не одиноки

17..Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.

18.Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.

19.Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.

20.Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.

***В любом случае помните: стресс — это нормально, это часть нашего повседневного опыта. То, что переживаете вы — пережили уже очень многие люди. А значит, нужно всегда помнить:***

***«У меня все будет здорово! Я все могу!»***

**10. Рефлексия**.Уважаемые коллеги, и наконец всеми любимое и детьми и взрослыми релаксационное упражнение, так как все мы ждем чего – то и хотим этого очень сильно….предлагаю Вам перенестись на такое теплое, ласковое море.

**Релаксационное упражнение:** Представьте себе, что вы находитесь на берегу огромного синего моря. Вы лежите на мягком теплом песочке… Вам тепло и приятно…

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, шее, рукам, ногам – по всему телу… Ваши руки отдыхают…Ваши ноги отдыхают.

Дышим легко…ровно…глубоко…Теплый ласковый ветерок обдувает все ваше тело легко свежестью. Вам тепло и приятно… Лучики солнышка скользят по вашей коже, приятно согревая ее. Вы спокойно отдыхаете и…засыпаете. Дышим легко…ровно…глубоко… Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали. Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать! Подтянуться, улыбнуться, Всем открыть глаза и встать!

**11.Пожелание:**

**Люблю по жизни позитивных, я людей.  
У них свое, особое сияние.  
И сколько б, не было в их жизни темных дней,  
Лишь только свет имеет там влияние.  
Они умеют излучать добро,  
Теплом своим часть Мира согревают.  
Увы, не каждому из нас это дано,  
Но под теплом их, наши души тают.  
Я так хочу, что б каждому из нас,  
Досталась счастья малая крупица,  
Чтоб вместо горьких и холодных фраз,  
Улыбки поселились к нам на лица.**В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

***Психолог: Спасибо всем за активное участие в тренинге! Любите и цените себя, свой труд, свою жизнь! Верьте в себя, свои силы и возможности!***

***Педагог-психолог: Саитхужина Д.Н***

**- 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!**

Уважаемые коллеги, и наконец всеми любимое и детьми и взрослыми релаксационное упражнение, так как все мы ждем чего – то и хотим этого очень сильно….предлагаю Вам перенестись на такое теплое, ласковое море.

**Релаксационное упражнение:** Представьте себе, что вы находитесь на берегу огромного синего моря. Вы лежите на мягком теплом песочке… Вам тепло и приятно…

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, шее, рукам, ногам – по всему телу… Ваши руки отдыхают…Ваши ноги отдыхают.

Дышим легко…ровно…глубоко…Теплый ласковый ветерок обдувает все ваше тело легко свежестью. Вам тепло и приятно… Лучики солнышка скользят по вашей коже, приятно согревая ее. Вы спокойно отдыхаете и…засыпаете. Дышим легко…ровно…глубоко… Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали. Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать! Подтянуться, улыбнуться, Всем открыть глаза и встать!

**Советы о преодолении стресса всем участникам тренинга.**

1.Регулярно высыпайтесь

2.Попробуйте говорить и ходить медленнее

3.Больше гуляйте на свежем воздухе

4.Составляйте список дел на сегодня

5.Ставьте перед собой только реальные цели

6.Выделяйте в день хотя бы один час для себя

7.Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало

8.Расскажите о своих неприятностях близкому человеку

9.Постарайтесь сосчитать про себя до десяти, когда чувствуете напряжение

10.Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ

11.Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности

12.Знайте подъёмы и спады своего настроения

13.Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя

14.Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо

15.Не старайтесь угодить всем – это нереально

16.Помните, что Вы не одиноки

17.Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.

18.Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.

19.Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.

20.Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.

***В любом случае помните: стресс — это нормально, это часть нашего повседневного опыта. То, что переживаете вы — пережили уже очень многие люди. А значит, нужно всегда помнить:***

***«У меня все будет здорово! Я все могу!»***

**Советы о преодолении стресса всем участникам тренинга.**

1.Регулярно высыпайтесь

2.Попробуйте говорить и ходить медленнее

3.Больше гуляйте на свежем воздухе

4.Составляйте список дел на сегодня

5.Ставьте перед собой только реальные цели

6.Выделяйте в день хотя бы один час для себя

7.Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало

8.Расскажите о своих неприятностях близкому человеку

9.Постарайтесь сосчитать про себя до десяти, когда чувствуете напряжение

10.Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ

11.Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности

12.Знайте подъёмы и спады своего настроения

13.Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя

14.Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо

15.Не старайтесь угодить всем – это нереально

16.Помните, что Вы не одиноки

17.Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.

18.Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.

19.Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.

20.Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.

***В любом случае помните: стресс — это нормально, это часть нашего повседневного опыта. То, что переживаете вы — пережили уже очень многие люди. А значит, нужно всегда помнить:***

***«У меня все будет здорово! Я все могу!»***