

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 29 д/с «Искорка».

ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ : «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА.»

Древняя мудрость: Сложно изменить мир – но если ты этого хочешь, начни с себя.

ЦЕЛЬ: Развитие коммуникативной компетенции, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения к коллегам.

ЗАДАЧИ:

- повышать коммуникативные навыки педагогов.
- снять эмоциональное напряжение и мышечный тонус.
- развивать эмоциональную стрессоустойчивость.
- повышать самооценку педагогов.

Дата проведения: 10.11.2022г.

Место проведения: музыкальный зал.

Участники: администрация и педагоги ДОУ.

СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА : «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА».

Звучит бодрая музыка ,педагоги проходят в зал ,на столе лежат цветные карточки.Каждый выбирает свою карту и записывает ее.(Тест Люшера).

Все приглашаются в круг.

1 упражнение « Знакомство»(Называем себя по имени ,без отчества и делимся своим ярким детским воспоминанием).

2 упражнение. Все мы родом из детства и предлагаю сейчас вернуться в него на несколько минут. Звучит песня Черепахи и Львенка и вы лежа на полу вспоминаете движения Черепахи и Львенка из мультика.

прежде чем перейти к следующему упражнению мы послушаем анекдот.(участники по желанию рассказывают анекдот).

3 упражнение. ,Сели все по- турецки ,руки положили на колени .Упражнение называется « Муха».

Расслабляем мышцы лица.

Руки подняли вверх и не помогая себе руками встали.

АНЕКДОТ.

4 упражнение. «Груз».Идем по кругу и берем один мешок, затем другой мешок, берем третий мешок и т.д. До скамейки идти еще далеко, изо всех сил несем свой груз. И вот наконец скамейка, сбрасываем на нее весь груз. И задумываемся, что:

1. можно было весь груз сегодня не брать, а разделить на несколько дней.

2. Можно было с кем-то из близких разделить груз.

3. Можно было пригласить вообще третьих лиц(например грузчиков)

4. А можно было вообще отказаться от него.(за ненадобностью)

Вот также и с жизненным грузом , прежде чем его взять подумайте как его донести.

АНЕКДОТ.

5 упражнение.

« Белый танец». Танцую мы все время не отрываясь смотрим в глаза партнеру, по сигналу обнимаем своего партнера и переходим в другую пару, танцуем дальше,

6 Упражнение. « Тайна старой книги.». Участник берет книгу в руки и перелистывает ее ,комментируя свои эмоции к старой книге. Делится с нами какую книгу он читает сейчас и что в ней нравится.

Анекдот.

7 упражнение «Большая пишущая машинка» Необходимо составить из заданных букв три слова *Звук*

«искорка», «огонек», «пламя».

8 В пламени сегодня сгорят и все наши неприятности. проблемы, страхи, потери.

Упражнение «Мусорное ведро». На листке пишем свои проблемы, прочитываем и рвем их выбрасывая в мусорное ведро. *Черн мусора.*

9. Упражнение «Стакан воды».

Я в вытянутой руке держу стакан. Вопрос: Сколько вешает стакан. *вода, вода*

Ответ.

Я тоже не знаю сколько вешает стакан, да и вопрос в другом. Что будет если я простаю с этим стаканом несколько минут.

Ответ.

А если несколько часов.

Ответ.

А если несколько дней.

Ответ.

Да скорее всего у меня начнет болеть рука, спина, шея и т.д.

Что тогда мне нужно будет сделать, чтобы избавиться от боли.

Правильно. Надо опустить стакан. При этом вес стакана не изменится. Вот также и с нашими проблемами, их надо отпустить. Нормально когда вы о проблеме думаете несколько минут, но если эту проблему держать все время в голове, постоянно возвращаясь к ней. То проблема перерастет в болезнь, при этом со временем вес ее останется тот же но она будет в прошедшем времени. Это прошло, ушло и не в ваших силах это вернуть назад. Вы не волшебник. Вы — человек.

АНЕКДОТ.

10 упражнение: « Концерт». Всех приглашаю в круг. Мы завязываем глаза и под музыку выполняем разные движения .

11 упражнение. « Улыбка». Я называю причину для улыбки, а Вы улыбаетесь.

1. Встреча с одноклассницей.

2. Встреча с внуком.

3. Вы купили красивую норковую шубу, пусть все завидуют. Ваша улыбка.

4. Вы улыбаетесь мужу после счастливой ночи.

Как Вы думаете ваши улыбки были одинаковы или нет.

Анекдот.

*← Ничего
сиди себе
музыка
ожор
рус. пили*

улыбке

12упражнение.Рисуем дом в котором есть :фундамент,стены,окна,крыша,дверь,труба.

Подписываем конструкции именами своих членов семьи и своим именем.

Фундамент-главный материал,на котором держится все.

Стены-человек который отвечает за эмоциональный настрой семьи.

Окна-это наше будущее.

Крыша-это тот кто оберегает семью.

Труба-это поддержка вашей семьи.

Двери-это информационный портал вашей семьи.

Теперь вы знаете как распределены роли в вашей семье.

13упражнение. «Пирамида».Теперь самое время узнать нашу роль в жизни .На доске предложены варианты социальных ролей выберите самую главную впишите ее вверху листа ,затем следующую,следующую и т.д.Теперь Вы знаете свою главную роль.

Я отношусь себе

успех

Приглашаю всех вас в круг.Я бросаю мяч любому вы одним словом даете характеристику мероприятию,возвращаете мяч,продолжаем.

Разбираем карточки и записываем .Модератор дает пояснение по тесту Люшера.

Материал к тренингу: Листы с буквами,карточки,ведро металлическое.,зажигалка,повязка на глаза,мяч,карточки со словами,магниты,старые книги,стакан,бумага,фломастеры,

Цвета карточек: Синий- спокойствие,доверие.

Фиолетовый-тревога,страх.

Зеленый-уверенность ,успех.

Красный –агрессивность,тревожность.

Коричневый-покой и стабильность.

Серый-негатив,опасность

Черный- зажатость,закрытость.