Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр дополнительного образования» п. Тюльган

**ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ПЕДАГОГОВ**

Подготовила: педагог-психолог

Толстова Т.В.

п. Тюльган 2017 г.

Тренинг личностного роста рекомендован для проведения в образовательных учреждениях с целью мобилизации личностных ресурсов педагогов, т.е. осознание педагогами своей индивидуальности. Помощь педагогам в налаживании эффективного взаимодействия с окружающими. Коррекция эмоционального отношения педагогов к себе. Поиск резервов для более эффективной работы.

***Задачи тренинга:***

* знакомство педагогов со своими личностными особенностями, которые могут выступать ресурсом воспитания обучающихся;
* осмысление своих личных интересов, ценностей;
  + навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей (эмпатии); коммуникативных умений;
  + накопление эмоционально-положительного опыта, развитие интереса к себе;
  + снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния;
  + ознакомление с техниками саморегуляции эмоционального состояния.
* развитие групповой сплоченности, рефлексии и эмпатии.

Тренинг рассчитан на работу группы из 15-20 человек.

***Участники:*** классные руководители, учителя-предметники, методисты повоспитательной работе.

***Продолжительность*** -2 ч.

**Содержание тренинга**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание этапа (упражнения) | Время |
|  | ***I этап – Знакомство*** | ***30 мин.*** |
| 1 | Вступительное слово | 4 мин. |
| 2 | Флеш-тренинг | 5 мин. |
| 3 | Упражнение «Знакомство» | 5 мин. |
| 4 | Упражнение «Кошка-собака» | 5 мин. |
| 5 | Игра «Поменяйтесь местами...» | 8 мин. |
| 6 | Вопросы для обсуждения | 3 мин. |
|  | ***II этап – Основная часть*** | ***55 мин.*** |
| 7 | Упражнение «Три цвета личности» | 10 мин. |
| 8 | Вопросы для обсуждения | 5 мин. |
| 9 | Ролевая игра в парах «Комплимент» | 15 мин. |
| 10 | Вопросы для обсуждения | 3 мин. |
| 11 | Импровизационная игра «Перевод с русского на русский» | 8 мин. |
| 12 | Вопросы для обсуждения | 2 мин. |
| 13 | Игра «Один день из жизни» | 15 мин. |
|  | ***III этап – Заключительная часть*** | ***30 мин.*** |
| 14 | Вступительное слово | 5 мин. |
| 15 | Релаксация по музыку | 10 мин. |
| 16 | Упражнение «Спасибо, я сегодня научилась у вас...» | 5 мин. |
| 17 | Упражнение «Я заслуживаю…» | 5 мин. |
| 18 | Упражнение «Обратная связь» | 5 мин. |

1

**I этап. Знакомство**

Задача этого этапа - настроить участников на тональность тренинга, создать атмосферу ценностного отношения к теме, поговорить об особенностях личности и индивидуальности каждого участника.

***Вступительное слово ведущего:*** «В том,как мы,педагоги,говорим,как реагируемна различные ситуации, какие поступки совершаем, - много и профессионального, и личного, нельзя развести эти аспекты. Изучение своих личностных особенностей - мощный ресурс профессионального развития, так как мы научаемся строить деятельность и общение с детьми и взрослыми, максимально используя свои личные достоинства и возможности, нивелируя недостатки. Сегодня мы работаем в тренинговой группе.

Для этого нам необходимо ознакомиться с правилами работы в группе:

ПРАВИЛА РАБОТЫ В ГРУППЕ *(вывешены на плакате)* и зачитываются перед началом занятия:

1. Отключите мобильный телефон.
2. Позвольте себе быть свободным!
3. Доброжелательные интонации и отношение ко всем.
4. Все внимание на говорящего.
5. Во всем ищите и находите позитив.
6. Получите удовольствие!

Т.е. работа в тренинговой группе предполагает активность, открытость, доброжелательность и толерантность. Начнем мы нашу работу со знакомства.

**Упражнение «Знакомство».**

Цель: Разрядка обстановки, помощь участникам ощутить общность группы, облегчение восприятия дальнейшей информации.

Ход: Необходимо сочинить двустишие, в котором фигурирует ваше имя.

Например: «Меня зовут Ирина, обожаю чай с малиной».

Вы называете себя и говорите соседу, чего вы желаете ему в сегодняшней работе».

**Упражнение «Кошка-собака».**

Цель упражнения: тренировка внимания, снятие напряжения, создание доброжелательной атмосферы.

Процедура проведения: разминка проводится в кругу (участники сидят или стоят). Психолог берет два фломастера, дает инструкцию и тут же демонстрирует эталон поведения. Когда первый из двух фломастеров вернется к тренеру, разминка завершается.

Инструкция ведущего для участников: «У меня в руке 2 фломастера. Зеленый фломастер называется "кошка", красный фломастер называется "собака". Я пущу "кошку" налево, а "собаку" направо. Важно, чтобы каждый фломастер, пройдя круг, вернулся ко мне, чтобы он не "застрял"».

Ведущий: «В этом упражнении мы увидели, что получается, если через нас проходит одновременно два информационных потока. Смотрите, как непросто разобраться, какую информацию кому передать, если у нас цейтнот, как сложно остаться и внимательным, и объективным, не запутаться и не подвести свою команду».

**Игра «Поменяйтесь местами...»**

Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию.

Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п. Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются.

После подвижного упражнения можно спросить желающих, во-первых, кто, что и о ком запомнил, а во-вторых, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили.

2

Таким образом, участники меняются местами, а затем четверо сидящих рядом становятся членами одной малой группы.

**Вопросы для обсуждения:**

* + Понравились ли вам упражнения?
  + Изменилось ли ваше настроение после этих упражнений?

1. **этап. Основная часть**

**Упражнение «Три цвета личности».**

Задача: помочь участникам увидеть себя как некоторое «единство непохожих», каждому обрести поддержку и в то же время подчеркнуть свою индивидуальность.

Каждый участник группы получает три небольших листочка разного цвета.

Ведущий объясняет значение каждого цвета. Например:

* зеленый - "как все" в данной группе;
* желтый - "как некоторые из присутствующих",
* розовый - "как никто больше".

Каждому участнику предлагается на листочках соответствующего цвета сделать запись про себя, про собственные свойства и черты. При этом на листочке "как все" должно быть записано качество, реально присущее данному человеку и объединяющее его (как ему кажется) со всеми другими участниками группы. На листочке "как некоторые" - качество, свойство характера или особенность поведения (стиля жизни и т. д.), роднящее его с некоторыми, но не со всеми членами группы. Последний листочек должен содержать указания на уникальные черты данного участника, которые либо вообще не свойственны остальным, либо значительно сильнее у него выражены.

После заполнения листочков психолог просит участников взять в руки тот, на котором записаны черты "как все". Называются общие черты для всех, кто находится в данной группе *(записать на доске чаще всего встречающиеся)*.

Таким же способом тренер просит обсудить содержание листочков "как некоторые" и "как никто больше". Каждый должен убедиться в том, что в группе есть люди, обладающие подобными особенностями, с одной стороны, и что эти свойства присущи не всем - с другой.

* листочками «как никто больше» работа организуется непосредственно в кругу: каждый участник озвучивает качество, которое он считает неповторимым в данной группе.

**Вопросы для обсуждения:**

Какое качество личности было найти у себя труднее всего и почему?

 Как вы думаете, что дают педагогам такие групповые формы работы? Ведущий: «Итак, мы приходим к выводу, что мы одновременно и похожи друг на

друга, и, конечно же, чем-то различаемся, что позволяет нам быть индивидуальными и неповторимыми. Так и наши ученики обладают похожими качествами, которые их объединяют, и качествами, о которых мы порой даже не знаем, не замечаем, но именно они отличают их друг от друга и от нас, взрослых».

**Ролевая игра в парах «Комплимент»**

Задача данного упражнения – научиться справляться негативными атаками из внешней среды, отработать навыки эффективной коммуникации.

Участники встают в два круга – внешний («наезжают») и внутренний («реагируют только комплиментами»).

Один участник в течение 3 минут «наезжает», а второй в ответ реагирует только комплиментами, но по существу, здесь-и-теперь и в соответствии с правилами обратной связи. Например: «Мне приятно говорить в Вашем лице с человеком, который так четко умеет формулировать свои желания!» или «Когда Вы так громко говорите, я восторгаюсь Вашей уверенностью в себе!» и так далее.

3

Тренер следит за соблюдением правил при подаче «комплиментов».

Потом пары меняются ролями и/или участниками пар.

* итоге, почти все «наезжающие» приходят к однозначному пониманию, что невозможно выдерживать агрессивный настрой против позитивно настроенного оппонента с его комплиментами.

Вследствие, резко растет мотивация на позитивное отношение к участникам воспитательно-образовательного процесса и комплименты. Кроме того, люди изначально приучаются использовать психологически грамотные комплименты.

**Импровизационная игра «Перевод с русского на русский»**

Можете ли вы передать одно и то же разными способами? Этот важный навык помогает вам выстроить коммуникацию гибко и усилить сообщение, особенно при взаимодействии с родителями и администрацией, ведь так важно сказать правильно, доступно, понятно и грамотно.

***Рамка игры:***

Попросите участников встать в круг.

Сделайте утверждение и бросьте мячик одному из участников.

Поймав мячик, этот человек тут же кидает его другому, передав то же самое другими словами. Тот кидает дальше.

Игрок выбывает, если замешкается на несколько секунд, повторится или значительно изменит смысл утверждения.

Игра заканчивается, когда остается только один участник. Он и является победителем.

Пример: фразой было: «Заткнись!». Вот лишь несколько версий:

* Пожалуйста, закрой свой рот.
* Будьте добры, воздержитесь от дальнейших устных коммуникаций.
* Я придушу тебя, если ты будешь продолжать говорить!
* Не думали ли вы, что есть некое рациональное зерно в афоризме «Молчание – золото?».
* Прекратите разговаривать!
* Вы слишком много говорите. Пожалуйста, дайте другим возможность поучаствовать в разговоре.
* Тс-с-с!
* Лучше держать свой рот закрытым, чтобы другие интересовались, не дурак ли вы, чем открыть его и подтвердить их подозрения.

Если у вас более 10 участников, разделите их на две группы и сделайте два круга. Естественно, эту рамку можно наполнить утверждениями из вашей изучаемой

темы.

**Вопросы для обсуждения:**

* Понравились ли вам упражнения?
* Изменилось ли ваше настроение после этих упражнений?

**Игра «Один день из жизни»**

Упражнение проводится в кругу.

Основные этапы игры следующие:

1. Ведущий определяет вместе с остальными игроками, какую профессию интересно было бы рассмотреть. Например, группа захотела рассмотреть профессию «педагог, учитель».
2. Общая инструкция: Сейчас мы совместными усилиями постараемся составить рассказ о типичном трудовом дне нашего работника – фотомодели. Это будет рассказ только из существительных. К примеру, рассказ о трудовом дне учителя мог бы быть таким: звонок – завтрак – звонок – урок – двоечники – вопрос – ответ – тройка – учительская – директор – скандал – урок – отличники – звонок – дом – постель. В этой игре мы посмотрим, насколько хорошо мы представляем себе работу фотомодели, а также

4

выясним, способны ли мы к коллективному творчеству, ведь в игре существует серьезная опасность каким-то неудачным штришком (неуместно названным «ради хохмы», дурацким существительным) испортить весь рассказ.

**Важное условие**:прежде,чем назвать новое существительное,каждый игрокобязательно должен повторить все, что было названо до него. Тогда наш рассказ будет восприниматься как целостное произведение. Чтобы лучше было запоминать названные существительные, советую внимательно смотреть на всех говорящих, как бы связывая слово с конкретным человеком.

1. Ведущий может назвать первое слово, а остальные игроки по очереди называют свои существительные, обязательно повторяя все, что называлось до них. Если игроков мало (6-8 человек), то можно пройти два круга, когда каждому придется называть по два существительных.
2. При подведении итогов игры можно спросить у участников, получился целостный рассказ или нет? не испортил ли кто-то общий рассказ своим неудачным существительным? Если рассказ получился путаным и сумбурным, то можно попросить кого-то из игроков своими словами рассказать, о чем же был составленный рассказ, что там происходило (и происходило ли?).
3. **этап. Заключительная часть**

Ведущий: «Итак, мы сегодня действовали рука об руку, стремясь к личностному и профессиональному росту. Никакие современные технологии не могут заменить человеческого общения. Искусству душевного контакта нельзя научить по учебнику или свести его к какой-то сумме знаний и правил. Его важнейшая предпосылка - чуткость и душевная открытость самого педагога, его готовность понять и принять нечто новое и непривычное, увидеть другого как себя и себя как другого. Мы сегодня знакомились с собой и другими, узнавали свои интересы и ценности, увидели, как некоторое «единство непохожих» помогает каждому обрести поддержку и в то же время подчеркнуть свою индивидуальность, попробовали прогнозировать общую групповую работу, прислушиваясь друг к другу. А теперь я предлагаю вам немного расслабиться»

**Релаксация по музыку**

**Упражнение «Спасибо, я сегодня научилась у вас...»** Задача: активизация эмпатии и рефлексии педагога.

Участники передают по кругу мячик со словами: "Спасибо, я сегодня научилась у вас..." (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое проявилось на занятии и обладает ценностью, привлекательностью для говорящего).

***Вопросы для обсуждения:***

* Какие чувства, эмоции вы испытали в сегодняшней групповой работе?
* Какие новые качества личности вы открыли у участников группы и у себя на сегодняшнем занятии?

**Упражнение «Я заслуживаю…»**

Завершая нашу совместную работу, я хочу предложить вам последнее упражнение, вернее, игру с собой — «Я заслуживаю...».

Счастье редко дается человеку «большим куском». В течение дня бывают такие кусочки, но мы их не замечаем. Учиться замечать их просто необходимо. Это помогает видеть хорошее не только в себе, но и в окружающих, в том числе и в учениках, которые вас часто огорчают.

Сейчас возьмите ручки и листочки бумаги, запишите фразу «Я заслуживаю...», вспомните все то хорошее, что у вас произошло сегодня, и проговорите это про себя. Например: «Я заслуживаю вовремя пришедшего автобуса», «Я заслуживаю того, что Алексей выполнил домашнее задание», и т.п. Вспомните не менее пяти событий.

Задание на дом: каждый вечер перед сном вспоминайте не менее двадцати хороших

событий дня, начиная фразой: «Я заслуживаю...». Это необходимо делать в течение трех

5

недель. Чтобы не забыть, напишите эту /фразу на листе бумаги и повесьте возле кровати, это будет напоминать вам домашнее задание. Поверьте — это изменит ваше отношение к себе и окружающим.

**Упражнение «Обратная связь»**

Ведущий: «Спасибо за плодотворную работу, творческую и доброжелательную обстановку. Я надеюсь, что вы возьмете в свою профессиональную копилку предложенные упражнения и сможете посмотреть на некоторые проблемные ситуации в общении с учениками с другой стороны. Заполните, пожалуйста, таблицу, описав свое состояние или настроение, возникшее в процессе групповой работы».

Настроение в начале занятия Настроение в конце занятия Недостатки занятия

**Литература:**

1. Левошко И. Давайте жить дружно – Газета «Школьный психолог» №15, 2006г.
2. Мардер Л. Тренинг педагогической осознанности. –Газета «Школьный психолог» № 22, 2003 г.
3. Мардер Л. Тренинговое занятие «Профессия и личность».
4. Хусид А. Патриот самого себя. – Газета «Школьный психолог» № 38, 2002 г.