

Минитренинг для педагогов
«Вместе мы сила»

Разработала и провела:

педагог-психолог

Потылицына И.Г

Кемерово

2013

Условия проведения:

Приглашаются все желающие педагоги, группа - не более 15 человек.
Продолжительность занятия 1 ч.

Оборудование:

- мяч;
- колокольчик;
- листы чистой бумаги;
- ручки, карандаши;
- заготовленные бланки с лепестками;
- макет "сердца группы".
-

Ход тренинга

Педагог-психолог: Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться, и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи.

Упражнение № 1 "Пожелай другому"

Педагоги садятся в круг. У педагога-психолога в руках колокольчик.

Педагог-психолог: Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы говорите это пожелание и закрепляете его звоном колокольчика.

Упражнение № 2 "На что похоже мое настроение сейчас?"

Педагоги сидят в кругу. Мяч передается по кругу. Каждый рассказывает о своем настроении, сравнивая его с каким-либо состоянием, событием или предметом, фруктом, природным явлением и т. п.

Упражнение № 3 "Я такой же, как ты"

Педагог-психолог: У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому педагогу и, обратившись по имени, объясняет, почему он такой же: "Я такой же, как ты, потому что...". Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и бросает мячик следующему.

Упражнение № 4 "Неожиданные картинки"

Педагог-психолог: Сядьте в один общий круг. Возьмите по листу бумаги и напишите свое имя с обратной стороны. Начните рисовать какую-нибудь картину (2-3 минуты). По моей команде перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст сосед справа и продолжите рисовать начатую им картину. Педагогам дается возможность

порисовать еще 2-3 минуты, после чего они снова передают свои рисунки. В больших группах потребуется немало времени, прежде чем все рисунки сделают полный круг. В таких случаях надо упражнение остановить после 8-10 смен или попросить передавать рисунок через одного.

Упражнение № 5 "Лепестки"

Цель: Это прекрасное упражнение, способствующее расслаблению и повышающее уверенность в себе. Кроме того, каждый может получить массу личных впечатлений от других членов группы

Материалы: заготовленные бланки для каждого участника (с пустыми лепестками) и большой лист ватмана, на котором изображен цветок с заполненными лепестками.

Этапы работы: Педагоги делают в своих бланках записи по темам, указанным в образце. Работают молча. Через 5 минут можно необходимо прикрепить свой цветок на общий ватман, рассказывая при этом, что написано на каждом лепестке. После того как каждый прикрепит свой цветок, происходит короткий обмен мнениями в кругу.

Лепестки:

- Три вещи, которые мне нравятся
- Три вещи, которые мне не нравятся
- Человек, которым я восхищаюсь
- Три места, где я жил
- Что бы я хотел сделать
- Чем я горжусь

Упражнение №6 "Одно из двух".

Цель: развить спонтанность, творческое, ассоциативное мышление. Ведущий задаёт вопрос, участники отвечают по кругу (или по желанию - свободно). При этом необходимо аргументировать свой выбор.

Например:

- Чёрное или белое?
- Чёрное, потому что эффектнее...

- День или ночь?
- Ночь, романтичнее...

- Круг или зигзаг?
- Прямая или поворот?
- Кислое или сладкое?
- Пропасть или небо?
- Свобода или необходимость?
- Простота или сложность?
- Ум или чувство?
- Теория или практика?

Упражнение № 7 "Сердце коллектива"

Педагог-психолог: Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы мы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное и создали что-то общее. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес нашего коллектива и запишите ее на маленькое сердечко. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце и каждый в последствии может ознакомиться с полученным результатом.

Заключительное мероприятие: упражнение №8 "Солнце и туча".

Цель: получение обратной связи от участников занятия, подведение итогов встречи.

Материалы: нарисованные на листе ватмана солнце и туча. Можно вырезать изображения из цветной бумаги. Главное, чтобы их размер позволил вместить все листики (стикеры) с впечатлениями участников. листочки цветной бумаги (жёлтой и голубой) или стикеры, ручки, клей. Участникам по очереди предлагается написать положительные и отрицательные впечатления от занятия и приклеить их к солнышку и тучке соответственно. Желающие могут познакомиться с отзывами других.

Литература

1. Бука Т. Л., Митрофанова М. Л. Психологический тренинг в группе: Учебное пособие. – М.: Институт психотерапии, 2008
2. Кипнис М. Ш. Тренинг креативности. – М.: Ось – 89, 2006 (третье издание).