***Занятие для педагогов с элементами тренинга***

**Цель:** создать условия для формирования у педагогов потребности в организации работы по развитию собственной креативности.

**Задачи:**

- создать в группе атмосферу эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия и доверия друг к другу;

- активизация индивидуальных и творческих способностей;

- преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению;

- профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

Материалы: бумага, ножницы, карандаши, модели предметов, мяч, газеты. » карточки с цветными кружками, , бланки с нарисованными контурами кругов

*1.Упражнение «Здравствуйте».*

Цель: снятие мышечного напряжения, переключения внимания.

Материалы: мячик.

Инструкция: Сейчас я предлагаю поздороваться, но так, чтобы приветствие не повторилось ни разу в нашем кругу. Я начинаю, а затем передаю мячик по кругу и так, пока он не вернется ко мне (Например: здравствуйте, доброго дня, привет и т. д.)

***Ход тренинга.***

*2.Упражнение «Ваше настроение»*

Цель: установить контакт с педагогами, снять напряжение.

Материалы: цветные карточки (по нескольку штук одного цвета).

Инструкция: чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает. Для этого вам нужно выбрать карточку того цвета, какой больше нравится в этот момент.

Далее ведущий трактует значение цвета (Приложение 1).

Рефлексия: предлагаю подумать, чем вызвано такое настроение. Желающим можно высказаться.

*3.Упражнение «Откровенно говоря»*

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами.

Инструкция. Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно (Приложение 2).

Рефлексия.

• Трудно ли вам было отвечать?

• Было ли для вас что-то новое?

• Считаете ли вы полезным упражнение?

• Открыли ли вы что-то новое для себя?

• Как вы себя сейчас чувствуете?

• Какие у вас сейчас ощущения?

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

*4.Упражнение «Калоши счастья»*

Цель: развитие позитивного мышления педагогов, развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями (Приложение 3).

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Рефлексия. Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

5. *Упражнение «Островки»* (5-10 мин.)

Цель: всем участникам разместится на газете. (на всей, на половине газеты, на трети).

Материалы: газеты.

Время: 5-10 минут

Процедура: Участники разбиваются на группки по 4-6 человек и на скорость выполняют задания.

Смысл упражнения: Создание условий для воплощения и выдвижения идей о способах действия нестандартной ситуации, сплочение группы, физическая разминка. Участники обмениваются эмоциями и чувствами и озвучивают все свои идеи.

6. *Упражнение «Что нарисовано?»*

Цель: осознать влияние предыдущего опыта на восприятие, логичный переход к мини - лекции о ментальных моделях.

Участники группы сидят полукругом. У тренера в руках лист с изображением куба. «Посмотрите, пожалуйста, на этот лист и скажите, что вы видите на нем». Участники высказывают свои версии: – рисунок, куб, геометрическая фигура, несколько квадратов, коробка, комната…

Обсуждаемые вопросы:

- У нас возникли разные мнения по поводу того, что изображено на этом листе. В то же время очевидно, что на нем нет ничего, кроме двенадцати отрезков прямых. Таким образом, вы сумели проявить свои творческие способности , увидев необычное в обычном

7*.Упражнение «Нарисуй»* (работа с карточками, на которых нарисованы круги)

Цель: развитие творческого мышления.

Придумайте и нарисуйте на предложенных бланках с нарисованными кругами предметы, где круг – это часть какого-либо целого предмета.

8.*Упражнение «Клякса».*

Каждого участника просят капнуть на лист бумаги гуашь, чернила или густо разведенную акварельную краску. Лист складывается в том месте, куда попала капля, прижимается на несколько секунд, а потом опять выпрямляется. В результате на нем получается клякса, имеющая сложную форму. Участников просят поочередно продемонстрировать кляксы, которые они изготовили, и быстро назвать трех животных и три неодушевленных предмета, которые они напоминают.

Обсуждение. Какие варианты и чем запомнились, показались наиболее интересными?

9.*Упражнение «Мои ассоциации»*

Цель: выяснить ассоциации к понятию «творческая личность»; назвать черты характера, присущие творческим людям.

В течение 5 минут подумайте и нарисуйте то, с чем вы ассоциируете творческую личность. Это может быть объект живой или неживой природы, даже естественное явление. Вы не ограничены никакими правилами.

Рефлексия

«солнышко» - мне всё удалось, «солнышко и тучка» - мне не всё удалось, «тучка» - у меня ничего не получилось;

**Приложение 1.**

Карточки «Значение цвета»

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир»

**Приложение 2.**

Карточки с неоконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря»

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем рабочем дне…

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к открытым занятиям…

Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы…

Откровенно говоря, когда я волнуюсь…

Откровенно говоря, когда я прихожу на работу…

Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями…

Откровенно говоря, когда ко мне на занятия приходят студенты…

Откровенно говоря, когда ко мне на занятие приходят педагоги или методисты…

Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...

Откровенно говоря, когда мой рабочий день…

Откровенно говоря, когда я провожу свое открытое занятие…

Откровенно говоря, моя работа…

Откровенно говоря, когда я думаю о работе…

Откровенно говоря, мое здоровье…

Откровенно говоря, когда я разговариваю с заведующим…

Откровенно говоря, когда я вижу ребенка…

Откровенно говоря, после рабочего дня…

Откровенно говоря, когда наступает пора отпуска…

Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю…

Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу…

Откровенно говоря, неприятности на работе…

Откровенно говоря, успехи на работе…

**Приложение 3.**

Карточки с ситуациями для упражнения «Калоши счастья»:

Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.

Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам дали большое количество детей в группу, которые ходят всем составом.

Есть возможность попробовать свои силы в работе с большой группой.

Это хорошая возможность освоить новые методы работы.

На работе задержали зарплату.

Можно сэкономить на чем-то.

Можно теперь сесть на диету.

По дороге на работу вы сломали каблук.

Хороший повод купить новые сапоги.

Большинство ваших учеников воспитанников показали слабые результаты мониторинга.

Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

Хороший повод отдохнуть.

Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вас бросил муж.

Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.

Больше времени на хобби.

Вы попали под сокращение.

Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.

Новый коллектив, новые перспективы.