**Статья о тренинге для педагогов «Самопознание себя в профессии».**
Недавно в нашем детском саду МАДОУ «Радость» прошел тренинг «Самопознание себя в профессии» для педагогов, которые только начали свой путь в профессии воспитатель. Мероприятие собрало шесть участников, заинтересованных в личностном развитии формировании уверенности в себе, снятии психоэмоционального напряжения.
Основными целями тренинга были содействие социально-психологической адаптации молодого специалиста, снятие психоэмоционального напряжения, формирование уверенности в себе, доверия к людям.
Тренинг включал в себя создание атмосферы сотрудничества в группе педагогов, принятие коллективных решений, отработку различных способов межличностного восприятия, содействовал повышению у педагогов уверенности в себе, создавал осознание педагогами своих личностных особенностей и изменение в позитивную сторону отношения к себе, и другому человеку средствами психотерапевтических упражнений.

Психотерапевтические упражнения включали в себя:

 Упражнение «Пять вопросов» - расширение знаний участников о себе и других членах группы

Упражнение «Кто Я, какой Я?» - осознание себя, определение зоны ближайшего личностного развития.

Упражнение «Снятие внутренних ограничений» - осознание своих внутренних ограничителей; овладение инструментом пошагового снятия внутренних ограничений.

Упражнение «Нейрографическое рисование на снятие ограничений» - овладение приемом снятия психоэмоционального напряжения, настрой на дальнейшую позитивную деятельность
По итогам тренинга участники отметили, что встреча была продуктивной и заряжающей энергией, позволила ближе узнать друг друга.

Тренинг по «Самопознанию себя в профессии» позволил начинающим педагогам детского сада познакомиться друг с другом в неформальной обстановке, узнать друг друга с лучшей стороны, объединил и скрепил их профессиональные отношения. Благодаря данному мероприятию педагоги отработали различные способы межличностного восприятия. Изменяли отношение к себе в позитивную сторону.