

МБОУ «ЦО - гимназия № 11 им. Александра и Олега Трояновских»

**Программа по формированию чувства долга, ответственности,
уважения и добросовестного отношения к профессиональной
деятельности педагога, повышения престижа педагогической профессии**

«Тайм-менеджмент современного педагога»

Учитель: Аникушина Мария Вячеславовна

Тула 2024

Содержание:

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы «Тайм-менеджмент современного педагога»	4
Учебный план и календарный график	4
Организационно-педагогические условия реализации программы	5
Система мониторинга достижения педагогами планируемых результатов освоения программы.	5
Проект «Волшебный мир общения»	6
Занятия-тренинги для молодых педагогов	8
Занятие с педагогами по созданию позитивной установки для прохождения квалификационных испытаний в аттестационный период	9
Тренинг личностного роста «Успешный педагог»	10
Мастер-класс на основе системно-деятельностного подхода	12
Психологические упражнения с элементами тренинга для педагогов «Прекрасный сад»	14
Практикум «Психоэмоциональная разгрузка и саморегуляция педагога»	16
Тренинг «Тайм-менеджмент современного педагога»	18
Используемая литература	22
Приложение ФОТООТЧЕТ	

Пояснительная записка

Профессиональная деятельность занимает добрую долю жизненного времени человека, в течение которого происходит активное развитие его личности, как профессионала. Работа в инновационных условиях требует от современного педагога развития компетенций, максимальной работоспособности и умения быстро адаптироваться к возникающим изменениям. Реализация Федерального государственного стандарта дошкольного образования и Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в том числе внедрение профессиональных стандартов (характеристики квалификации, необходимой работнику для осуществления определенного вида профессиональной деятельности) предъявляют высокие требования к профессиональным качествам специалиста ОУ.

Одной из основных проблем в осуществлении профессиональной деятельности является нехватка времени и трудности в его эффективном распределении. Исходя из этого педагогу необходимо учиться правильно и рационально организовывать свое рабочее и личное время для достижения целей, что, соответственно, даст возможность сохранить работоспособность и предотвратить возможность возникновения стресса. Таким образом, современному педагогу необходимо знание основ *тайм-менеджмента*.

Само понятие «тайм-менеджмент» обозначает умение управлять временем, т. е. грамотно планировать свое время, правильно расставлять приоритеты, вовремя осуществлять контроль за проделанной работой и при необходимости корректировать временные рамки, отпущенные на то или иное занятие.

Одним из условий эффективного образовательного процесса и успешного развития личности педагогов является наличие в коллективе ОУ благоприятного социально-психологического климата (СПК).

Характеристики благоприятного социально-психологического климата: в коллективе преобладает бодрый, жизнерадостный тон взаимоотношений между педагогами, оптимизм в настроении; отношения строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности; специалистам нравится участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время; в отношениях преобладают одобрение и поддержка, критика высказывается с добрыми пожеланиями. В коллективе существуют нормы справедливого и уважительного отношения ко всем его членам, здесь всегда поддерживают слабых, выступают в их защиту, помогают новичкам. В ОУ высоко ценят такие черты личности как ответственность, честность, трудолюбие и бескорыстие. Члены коллектива активны, полны энергии, они быстро откликаются, если нужно сделать полезное для всех дело, и добиваются высоких показателей в профессиональной, досуговой деятельности. Успехи или неудачи отдельных специалистов вызывают сопереживание и искреннее участие всех членов коллектива. В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение, понимание, сотрудничество.

Для изучения и формирования социально-психологического климата в учреждении используются различные психолого-педагогические приемы, направленные на:

1. определение неформальной структуры коллектива, выявление лидера и его роли в группе;
2. определение уровня сплоченности и его психологической атмосферы;
3. применение игр, направленных на сплочение коллектива;
4. определение причин конфликтов в ОУ и применение социально-психологических способов их конструктивного разрешения;
5. изучение индивидуальных особенностей педагогов;
6. развитие коммуникативных навыков.

Психологическое сопровождение педагогов ОУ является важным направлением деятельности педагога-психолога. Поэтому неотъемлемой составляющей в системе коррекционно-развивающей работы педагога-

психолога с сотрудниками являются индивидуальные и групповые занятия по формированию и совершенствованию социально-психологического климата учреждения.

Программа по формированию благоприятного социально-психологического климата в педагогическом коллективе «Тайм-менеджмент современного педагога» вариативна и призвана обеспечить удовлетворение образовательных потребностей и образовательных запросов основных социальных заказчиков – руководителя, педагогов и иных специалистов ОУ.

Цель программы – формирование благоприятного социально-психологического климата в ОУ через развитие индивидуально-личностного становления педагогов.

Задачи:

1. обогащение опыта педагогов выражать свои эмоции, понимать коллег в ОУ;
1. диагностика психологической атмосферы в коллективе;
2. осознание каждым участником своей роли, функций в коллективе;
3. создание психолого-педагогических условий для адаптации и социализации молодых педагогов;
4. развитие умения работать в команде, сплочение коллектива, снижение конфликтности для улучшения профессиональных коллективных взаимоотношений.

Учебный план:

Этапы программы	Групповая дифференциация, объём недельной нагрузки		
	Начало учебного года	Конец учебного года	Общее количество занятий

Календарный график реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года. Форма проведения: развивающие занятия, тренинги, игровые упражнения, семинары. Занятия проводятся раз в месяц по 30 -40 минут, всего в программе 36 занятий.

Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Длительность занятий, мин.	Кол-во педагогов	Общее кол-во часов (примерно)
1	12	30-40	10-20	12

Реализация программы осуществляется в течение учебного года с сентября по май, календарный график предусматривает поэтапное прохождение программы от начала учебного года в зависимости от выбора направленности каждого этапа. Реализация программ предусматривает создание образовательных подгрупп. В каждую подгруппу может входить от 5 до 20 педагогов. В рамках одного календарного года предусмотрена организация психологической образовательной деятельности по подгруппам с учётом возрастной дифференциации:

- подгруппа 1 (от 18 до 40 лет);
- подгруппа 2 (от 40 до 70 лет).

Предполагаемый результат:

- улучшение социально психологического климата в ОУ;
- повышение уровня сплоченности, умения работать в команде;
- повышение уровня самосознания и удовлетворенности своей профессией педагогов ОУ.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Участники: руководитель, педагоги, иные специалисты ОУ и педагог-психолог.

Данная программа для МБОУ «ЦО-гимназия №11 им. Александра и Олега Трояновских» (далее программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 01.05.2019) «Об образовании в Российской Федерации»;
 2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 годы. Утв. Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. №1642;
 3. Действующий устав МБОУ «ЦО-гимназия №11 им. Александра и Олега Трояновских»
- «Тайм-менеджмент современного педагога» разработана с учетом программы развития «МБОУ «ЦО-гимназия №11 им. Александра и Олега Трояновских» и реализует проекты «Повышение престижа профессии педагог, удовлетворенности педагогических работников своей профессиональной деятельностью» и «Мотивация и стимулирование педагогического коллектива к участию в инновационной деятельности». На первом этапе предполагается работа по формированию мотивации у педагогического коллектива к самосовершенствованию, на втором этапе- сопровождение педагогического коллектива в процессе профессиональной деятельности, а на третьем- определение эффективности проведенной работы, осуществление мониторинга.

Система мониторинга достижения педагогами планируемых результатов усвоения программы:

Реализация программы предполагает оценку индивидуального и коллективного развития педагогов. Такая оценка производится педагогическими работниками в рамках диагностики. Инструментарий для

педагогической диагностики: карты наблюдений, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого педагога в ходе работы:

- коммуникации (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- познавательной деятельности
- проектной деятельности (как идет развитие инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность).

На начальном этапе и по завершении работы по программе для определения эффективности следует провести диагностику по следующим методикам:

1. Социометрия.
2. Оценка отношений педагога с коллективом.
3. Экспресс-диагностика эмоционального состояния Тест-опросник «Ох уж эти нервы» (Л. Москвина), Анкета Олофа Остберга для определения принадлежности к одному из хронотипов.

Диагностика осуществляется с учетом ряда принципов, обусловленных спецификой профессиональной деятельности в ОУ:

Принцип объективности означает стремление к максимальной объективности в процедурах и результатах диагностики, избегание в оформлении диагностических данных субъективных оценочных суждений, предвзятого отношения к диагностируемому.

Принцип целостного изучения Важно помнить, что развитие представляет собой целостный процесс, и что направление развития в каждой из сфер не может рассматриваться изолированно необходимо. Различные сферы развития личности связаны между собой и оказывают взаимное влияние друг на друга.

Принцип процессуальности предполагает изучение явления в изменении, развитии. Необходимо не ограничиваться отдельными «срезами состояний», оценками, учитывать половозрастные и социокультурные особенности индивидуально-личностного становления, обеспечивать непрерывность изучения диагностируемого в естественных условиях педагогического процесса.

Принцип компетентности означает принятие педагогом решений только по тем вопросам, по которым он имеет специальную подготовку; запрет в процессе и по результатам диагностики на какие-либо действия, которые могут нанести ущерб испытуемому.

Этот принцип раскрывается в правилах сотрудничества (согласие, добровольность участия в диагностике); в безопасности для испытуемого применяемых методик; в доступности для педагога диагностических процедур и методов; во взвешенности и корректном использовании диагностических сведений (разумной конфиденциальности результатов диагностики).

Принцип персонализации требует от педагога в диагностической деятельности обнаруживать не только индивидуальные проявления общих закономерностей, но также индивидуальные пути развития, а отклонения от нормы не оценивать как негативные без анализа динамических тенденций становления.

Результаты педагогической диагностики фиксируются в картах индивидуальных достижений, разработанных специально для каждого.

Данная программа предполагает вариативный выбор образовательных этапов, с учётом требований к объёму образовательной нагрузки, а также с учётом личностных особенностей педагогов. Каждый этап в зависимости от спроса на образовательные услуги со стороны потребителей, может быть реализован в качестве самостоятельного или в комплексе с другими программами.

1. Проект «Волшебный мир общения»

Проект направлен на профилактику возникновения дискомфорта в общении у педагогов в ОУ, создание благоприятной атмосферы в коллективе, что и является **целью нашего проекта.**

Задачи:

- развитие коммуникативных навыков;
- развитие активной социальной позиции педагога.
- формирование способности эмоциональной саморегуляции;
- овладение специалистами «языком» эмоций, как способом выражения собственного эмоционального состояния;
- снижение агрессивности, гармонизация взаимоотношений педагогов в коллективе ОУ.

Эффективность образовательного процесса будет зависеть от того, какие чувства вызывает у педагога та или иная ситуация, как он переживает свои успехи и неудачи.

Эмоции воздействуют на все компоненты познания: на ощущения, восприятие, воображение, мышление, память, речь.

Хорошее настроение улучшает процесс запоминания. Благодаря эмоциональной памяти, долго помнятся пережитые события. Существуют определенные закономерности соотношения эмоциональных состояний с качеством мышления: счастье, имеет тенденцию способствовать выполнению познавательной задачи, тогда как несчастье тормозит ее выполнение. Положительные эмоции увеличивают мотивацию, а отрицательные уменьшают ее.

Волевые процессы тесно связаны с эмоциями. Настроение отражается на всех этапах волевого акта: на осознании мотива, принятии решения, развертывания процесса достижения цели, завершающегося выполнением принятого решения. Эмоциональная привлекательность цели умножает силы человека,

облегчает выполнение решения. Вместе с тем, решения, принятые в состоянии эмоционального напряжения, в гневном раздражении, потом не выполняются.

Для психического здоровья необходима сбалансированность эмоций, поэтому при воспитании эмоций важно не просто учить педагогов стимулировать себя в процессе волевого действия с помощью положительных эмоций, но и *не бояться отрицательных*. Уметь спокойно реагировать на замечания руководителей и коллег. Часто возникающие отрицательные ситуации, невнимательность окружающих, неумение справиться с возникшей проблемой приводят к нарушению эмоционального состояния педагога. И если вовремя не обратить внимание на возникающие нарушения в эмоциях, то это может вызвать тяжелые последствия. Разбалансированность чувств способствует возникновению эмоциональных расстройств, что отражается в профессиональном выгорании, нарушении социальных контактов.

Наблюдения показывают, что в профессиональной деятельности педагоги часто неадекватно выражают свои эмоции, что является существенным барьером в установлении доброжелательных отношений.

“Обесчувствованию” способствует и технологизация жизни, в которой участвует человек. Педагогам бывает сложно не только мимическими средствами радость, счастье, страх, удивление, гнев, но и эмоционально адекватно выразить свое высказывание. Речь интонационно монотонная и лексически не выразительная. Возрастает потребность сознавать и контролировать свои эмоции. Но сама по себе эмоциональная лексика качественно не развивается: ее надо формировать. Также необходимо развивать умение адаптироваться к различным условиям общения, умение сдерживать или ограничивать импульсивные реакции. Необходимо становление адекватной самооценки, развитие уверенности в себе, эмпатии. Межличностные отношения с коллегами являются существенным фактором, влияющим на общение, эмоциональное состояние педагогов. В работе используются тренинги и занятия, направленные на развитие эмоциональной сферы, развитие умения понимать и выражать свое эмоциональное состояние, распознавать чувства других.

Необходимым условием эффективности проекта является активное участие в нем воспитателей. В соответствии с этим требованием воспитатель выступает на равных с узкими специалистами. Узкие специалисты вместе с воспитателем организуют планирование педагогического процесса в разделах “Совместная деятельность” и “Индивидуальная работа”.

Тематический план:

«Каждый привлекателен по-своему»

Осознание педагогом отношения к себе, собственной внешности, своим особенностям и способностям. Осознание собственной неповторимости. Игра “Общий круг” Цель: эмоциональный настрой, сосредоточиться на партнере. Беседа о том, какие люди разные, чем мы отличаемся, чем похожи. Игра “Назови ласково”. Обсуждение игр.

Развитие репертуара телесных ощущений, обучение использованию тактильного контакта как способа выражения симпатии друг к другу. Воспитывать внимательное отношение к речи коллег. Беседа о том, как можно показать другому, что он хороший. Игра “Муравьи” Цель: развитие умения выражать свое состояние без слов через жесты и мимику. Игра “Комплимент” Цель: развитие умения выражать свое отношение к другому через слово, действие. Обсуждение игр.

«Я+Ты=Мы»

Развитие чувства принадлежности к группе. Получение опыта позитивного взаимодействия. Игра “Молекула”Ход: педагоги передвигаются по комнате. При слове “молекула” все собираются в кучу, плотно прижимаясь друг к другу. Активизировать коммуникативные умения. Схематическое рисование правил “хорошего” поведения: помогай коллегам; делись с ними; не злись на других; не конфликтуй по пустякам; не смейся над ошибками других. Рисование “Мой коллектив” Создание коллажа Беседа по рисункам.

«Волшебные средства понимания»

Знакомство с интонированием речи, мимикой и пантомимикой. Игра “Я чувствую...”Ход: специалистам раздаются карточки с изображением различных эмоций. Педагог называет нарисованное чувство и говорит, когда он его испытывает.

Развитие внимания к эмоциональным состояниям других. Развитие умения принимать настроение других.. Интонационные этюды: педагогам предлагается произнести фразу “Пойдем гулять” грустно, весело, со злостью, обиженно, испугано. Изготовление масок. Игра “Маски” Ход: педагог, одев маску, передает настроение этой маски.

Воспитывать умение соблюдать определенную последовательность в работе Игра “Чей голос?” Цель: формирование восприятия выразительности речи. Беседа о волшебных средствах понимания: интонации, мимике, пантомимике. Игра “Руки” Ход: педагоги работают в парах. Ведущий предлагает: познакомиться руками, поссориться руками, помириться руками.

«Настроение»

Описание своего настроения, обогащение опыта, обогащение опыта самоконтроля. Осознание настроения другого. Обогащение способами выражения своего настроения. Рисование “Мое настроение”

Беседа по изображениям эмоций Влияние настроения на взаимоотношения людей. Воспитывать внимательное отношение к речи руководителя Упражнение “Возьми себя в руки!”Обсуждение игры.

«Волшебная линия»

Обогащение опыта отреагирования эмоций. Упражнение в регулировании эмоций. Рисование “Волшебная линия”. С помощью линейки и цвета передать настроение: спокойная линия, радостная, хитрая, злая, больная, волнующая.

Внимательно слушать образцы речи и точно выполнять устные задания. Беседа по рисункам. ”Игра-релаксация “Волшебный сон”

«Я-хороший, я- плохой»

Осознание и принятие себя, своих черт. Игра “Наоборот” Ход: педагоги сидят в кругу. Ведущий кидает каждому мяч. специалист называет противоположное качество: добрый – злой.

Развитие адекватной самооценки. Игра “Я умею” Ход: педагоги сидят в кругу. Ведущий кидает мяч. Специалист называет как можно больше того, что он умеет (хорошее и плохое)

Нахождение способов преодоления отрицательных черт характера. Игра-релаксация “Цветочная поляна” Ход: педагогам предлагается представить себе цветочную поляну, найти свой цветок и хорошо его рассмотреть. Рисование цветка

«Вместе лучше и веселее»

Расширение опыта позитивного взаимодействия. Развитие умения соотносить свои желания с действиями и желаниями других Игра “Волшебные очки” Игра “Клубочек”

Развитие доверия к окружающим коллегам и руководителям. Развитие потребности в общении, взаимодействии Коллективное сочинение сказки Игра “Давай поговорим” Игра-релаксация

2. Занятия-тренинги для молодых педагогов

Цель: Повышение профессиональной компетентности начинающих педагогов, формирование отношения к людям по их личностным качествам, сплочение педагогического коллектива.

Задачи:

1. повышение уверенности в себе педагогов;
2. развитие взаимопонимания в коллективе;
3. тренировка навыков совместной деятельности;
4. формирование и развитие чувства коллективизма;
5. снятие эмоционального напряжения.

На данном этапе объявляется тема семинара-практикума, сообщаются задачи, высказываются пожелания к участникам относительно того, как должна строиться работа.

Упражнение «Откровенно говоря»

Цели: настроить на дальнейшую работу, сплочение коллектива, помощь в осознании существующих профессиональных проблем, их вербализации, создание положительной атмосферы.

Участникам предлагается по очереди вытянуть карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Карточки:

Откровенно говоря, когда ко мне на занятие приходит заведующий...Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...Откровенно говоря, когда я волнуюсь...Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...Откровенно говоря, когда мне делают замечания на работе...Откровенно говоря, когда мне не дают премию...Откровенно говоря, когда я опаздываю на работу...

Независимо от стажа работы у каждого педагога есть трудности, и говорить, что одному работать легче, другому труднее, нельзя. Все работают в равных условиях.

Эмоциональное выгорание – синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями. «Выгорание» – довольно коварный процесс и возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей разрядки или освобождения от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека. Согласно статистическим данным синдром эмоционального выгорания появляется у 50% педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет, у 22% – со стажем. от 15 до 20 лет, у 8% – со стажем от 1 года до 3 лет. На данном этапе участникам можно предложить рассказать о том, у кого возникал такой синдром, как проходил, как решалась проблема. Из предварительных бесед с молодыми специалистами часто выясняется, что поскольку они «новенькие» и «неопытные», то помощь и внимание необходимы только им, а педагоги, уже давно работающие, не имеют никаких трудностей. Затрагивая проблему эмоционального выгорания, ведущий показывает, что и у опытных педагогов могут быть проблемы, которые в том числе могут влиять на взаимоотношения с новыми сотрудниками.

Упражнение «Крокодил»

Цели: развитие умения понимать вербальные и невербальные сигналы, формирование чувства сплоченности.

Группа делится на 2 команды. Каждой из них предлагается вытащить карточку с пословицей и с помощью жестов, мимики донести до другой команды ее смысл. Вопросы для обсуждения: насколько легко передавать другому человеку какую-либо информацию? Что мешало? Как вы думаете, для чего это упражнение? Поскольку команды получают смешанными, новички работают вместе со «старыми» кадрами, это позволяет молодым влиться, приспособиться к новым взаимоотношениям, раскрыться. Делая одно дело,

педагоги сближаются. После выполнения упражнения ведущий сообщает о важности сплочения коллектива, настраивая на то, что все проблемы, возникающие в процессе профессиональной деятельности – связаны ли они с адаптацией, с синдромом эмоционального выгорания или чем-то другим – будут проходить легче или не возникать вообще, если в коллективе создана благоприятная обстановка, благоприятный психологический климат, что зависит от каждого сотрудника без исключения.

Упражнение «Сочиняем стихи»

Цель: раскрытие творческого потенциала, выявление педагогов с лидерскими качествами. Участникам раздаются карточки с неоконченными четверостишиями. Задача – придумать концовку.

1. Утром настроение плохое, Глаз накрасить не могу никак...
2. Я решила похудеть, Села на диету...
3. После смены я решила Быстренько уйти домой...
4. Родители, часто сердясь и бранясь, С ребенком теряют душевную связь...

«Сердце коллектива»

Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

Существует китайская поговорка – «Расскажи мне – и я забуду. Покажи мне – и я запомню. Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь». Человек усваивает: 10% того, что слышит, 50% – того, что видит, 70% – того, что сам переживает, 90% – того, что сам делает. Ведущий подводит участников к тому, что если бы на семинаре была представлена теория – прослушанная информация вскоре была бы всеми забыта. Если бы только демонстрировались слайды – информацию запомнила бы только какая-то часть присутствовавших. И только став участником взаимодействия, лично прочувствовав, пережив и проделав совместно определенную работу, можно что-то понять и сделать выводы. По окончании семинара-практикума каждый новый сотрудник получает памятку «Правила поведения и общения воспитателя в ДОО». **Старайтесь:**

- Иметь в душе прекрасный идеал, высокую мечту и стремиться к ней. Быть лучше, помня, что совершенствованию нет предела.
- Растить профессионально, быть в курсе последних достижений педагогической науки, не останавливаться на достигнутом.
- Быть всегда в равновесии, сдерживая отрицательные эмоции.
- Выходить из конфликтных ситуаций с достоинством и юмором.
- Прощать, сочувствовать, сопереживать, быть великодушным и снисходительным.
- Жить легко, просто и радостно. Видеть во всем положительное.
- Быть всегда доброжелательным. Дружелюбие – основа вашего здоровья.
- Всюду наводить порядок и уют, создавать оазис доброты, любви и красоты.

3. Занятие с педагогами по созданию позитивной установки на прохождение квалификационных испытаний в аттестационный период

Цель: Создание позитивной установки на прохождение квалификационных испытаний у педагогов в Упражнение «Комплимент»

Цель: Показать значение позитивной обратной связи в межличностном общении и ее влияние на восприятие собеседника. Мини-диагностика тактики поведения в коллективе. Группа располагается в круге.

1. Предлагается поприветствовать друг друга при помощи «языка жестов».
2. Если группа небольшая, то на заготовленных листочках необходимо написать комплимент каждому участнику и сложить в общую коробку. Если в группе 10-15 чел. – написать комплимент 5 участникам. Обязательно надо написать имя. По завершению работы каждый ищет «послание» для себя.

Обсуждение: - впечатление от полученных сообщений: -лидер по количеству полученных сообщений. Как вы думаете, почему? - анализ поведения группы при поиске своих сообщений. На основе этого делается предположение о тактике взаимодействия с людьми.

Общение – процесс взаимный. Очень важно знать тонкости налаживания взаимоотношений с окружающими, но не менее полезно получить обратную связь и иметь представление о том, как тебя воспринимает собеседник. Ученые провели исследования и выяснили, что общее впечатление от вас окружающих людей зависит: на **55%** от облика говорящего (одежда, предпочитаемая поза при общении, мимика, жесты, личная энергетика...); на **38%** от его голоса (Хорошо поставленный голос подчеркивает ваш профессионализм и одновременно удерживает внимание слушателей. Плохой голос в лучшем случае вызывает скуку, а в худшем – раздражает.) и лишь на **7%** от содержания того, что вы говорите. Сейчас желающим представиться возможность узнать, как его воспринимают собеседники.

Упражнение «Метафора»

Цель: Сформировать навыки взаимопонимания и распознавания невербальных компонентов общения; помочь участникам тренинга овладеть навыками высказывания и принятия обратной связи.

Один из участников выходит в центр круга и становится в любой приемлемой для него позе, с любым удобным выражением лица, имея возможность менять мимику и позу по мере необходимости.

Ведущий дает задание остальным участникам тренинга: “Посмотрите внимательно, какой образ рождается при взгляде на этого человека? Какую картину можно было бы дорисовать к этому образу? Какие люди могут его окружать? Какой интерьер или пейзаж составляет фон этой картины? Какие времена все это напоминает?”

Обсуждение: впечатления; выводы. Далее предлагается теоретическая информация по теме. **«Тактика общения с аудиторией»**

Невербальное общение: Ваши жесты. Поведение и голос должны быть столь же убедительны, как и слова. Избегайте защитных движений: не закладываете руки за спину, не “обнимайте” себя, не скрещивайте руки на груди – все это оборонительные действия, которые выражают вашу неуверенность в том, что вы говорите. В ваших жестах должна быть открытость. Если вы делаете замечание, одну руку держите на бедре или естественно двигайте руками, обратив ладони кверху. Не пользуйтесь поучающими жестами: поднятым указательным пальцем для усиления аргументации или – сидя – руками со сложенными домиком пальцами (это считается проявлением гордыни). Невзирая на серьезное содержание выступления улыбка (не усмешка!), подчас освещающая ваше лицо, поможет добиться благосклонного отклика. Регулярно и сознательно контактируйте взглядом с каждым, сидящим в жюри (комиссии), словно вы обращаетесь прямо к нему. Не избегайте такого общения с “неудобными личностями”. Взгляд – это первый шаг на пути к собеседнику. Зрительный контакт зависит от дистанции между собеседниками. Мы больше смотрим на говорящего, когда он находится на некотором расстоянии, и избегаем зрительных контактов, когда он находится вблизи. Чем ближе находится собеседник, тем меньше нужно смотреть ему в глаза, чтобы не вызвать у него неприятного чувства. Как показывает опыт, лучше отвечать стоя. Даже если есть возможность сесть, лучше все-таки стоять. Постарайтесь так расположиться перед комиссией, чтобы оказаться с боку от самого строгого из них. Чтобы смягчить конфронтацию, нужно сесть возле того члена комиссии, который, как вам кажется, наиболее агрессивно настроен против вас или является главным. Сбоку нападать гораздо сложнее. В любом случае не садитесь напротив. Во время ответа не бойтесь передвинуть стул или сменить свое местоположение, если вы отвечаете стоя, и расположиться наиболее эффективно.

Особую роль при общении нужно отвести жестике. Наше бессознательное считывает сигналы собеседника, и мы обычно “чувствуем”, когда говорящий сомневается, агрессивен и т.д. Со временем наш разум научился доверять “голосу сердца”, поэтому экскурс в словарь жестов поможет нам “вычислить” состояние собеседника. Например рука у лба или подбородка свидетельствует о состоянии задумчивости. Если во время рассказа член комиссии, который принимает последнее решение, был в этой позе необходимо в конце выступления еще раз более подробно повторить эту часть вашего ответа. Однако следует запомнить, что все эти жесты (особенно когда они случайны, непродолжительны, мимолетны) могут ни о чем не говорить. А вдруг у экзаменатора насморк или зачесалось ухо? Поэтому оценивать ситуацию надо в комплексе. Анализ жестов членов комиссии важен так же и для внутреннего спокойствия. При стрессе необходимо думать, а не переживать эмоции. Анализируя все стороны, вы сможете посмотреть на ситуацию отстраненно, продумать свое поведение при ответе и блестяще преподнести свое выступление.

В качестве практического блока к данному разделу предлагается **упражнение «Оратор»**

Цель: Оценка навыков невербального общения с аудиторией.

Одному из участников группы предлагается обратиться к группе с предложением (тема любая). Каждому слушателю задается установка: слушатель – скептик, заинтересованный слушатель, безразличный, раздраженный, уставший и т.д. Свою установку каждый должен выразить невербально. “Оратор”, закончив речь, сообщает о своих впечатлениях:

- удовлетворенность собственным выступлением;
- впечатления от аудитории, распознавание установок слушателей;
- коррекция тактики выступления в соответствии с реакцией аудитории.
- эмоциональное состояние.

Вербальное общение: как упоминалось выше, восприятие нас окружающими на 38% зависит от характеристик голоса.

Упражнение «Образ Я»

Цель: Помочь соединить вербальный и невербальный компоненты в самооценочной позиции участников тренинга.

Каждому участнику предлагается произнести слово “Я” с присущей только ему интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего “Я”, своей индивидуальности и своего места в мире. **Обсуждение:** По окончании упражнения участники делятся своими ощущениями. Можно ли дать характеристику человеку по одному лишь звуку?

Теоретическая информация по теме: Не менее важное значение для процесса коммуникации имеет акустическая система, к которой относится качество голоса (тембр, высота, тональность, громкость), интонации, темп речи, фразовые и логические ударения, предпочитаемые собеседником.

Темп речи может быть очень медленный, немного замедленный, быстрый, очень быстрый. От темпа речи может зависеть то, как тебя будут слушать окружающие. Оказалось, что значительным фактором является именно темп речи. Когда рекламу ускоряли на 25%. Слушатели понимали ее по-прежнему хорошо и оценивали говорящего как более осведомленного, интеллигентного и искреннего, а само сообщение сочли

более интересным. Фактически нормальная скорость речи в 140 или 150 слов в минуту может быть почти удвоена, прежде чем начнет снижаться ее понимание слушателями. Джон Ф.Кеннеди, известный как исключительный оратор, иногда ускорялся до 300 слов в минуту. В этом есть и свой минус. Слишком быстрая речь не оставляет слушателю времени сделать благоприятные выводы, она так же отсекает любые положительные мысли.

Регулируйте темп речи в зависимости от ситуации и содержания представляемого вами материала. В некоторых случаях лучше все же говорить медленно (если нужно что-то разъяснить или беседуешь с человеком, который не очень хорошо знает твой язык и т.п.)

Тон речи – это окраска голоса. Тон может изменить даже содержание речи, придать ему противоположный смысл. Попробуйте, например, произнести слово “да” и “нет” разным тоном (весело, грустно, удивленно, зло...) и вы сами почувствуете разницу. Не меньшее значение имеют и разнообразие вкрапления в речь – паузы. Покашливания, смех, плач и т.д. Громкость речи так же имеет влияние на психику человека. Когда человек говорит очень громко или очень тихо, слушать неприятно – плохо слышно и трудно понять. Однако бывают ситуации, когда требуется только тихая или только громкая речь. В обычной обстановке нужно говорить с нормальной громкостью, чтобы вас хорошо слышали. Так, спокойный и солидный голос снимает напряжение и пробуждает интерес, а “взвинченная”, быстрая и громкая речь может пониматься как признак резкости и агрессивности. Тихим голосом обычно разговаривают люди робкие, неуверенные в себе. Плохое впечатление оставляет человек, явно декламирующий в ходе разговора ранее заученные фразы. К таким окружающие нередко относятся с недоверием.

Упражнение:

В течение нескольких минут напишите, какое значение вы хотели бы придать своему голосу: ясность, сочность, авторитетность, дружелюбность, интеллигентность, естественность, компетентность...

Далее работа проводится в парах.

1. Необходимо обменяться характеристиками голоса, ознакомиться с ними.
2. Один из партнеров читает текст или произносит речь, стараясь придать своему голосу перечисленные характеристики. Партнер оценивает голос чтеца в соответствии с составленными им же требованиями. Дает рекомендации.
3. Участники пары меняются ролями.

Информация: при подготовке к выступлению перед аттестационной комиссией попытайтесь сделать следующее: Расслабьтесь! Пока вы ждете своего выступления, у вас начинает вырабатываться адреналин. Именно он виноват в вашем напряжении. Когда напряжение действительно велико, у вас перехватывает даже дыхание. Постарайтесь накануне вечером или лучше рано утром перед выступлением хорошо позаниматься гимнастикой (побегать, поплавать или покататься на велосипеде). За несколько минут до выступления бодро пройдитесь, где бы вы не находились: вокруг дома, вверх – вниз по лестнице, по вестибюлю. Быстрые движения перед выступлением разгонят по телу адреналин и снимут парализующее вас мышечное напряжение. Но особенно не усердствуйте, чтобы затем не задыхаться.

С помощью дыхания кровь снабжается кислородом. Она в свою очередь питает мозг, который в эти минуты должен быть полностью сосредоточен на вашем выступлении. К сожалению, кислород, наполнивший вас при утреннем беге или быстрой ходьбе перед выступлением, нельзя отложить про запас. Но вы непременно должны обеспечить его поступление в ваше тело и мозг, если хотите успешно представить себя публике.

Когда нервозность целиком овладеет вами, вы начинаете дышать “мелко”, только верхней частью легких. Такое дыхание изнуряет, принуждает вас делать вдохи и выдохи во время речи и повышать голос на октаву выше, что никому не желательно. Попробуйте следующие упражнения:

- прежде всего определите центр тела. Стоя, распределите равномерно вес тела на обе ноги. Выпрямитесь и дайте возможность голосовым связкам работать в согласии с диафрагмой и легкими.

- Дышите глубоко и медленно. Сначала наполните нижнюю часть легких (при этом расширяется живот). Чтобы диафрагма могла в полную силу работать, не носите слишком туго пояс. Дайте воздуху свободно пройти из нижней в среднюю, а затем в верхнюю часть легких. Вы должны сначала почувствовать, как воздух буквально рвется из грудной клетки через горло наружу, а уж потом говорить.

Начав разговор, дышите равномерно и свободно. Сделайте вдох и говорить начинайте только при выдохе. Ваш голос при этом будет глубже и звук более управляемым. Если вы станете говорить в начале выдоха или посреди вдоха. Звук будет ужасным и вы начнете задыхаться. Особенно это важно тогда, когда вам приходится отвечать на вопросы. Ожидание выдоха – не более чем двух – трехсекундная естественная пауза, но звук, который последует, стоит того, чтобы подождать – он гораздо чище и убедительнее.

“Смажьте” голосовые связки! Перед самым выступлением не пейте горячих возбуждающих напитков – чай, кофе. Шипучие напитки, как и холодные, также не принесут пользы. Лучше смягчить голосовые связки теплой водой с ломтиком лимона или выпить чистой отстоянной воды (комнатной температуры).

Если во время речи у вас пересохнет в горле, а под рукой нет воды, сделайте минутный перерыв под предлогом, что хотите взглянуть, предположим, в свои заметки, и в этот момент покусайте язык. Это вызывает слюноотделение и поможет “смазать” горло. Но это, конечно, вынужденное решение. Вы ответственны за успех своего выступления, а потому никогда не начинайте его прежде, чем убедитесь, что стакан с водой у вас под рукой.

Запахи

Каждый человек обладает индивидуальным запахом. Недаром собака уверенно идет по следу преступника, не путая этот след с множеством других. Отстирать белье, чтобы оно полностью утратило дух хозяина, практически невозможно. Здесь мы имеем дело с *ольфакторной системой* – системой запахов. Запахи всегда использовали в различных сферах жизни – сначала подсознательно, потом – осознавая их власть. А ведь наши современные дети перед поездкой в лагерь, перед разлукой с матерью, родным домом стараются взять с собой какую-нибудь маленькую вещь любимого дома или человека в качестве талисмана.

Очевидно, что спектр полезных свойств ароматов очень широк. И этим успешно пользуются продвинутые фирмы. Специальные букеты запахов намеренно создаются в крупных супермаркетах для “возбуждения аппетита” покупателей. Лимон, кстати, повышает умственную работоспособность на 10-20% и нейтрализует вредные излучения. Так что, если вы работаете за компьютером, аромат лимона вам просто необходим. А если предстоит экзамен или поход к дантисту, окружите себя ароматом жасмина или розы – это снимет стресс, придаст вам сил и уверенности. Многие растительные запахи по своей химической структуре близки к веществам, которые вырабатывает и организм человека для включения различных эмоциональных механизмов. “Пульт управления” этими механизмами находится в лимбической системе, одной из самых эволюционно древних структур головного мозга, отвечающей за самые глубинные желания и сильные эмоции. Так почему бы этим не воспользоваться. Готовясь к важной для вас встрече, задумайтесь о том, какие духи сегодня лучше использовать. Для стабилизации своего эмоционального состояния можете использовать аромалампы.

Подведение итогов занятия «Обратная связь» по содержанию занятия.

«Мой совет» проводится по принципу приветствия в начале занятия. Каждый участник имеет возможность дать свой совет одному или нескольким членам группы по поводу тактики взаимодействия с людьми.

4. **Тренинг личностного роста «Успешный педагог»**

Цель: развитие коммуникативной компетентности, навыков самопознания, эмоциональной устойчивости, повышение самооценки, уверенности в себе.

Тренинг мотивирует педагогов к самосовершенствованию, овладению знаниями, приемами, механизмами коммуникативной компетентности.

Игра-приветствие.

Участники делятся на пары. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия.

Здравствуй, друг! Здравуются за руку.

Как ты тут! Хлопают по плечу друг друга.

Где ты был? Дергают за ушко друг друга.

Я скучал! Кладут руки себе на сердце.

Ты пришел! Разводят руки в стороны.

Хорошо! Обнимаются.

А теперь я хочу познакомить Вас с **правилами для участников тренинга:**

1. Искренность. Каждый говорит про свои чувства, мысли, впечатления, которые есть на самом деле.
2. «Вето» - можно вообще не говорить.
3. Присутствующие принимают участие во всем что происходит (чтобы все были на равных условиях).
4. Безоценочность и не категоричность высказываний.
5. Принципы «здесь и теперь» - говорить и думать только о том, что происходит в группе, что ты чувствуешь сейчас, не вспоминать прошлый опыт.

Упражнение «Будем знакомы»

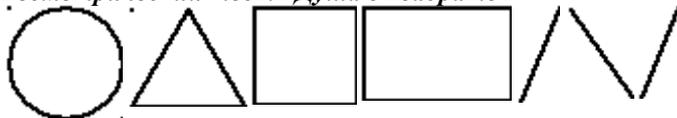
Для каждого человека (и взрослого и ребенка) его имя звучит как лучшая в мире музыка. Давайте сейчас мы еще раз вернемся к нашему имени. Прошу Вас по очереди повторить свое имя одно свое качество, характеризующее вас, на первую букву вашего имени, рассказать, знаете ли вы историю происхождения своего имени, как вас называли в детстве, как вам нравится, чтобы вас называли, были ли какие-то забавные случаи связанные с вашим именем.

Упражнение «Дерево достижений». Материал: плакат с изображением дерева.

- Обратите внимание на наше одинокое дерево. У каждого из вас есть листочки разного цвета. Я попрошу вас взять один из них (любого цвета) и помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой.

Тех, кто выбрал зеленый лист, ожидает успех на сегодняшнем занятии. Те, кто выбрал красный, — желают общаться. Желтый — проявят активность. Синий — будут настойчивы. Помните, что красота дерева зависит от вас, ваших стремлений и ожиданий.

Геометрический тест «Душа в квадрате»



Посмотрите на предлагаемые фигуры и выберите из них ту, которая, как вам кажется, наиболее полно представляет вас как личность. Иными словами, вы можете точно сказать: эта фигура – Я. Оставшиеся фигуры расставьте в порядке предпочтения. Итак, на первом месте – ВБ, на последнем фигура,

символизирующая человека, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности. Ну и самое интересное – характеристики тех, кто выбрал:

КВАДРАТ – неутомимый труженик. Обладает трудолюбием, усердием, упорством, позволяющими всегда добиваться завершения работы. Терпение и методичность делают из квадрата высококлассного специалиста. Квадрат как бы коллекционирует информацию, причём она у него разложена строго по полочкам, поэтому он способен быстро извлекать нужную и заслуженно слывёт эрудитом в своей области. Относится к левополушарным мыслителям, для которых характерны логическое мышление и математический анализ. Квадрат скорее вычисляет результат, чем догадывается о нём. Идеал квадрата – распланированная, размеренная жизнь, где всё предсказуемо. Он не любит неожиданностей и сюрпризов. В деловой сфере такие люди часто становятся хорошими администраторами, исполнителями, но редко достигают успеха как менеджеры из-за постоянной потребности в дополнительной информации для принятия решений – это лишает их оперативности. Кроме того, рациональность и холодность мешают квадратам быстро устанавливать контакты с другими.

ТРЕУГОЛЬНИК – это форма символизирует лидерство. Главная способность – концентрироваться на намеченной цели, глубоко и быстро анализировать ситуацию. Треугольник – очень уверенный в себе человек, который хочет быть правым во всём. С большим трудом признает свои ошибки, легко обучаем, информацию впитывает как губка. Смысл жизни – сделать карьеру. Отрицательное качество – чрезмерный эгоцентризм. Он прекрасно умеет представить вышестоящему руководству значимость собственной работы, за версту чувствуя выгодное дело, и в борьбе за него может «столкнуть лбами» своих противников.

ПРЯМОУГОЛЬНИК – это как бы переходная форма от одной фигуры к другой. Прямоугольником воспринимают себя люди, не удовлетворённые своей жизнью и поэтому занятые поисками лучшего положения. Основное психическое состояние прямоугольника – осознаваемое ощущение замешательства, запутанности в проблемах, неопределённости. Наиболее значимые черты – непоследовательность, непредсказуемость поступков, низкая самооценка. Положительные качества – любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему, смелость. Пытается делать то, что иногда раньше не делал, задаёт вопросы, на которые прежде у него не хватало духа.

КРУГ – это символ гармонии. Тот, кто выбрал эту фигуру, заинтересован в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для круга – люди и их благополучие. Это самая благожелательная из пяти фигур. Круг служит своего рода клеем, который скрепляет коллектив, семью, стабилизирует группу, обладает высокой способностью сочувствия, сопереживания. Круг ощущает чужую радость и чужую боль как свою собственную. Это правополушарный тип мышления, не логический, а образный, более эмоционально окрашенный. Переработка информации у таких людей не последовательна, а мозаична. Главная черта стиля их мышления – ориентация на субъективные факторы проблемы.

ЗИГЗАГ – это символ творчества. Ему свойственна образность. Правополушарное мышление зигзага не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чём – то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаг не может длительно работать на одном месте – это же очень скучно, а ведь вокруг так много интересного! Основное назначение зигзага – генерация новых идей и методов, а не их реальное воплощение. Он устремлён в будущее и больше интересуется возможностью, чем действительностью.

Игра – энергетик «Луноход»

Цель: знакомство, появление эмоциональных контактов, повышение самооценки.

Участники образуют круг. Каждому присваивается звание «лунохода». Каждый придумывает своё приветствие: смешные движения, озвучивание. Затем демонстрирует каждый «луноход» своё приветствие, остальные запоминают движения. «Луноходы» вызывают друг друга. Например: «я луноход (показывает своё приветствие) вызываю «лунохода» (показывает его приветствие) и т.д.

Упражнение «Презентация».

Каждый участник, держа мяч в руках, называет свое имя и характерное для себя качество, при условии, что оно начинается на ту же букву, что и его имя, например: «Светлана – смелая». Затем мяч перекидывается другому участнику и тот называет свое имя и качество.

Упражнение «Успешный педагог» – Вам нужно поделиться на три группы. Подгруппам предлагается составить портрет успешного педагога. Список составленных Вами качеств, Вы передаете другой подгруппе, которая отвечает на вопросы:

- С чем в этом списке мы не согласны? - Что мы хотим добавить?

Упражнение «Я все могу»

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

- Когда мы говорим о себе хорошо, это здорово помогает нам добиваться успеха, переживать сложные ситуации и доводить до конца трудные дела.

- Подумайте сейчас о трёх вещах, которым вы хотели бы научиться или хотели бы выполнять их лучше, чем сейчас. Выбрав эти три вещи, представьте себе, что вы уже умеете их делать. Сформулируйте это в утвердительной форме. Например: «Я очень хорошо плаваю», «Я пишу интересные статьи». Возьмите лист бумаги и запишите эти фразы большими буквами, сделайте рамку.

Покажите свой плакат всем участникам, расскажите, что на нём написано.

Возьмите эти плакаты домой, чем чаще вы будете смотреть на них, тем легче будет добиваться того, чтобы эти слова стали правдой.

Упражнение «Аплодисменты»

Хотелось бы закончить нашу встречу на позитиве, подарить ощущение победы и оваций каждому. Я подхожу к любому участнику нашей тренинговой группы и начинаю аплодировать. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

«Ручеёк»

Когда-то давно жил на свете маленький Ручеёк. Он спускался с гор в красивую зелёную долину. И вот однажды он добежал до пустыни. Тут он остановился и задумался: "А куда же бежать дальше". Впереди было много нового и неизвестного, поэтому Ручеёк испугался. Но тут он услышал Голос: "Смелее! Не останавливайся на достигнутом, впереди ещё много интересного! Но Ручеёк продолжал стоять. Ему очень хотелось стать большой полноводной рекой, но он боялся изменений и не хотел идти на риск. Тогда Голос снова заговорил: "Если ты остановишься, то никогда не узнаешь, на что ты на самом деле способен! Просто поверь в себя, и тогда ты в любом окружении сможешь найти правильную дорогу! Беги дальше!" И Ручеёк решил. Он побежал по пустыне. Ему было очень плохо. Незнакомые места и изнуряющая жара с каждым днём забирали его силы. И через несколько дней он высох. Но вот испарившиеся маленькие капельки встретились высоко в небе. Они объединились в одно большое облако и поплыли дальше над пустыней. Долго плыло облако над пустыней, пока не добралось до моря. Ручеёк пролился в море многочисленными маленькими капельками дождя. Теперь он слился с огромным морем. Мягко качаясь на волнах, он улыбался себе. Раньше, когда он жил в долине, он не мог даже мечтать о таком. Ручеёк подумал: «Я несколько раз изменил форму и только сейчас мне кажется, что я наконец-то стал самим собой!». Не бойтесь изменений и никогда не останавливайтесь на достигнутом! Жизнь настолько многогранна, что никогда не знаешь, что может ждать впереди. Главное - быть уверенным в себе и не бояться принимать решения!

5. «Мастер-класс на основе системно-деятельностного подхода»

Разработан на основе смысловых идей игры Хухлаевой О.В. «Ресурсы психолога в работе с родителями»

Цель: активизация внутренних ресурсов педагогов и создание благоприятного мотивационного настроения на активную групповую работу.

Необходимые материалы:

- мультимедийное оборудование для показа презентации; музыкальное сопровождение;
- листы бумаги (по 3 листа на команду); маркеры, магниты; цветные стикеры

«Подъем в гору»

Притча: В одной далекой стране была прекрасная долина. На краю долины стояла Гора. Это была самая красивая Гора на всем белом свете. У ее подножия раскинулся городок, чьи жители всегда любовались Горой и ее вершиной. Они знали также, что те люди, которым удалось побывать на вершине, обрели благополучие: душевное и материальное, жили долго и счастливо. Каждое утро, отправляясь на работу, большинство обитателей городка думало о том, что хорошо было бы им тоже подняться на эту вершину... Но как-нибудь потом. Не сегодня.

Были среди них и такие, которые доходили до подножия Горы, говорили: "Потратили целый день - а дошли только до подножия..." - и уходили.

Были те, что проходили одну треть пути и говорили: "Мы проделали такой огромный путь, а вершина как была далеко, так далеко и осталась".

Были и такие, которые проходили 2/3 пути, останавливались и поворачивали назад потому, что очень устали и потеряли веру. И говорили они примерно так: "Правы были мои родные и соседи. Это дело не для меня". И они уходили, несмотря на то, что вершина уже была так близко...

Но были и такие, которые достигли вершины. И взору их открылся великолепный вид. И они ощущали глубокую причастность к той небольшой группе людей, которые так же, как и они, достигли вершины, были упорны в своих стремлениях, не предали свою мечту и верили в себя. И с этого мгновения у них началась новая удивительная жизнь, о которой иные могут только мечтать.

А как же ко всему этому относилась Гора? Заботят ли Гору те люди, которые только мечтали ее покорить? Нет. Горы остаются безучастны. Может быть, Гору заботят те, кто прошел лишь часть пути? Горы остаются безучастны. А, может быть, Гора помогает тем смельчакам, которые отважились подняться на ее вершину? Горы и на этот раз остаются безучастными. Заботит ли Гору то, что у вас нет денег и не хватает средств, чтобы купить необходимое снаряжение? Увы. Горы остаются безучастными.

Если это нужно вам-то только вас это и должно заботить. Это ваша цель, и только вы сможете ее осуществить!- А теперь я предлагаю перейти к игре.

Задание: Назовите ассоциации к словосочетанию **подъем в горы**. Примеры ассоциаций: восхождение, преодоление трудностей, команда, освоение нового, достижение цели. - Я предлагаю вам объединиться в команды по четыре человека. Члены команды пожмите друг другу руки.

Задание: Вам необходимо в течение 1 минуты распределить в команде следующие роли:

- инструктор-проводник (отвечает за выбранный маршрут);
- снабженец (ответственный за подготовку снаряжения и продовольствия);
- спасатель (ответственный за безопасность);

- фотограф-репортер (ответственный за фиксацию важных моментов восхождения).
Если у вас нет ограничения по времени, то желательно, чтобы каждый участник команды объяснил свой выбор роли.

Задание: На листе бумаги нарисовать гору (визуализация образа).

Задание: В течение 2 минут определить и записать возможные трудности на вашем восхождении, длительность покорения.

Задание: Переведите эти трудности на “профессиональный педагогический язык” (уровень).

Задание: Собрать рюкзак внутренних ресурсов.

Вопрос к каждой группе: “Ваша группа готова к восхождению?”- “Готова”.

Вывод. Наша педагогическая деятельность очень похожа на постоянные покорения различных высот, но мы видим, что у нас накоплен хороший багаж внутренних ресурсов, а с такими ресурсами нам по плечу любые инновации и педагогические технологии.

По окончании игры были сформированы четыре большие группы участников (в каждой по 10 человек) для дальнейшей работы на сплочение коллектива.

«Найди свое»

Необходим кабинет, в котором педагоги смогут свободно передвигаться; листы бумаги и ручки для каждого участника. Раздать каждому участнику по шесть листочков и выбрать им какой то один неодушевленный предмет, который, скорее всего, не повторится ни у кого, и написать его название на всех листках. Сделать надписи нужно в тишине, чтобы никто не услышал до начала игры, кто что написал. Когда это сделано, соберите листочки, одинаково их сверните, перемешайте и выдайте каждому случайным образом. Задача – как можно скорее собрать все свои листки. Успех в этой игре зависит от взаимопомощи.

«Быстрое решение»

Вам понадобится: 2-4 листа с условиями для игроков (в зависимости от того, на сколько групп вы разделите класс), часы. Путем жеребьевки поделите педагогов на группы (5

6 человек в группе) и предложите сыграть

в игру, которая требует умения быстро принимать решение и договариваться.

Сообщите, что каждая группа будет принимать решение в вымышленной

сложной ситуации. Надо решить, в каком учреждении из пяти вариантов вы будете работать. На принятие решения дается 5 минут. По истечении времени каждая группа должна озвучить свое решение.

Вы можете выдать группам одни и те же варианты для решения или разные.

Вариант 1 Учреждение – огромный корабль в теплом море. Организация в будущем – в 3000 году.

Организация в сказочном дворце. Учреждение в маленькой деревне. Учреждение – космический корабль.

Вариант 2 Учреждение во времена рыцарей и балов. Учреждение – таинственный замок с подземельями. Учреждение во времена пещерных людей.

Учреждение – пряничный домик, в ней все съедобное и очень вкусное. Организация- где каждый день приключения и квесты

Вариант 3 Учреждение – отель в тропиках. Учреждение во времена полетов на другие планеты.

Учреждение на прекрасном необитаемом острове.

Учреждение, в которой каждый день исполняется по одному желанию каждого.

Учреждение на окраине города, рядом с кладбищем, откуда ночью доносятся странные звуки. Эта игра и интенсивно стимулирует сотрудничество, взаимную

координацию, умение дискутировать, кроме того, полезна для развития тайм-менеджмента.

6. Психологические упражнения с элементами тренинга для педагогов «Прекрасный сад»

Цель: Самораскрытие участников занятия, создание условий для проявления творческой, профессиональной и личностной индивидуальности.

Задачи:

1. Помочь участникам лучше узнать друг друга.

2. Сократить дистанцию в общении.

3. Снять тревожность.

4. Сплочение группы через совместную деятельность.

Тренинг – это закладка того, что мы действительно хотим, чтобы в жизни происходили чудесные события, чтобы мы не боялись проявить себя, чтобы могли находить пути сотрудничества с другими и решения для возникающих проблем.

1. Приветствие «Имя по кругу»

Участники тренинга встают по кругу и передавая друг другу мячик называют свое имя и место работы или род деятельности, которым занимаются.

2. Разминка «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, носит часы и т.п.

Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. Теперь вопросы должны касаться особенностей профессиональной деятельности участников, образования, специфики работы с

детьми, мотивов участия в тренинге и многого другого.

Например, поменяются местами те, кто: работает всю жизнь в одном учреждении; работает в настоящее время по новой программе; любит свою работу; работает педагогом уже больше 10 лет; мечтал быть педагогом с детства, первый раз участвует в конкурсе и т.д.

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

3. Принятие правил группы:

Ведущий после знакомства предлагает принять правила группы, если участники согласны, они громко хлопают в ладоши, если не согласны – топают ногами.

- открытое общение
- активность и юмор
- безоценочное суждение
- добровольное участие
- здесь и сейчас

4. Творческое задание «Изготовление визиток-бейджиков»

Всем участникам предлагается сделать визитки со своим тренинговым именем, используя бумагу, фломастеры, карандаши.

5. Игра-раскрепощение «Имя в движении»

Участники встают в круг, каждый по очереди произносит свое тренинговое имя и показывает любое простое движение, которое больше всего соответствует его характеру.

Все участники громко повторяют имя и движение участника. И так все по очереди еще раз знакомятся.

7. Творческое задание « Девиз группы».

Группам предлагаются рифмы, используя их они придумывают девиз

- Кошка. Ложка. Окошко. Немножко.
- Стакан. Банан. Карман. Обман.
- Бег. Век. Снег. Человек.

8. Упражнение-драматизация «Кинофильм»

Группам предлагается постановка сказки «Репка» на киностудии:

1. Американской – фильм ужасов с юмором.
2. Французской - романтическая комедия.
3. Итальянской – боевик со стрельбой и мафией.

15 минут подготовка и по 5 минут демонстрация.

Обсуждение: Эффективность взаимодействия. Все ли реализовались? Кто был лидером? Кто чувствовал себя востребованным? Кто хотел быть в стороне?

9. Упражнение – раскрепощение «Хор» Песню «В лесу родилась елочка» поют по заданию (группы вытягивают по 2-го задания), подготовка 5 минут : африканские аборигены, индийские йоги, кавказские горцы, оленеводы Чукотки, индейцы племени апачи, английские джентельмены

Упражнение проходит весело, снимаются зажимы, участники раскрепощаются.

10. Релаксация «Цветок в ладошках»

Всем участникам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и представить, что они на зеленом лугу.(звучит релаксационная музыка со звуками природы). «Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Появляется маленький, симпатичный, наивный и очень счастливый ребенок, он не знает печали, неуверенности, плохого настроения. Это вы в детстве, узнали себя? Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладошках, он прекрасен цветок детства, и вы несете его с собой по жизни. У кого-то он очень глубоко в душе, а кто-то часто видит его во сне, у кого-то это скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках, и я надеюсь, что это вам поможет почувствовать себя маленьким наивным, счастливым ребенком, а уж он- точно подскажет, как почувствовать себя счастливым. Открывайте глаза. Пора возвращаться.» Ведущий спрашивает об ощущениях, испытанных участниками.

11. Творческое задание «Прекрасный сад»

Описание упражнения: Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает вспомнить какой цветок детства в ладошках они представляли в предыдущем упражнении. Каким он был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень?

А теперь, после того, как все представили это – нарисуйте свой цветок, напишите что-то важное на лепестках, что поможет вам быть счастливыми. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки, клей, бусины. Далее участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг.

Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, (можно использовать ватман и клей) желателно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

Обсуждение: Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на других растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание. Эта полянка символизирует о том, что душа каждого педагога всегда полна прекрасными цветами. Психологический смысл упражнения: оно используется для психологического сброса внутреннего напряжения, служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. Упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой, выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

12. Упражнение-раскрепощение «Дотронься до...»

Ведущий : «Дотроньтесь до желтого!», участники должны быстро найти в комнате или одежде что-то желтое и дотронуться до него. Можно давать задания дотронуться до высокого, низкого, шершавого, мягкого, круглого, бумажного и т.д.. Игра проходит быстро и весело.

13. Рефлексия «Мешочки обратной связи». Психолог предлагает всем высказаться через написание своих пожеланий на картонных мешочках с названием

«Позитив» и «Негатив»: все свои тревоги, недовольство, сомнения написать в «мешочке негатива», а свои мечты, пожелания, комплименты, чувства и настроения написать в «мешочке позитива».

Потом мешочек «Негатива» торжественно под аплодисменты уничтожается, а мешочек «Позитива» водружается на видное место для эмоциональной подпитки участников в дальнейшем. Психолог предлагает желающим проговорить, то о чем они написали.

14. Расставание «Счастья, удачи, ...»

Психолог предлагает всем встать в круг на ритуал завершения занятия. Каждый из участников желает одним словом всем участникам чего-то хорошего по подобию игры для детей «Комплименты». После того, как последний участник выскажется, все громко произносят : «Мы желаем вам друзья!». Психолог желает всем удачи и хорошего настроения.

В конце учебного года педагоги пожаловались на усталость? Чувствуете эмоциональное напряжение в педагогическом коллективе? Предложите воспитателям пройти практикум психологической разгрузки. Он не отнимет много времени на подготовку. Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность его профессиональной деятельности, повышают конфликтность во взаимоотношениях с родителями и коллегами, способствуют возникновению и закреплению негативных черт характера, которые разрушают психическое здоровье и провоцируют психосоматические заболевания. К концу учебного года утомление, физическое и психическое напряжение усиливаются. Снизить возможно помощью практикума, который содержит элементы тренинга:

7. Практикум «Психоземotionalная разгрузка и саморегуляция»

Цель: поддержать оптимальный уровень психического состояния, предупредив возможные последствия психического перенапряжения в условиях профессиональной деятельности.

Задачи:

- снизить негативные переживания и трансформировать их в положительные;
- познакомить с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний;
- сформировать потребность в самоуправлении и саморегуляции эмоциональных состояний.

Музыкальное сопровождение: шум моря, спокойная и веселая музыка.

I. Приветствие: Объявите педагогам тему практикума, объясните особенности предстоящей формы работы, совместно с участниками примите правила работы. Во время обсуждения правил дайте возможность высказаться всем желающим, выслушайте все предложения и замечания. Если кого-то из участников группы правила не устраивают, он должен принять решение — признать их и следовать им во время работы группы или не начинать занятия совсем. Выработанные правила запишите на большом листе бумаги и вывесите.

II. Упражнение «Имя прилагательное на первую букву своего имени»

Участники сидят по кругу. По очереди каждый из присутствующих называет свое имя и прилагательное на первую букву имени, которое его характеризует.

III. Упражнение «Приветствие невербальное»

Участники стоят по кругу. Задача — поздороваться за руку с каждым, никого не пропуская. Если кто-то кого-то пропустил, предложите им поздороваться. Упражнение развивает межличностные отношения в группе.

После завершения упражнения предложите педагогам сесть в круг и задайте один из вопросов:

- Как настроение?
- Как вы себя чувствуете?
- Можем ли мы приступить к работе?

Вы также можете предложить участникам группы самим оценить свое состояние, готовность к работе по 10-балльной шкале, где 10 баллов — «я полностью включен в ситуацию “здесь и теперь”, готов к работе», 1 балл — «я совершенно не готов к работе».

IV. Экспресс-диагностика эмоционального состояния

Предложите участникам **тест-опросник «Ох уж эти нервы» (автор — Л. Москвина).**

Инструкция. Отметьте одно из утверждений в той степени, как оно к Вам относится: «очень», «не особенно», «ни в коем случае».

Меня раздражает:

1) смятая страница газеты или журнала, которые я люблю читать

очень

не особенно

ни в коем случае

2) одетая с претензией на молодость женщина в годах

очень

не особенно

ни в коем случае

3) курящая на улице женщина

очень

не особенно

ни в коем случае

4) чрезмерное приближение ко мне собеседника, даже если оно произошло поневоле — в толпе, в автобусной давке

очень

не особенно

ни в коем случае

5) слишком сильный запах духов

очень

не особенно

ни в коем случае

6) громкий разговор в общественном транспорте

очень

не особенно

ни в коем случае

7) активно жестикулирующий при разговоре собеседник

очень

не особенно

ни в коем случае

8) частое употребление коллегами иностранных слов

очень

не особенно

ни в коем случае

9) когда кто-нибудь грызет ногти

очень

не особенно

ни в коем случае

10) когда кто-нибудь пытается поучать меня

очень

не особенно

ни в коем случае

11) когда кто-то кашляет в мою сторону

очень

не особенно

ни в коем случае

12) когда слышу чей-то смех невпопад

очень

не особенно

ни в коем случае

13) когда близкие друзья все время опаздывают

очень

не особенно

ни в коем случае

14) когда в кинотеатре кто-нибудь поблизости комментирует сюжет фильма или шелестит оберткой от конфеты

очень

не особенно

ни в коем случае
15) когда дарят ненужные вещи

очень
 не особенно
 ни в коем случае

16) когда рассказывают сюжет книги, которую я собираюсь прочесть

очень
 не особенно
 ни в коем случае

Интерпретация результатов:

За каждый ответ «очень» запишите себе 3 очка, за ответ «не особенно» — 1 очко, за ответ «ни в коем случае» — поставьте прочерк.

- более 33 баллов — вас не отнесешь к числу сдержанных и терпеливых людей. Вас слишком часто раздражают незначительные явления. Вы склонны к поискам в окружающем мире раздражителей. Поэтому вы вспыльчивы, легко выходите из себя. Ваша нервная система разбалансирована, отчего часто страдаете не только вы, но и окружающие;

- от 13 до 32 баллов — вы относитесь к распространенной группе людей. Раздражаясь от очень неприятных вещей, вы делаете драму из обыденных житейских невзгод. Поэтому у вас выработан стойкий иммунитет к неприятностям, который позволяет быстро и легко забывать их;

-12 и менее баллов — «железное спокойствие» позволяет вам реально смотреть на жизнь. А может, этот тест оказался недостаточно исчерпывающим и не позволил проявить ваши наиболее уязвимые стороны? По крайней мере, о вас можно сказать, что вы не тот человек, которого легко выбить из колеи.

Упражнение «Снятие мышечного напряжения»

Сядьте на стул в удобной позе, так чтобы спина касалась спинки. Обхватите стул обеими руками и, напрягшись, попытайтесь поднять себя вместе со стулом — оставайтесь в состоянии напряжения так долго, как сможете, но не переусердствуйте. Затем быстро опустите руки и сделайте несколько глубоких вдохов. Повторите несколько раз. Упражнение поможет снять волнение и возбуждение.

Упражнение «Дыхание на счет 7–11»

Дышите очень медленно и глубоко, так, чтобы цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вам будет непросто. Но не нужно напрягаться. Считайте до семи при вдохе и до одиннадцати — при выдохе.

Аутотренинг «Волшебный сон»

Для выполнения упражнения используйте фоном медленную (для первой части) и веселую мелодию. Участники сидят с закрытыми глазами и следуют тексту.

1) Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают... засыпают... (2 раза)

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляются... (2 раза)

Дышится легко... ровно... глубоко...

Напряжение улетело...

И расслаблено все тело... (2 раза)

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Губы теплые и вялые,

Но не сколько не усталые...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляются... (2 раза)

Нам понятно, что такое...

Состояние покоя... (2 раза)

(Долгая пауза, пока не закончит играть медленная музыка. Далее включите добрую веселую мелодию.)

2) Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали...

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!
Крепко кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Подтянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать! Упражнение поможет снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Упражнение «Дождь»

Предложите участникам встать в круг и повторить за вами движения:

- поводить по часовой стрелке пальчиками по ладошке;
- потереть ладони друг о дружку;
- пощелкать пальцами;
- легко постучать себя по груди;
- похлопать в ладоши, по бедрам, по полу.

Далее все движения повторить в обратном порядке.

Обратная связь (рефлексия) Попросите участников закончить предложения: Мое состояние... Мои ожидания... Я хочу сказать всем... Вы также можете попросить участников поделиться чувствами и мыслями, впечатлениями от встречи.

8. Тренинг «Тайм менеджмент современного педагога»

Упражнение «Ток»

Цель: создание благоприятного настроения для работы в группе.

Педагогам предлагается закрыть глаза. Сейчас я дотронусь до участника, сидящего слева от меня. Он примет мое приветствие и с закрытыми глазами точно таким же образом дотронется до своего соседа, передавая привет ему. И так далее, пока мое приветствие не вернется ко мне уже с другой стороны.

«Поменяйтесь местами те, кто...»

Цели: получение дополнительной информации об участниках, настрой на работу в группе по теме занятия. Ведущий выходит в центр круга. Участники сидят на своих местах. Мест ровно столько, сколько сидящих. Ведущий обращается к присутствующим со словами «Поменяйтесь местами те, кто...», заканчивая предложение определенной фразой. Задача участников — поменяться местами в зависимости от указанного условия, не договариваясь между собой. Ведущий пытается занять пустующее место. Если ему это удастся, то на его место становится тот человек, которому не досталось стула.

Примеры фраз: кто никогда не опаздывает на работу; кто всегда успевает в рабочее время выполнить всё необходимое; кто планирует свой рабочий день заранее; кто не успевает отдохнуть в выходные; кто часто замечает нехватку свободного времени.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: получение обратной связи, развитие навыка размышлять, создание основы для работы по теме занятия.

Участникам надо назвать ассоциации, которые у них возникают со словом «время». Ответы записываются на доске, после чего педагогам предлагается оценить, каких ассоциаций больше — положительных или отрицательных. На основе этого ведущий делает вывод.

Упражнение «Мои сферы жизни»

Цель: осознание жизненных приоритетов.

Из предложенного перечня участникам предлагается выбрать те сферы жизни, которые важны лично для каждого: семейная жизнь, профессиональная деятельность, личное развитие, общение с друзьями, финансовое благополучие, образование, быт, духовная жизнь, здоровье, отдых, хобби. Далее необходимо проранжировать эти сферы жизни по степени значимости следующим образом: на вершине — самая важная и значимая, далее — две менее значимых, ниже — три следующих по значению сферы, оставшиеся — помещаются на нижний уровень.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Довольны ли вы тем, как распределено время в обозначенных сферах?
- 2) В какой из сфер вы готовы сократить временные затраты?

Определение личного хронотипа: Известно, что умение эффективно организовывать свое время зависит от индивидуальных особенностей человека, к которым относятся темперамент и хронотип. Хронотип — специфическая организация работы организма в течение суток. По характеру суточных биоритмов физической активности можно разделить людей на три хронотипа: утренний («жаворонки»), вечерний («совы») и дневной («голуби»). У «сов» пик активности и покоя сдвинут на более поздние, а у «жаворонков» — на более ранние часы. У «голубей» максимальный уровень активности приходится примерно на середину дневного периода. Считается, что хронотип передается по наследству. Это такой же генетически запрограммированный показатель, как, например, цвет глаз или цвет волос. Определить свою принадлежность к одному из хронотипов поможет *анкета Олофа Остберга*.

Выберите один из вариантов ответа на предложенные ниже вопросы.

- 1) Трудно ли Вам вставать рано утром?
А. Да, почти всегда (3 балла).
Б. Иногда (2 балла).

- В. Редко (1 балл).
 Г. Крайне редко (0 баллов).
- 2) Если бы у Вас была возможность выбора, в какое время Вы ложились бы спать вечером?
 А. После часа ночи (3 балла).
 Б. С 23:00 до 01:00 (2 балла).
 В. С 22:00 до 23:00 (1 балл).
 Г. До 22:00 (0 баллов).
- 3) Какой завтрак Вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?
 А. Плотный (0 баллов).
 Б. Менее плотный (1 балл).
 В. Можно ограничиться вареным яйцом (2 балла).
 Г. Достаточно чашки чая или кофе (3 балла).
- 4) Если вспомнить Ваши последние размовки на работе и дома — когда они преимущественно происходят?
 А. В первой половине дня (1 балл).
 Б. Во второй половине дня (0 баллов).
- 5) От чего Вам легче отказаться?
 А. От утреннего чая или кофе (2 балла).
 Б. От вечернего чая (0 баллов).
- 6) Как точно Вы отсчитываете время в 1 минуту?
 А. Меньше минуты (0 баллов).
 Б. Больше минуты (2 балла).
- 7) Как легко Вы можете изменить привычки, связанные с едой, во время отпуска, поездок?
 А. Очень легко (0 баллов).
 Б. Легко (1 балл).
 В. Трудно (2 балла).
 Г. Не меняю (3 балла).
- 8) Если рано утром предстоят важные дела, насколько рано Вы ложитесь спать?
 А. Более чем на 2 часа (3 балла).
 Б. На час-два (2 балла).
 В. Меньше чем на час (1 балл).
 Г. Как обычно (0 баллов).

Обработка результатов. Необходимо подсчитать количество баллов по всем вопросам.

Сумма от 0 до 7 баллов позволяет считать испытуемого «жаворонком»;

от 8 до 13 — «голубем»;

от 14 до 20 — «совой».

Упражнение «Поглотители времени»

Цель: выявление препятствий, мешающих в достижении профессиональных результатов.

Из предложенного списка участникам предлагается выбрать «поглотители времени», которые являются помехой для современного педагога в достижении профессиональных целей и решении задач, и проранжировать их по степени значимости. «Поглотители времени»: нечеткая постановка целей, отсутствие приоритетов, попытка слишком много сделать за один раз, плохое планирование дня, личная неорганизованность, незнание с чего начать, недостаток мотивации, хаос в бумагах, «расплывчатые» должностные обязанности, отсутствие понимания своих зон ответственности, неумение довести дело до конца, синдром откладывания, отрывающие от дел телефонные звонки, отсутствие самодисциплины, спешка, нетерпение, медлительность, недостаточный контроль за перепорученными делами.

По завершении работы ведущий делает вывод. Мини-лекция «Эффективные приемы по организации времени». Для того чтобы избавиться от поглотителей времени, необходимо владеть приемами по организации времени. Рассмотрим некоторые из них.

1) *Принцип Парето (соотношение 80:20)*. Этот принцип сформулирован итальянским экономистом Вильфредо Парето и получил свое подтверждение в различных сферах деятельности. В общем виде принцип Парето утверждает, что в пределах данной группы или ряда некоторая малая часть является более важной, чем ее относительный вес в этой группе. Проекция этого правила на работу педагога выглядит следующим образом: в процессе работы 80% результата достигается за 20% рабочего времени (несколько жизненно важных проблем). Остальные 80% потраченного времени (многочисленные второстепенные проблемы) дают только 20% от всего результата. В отношении ежедневной работы это значит, что не следует начинать с выполнения приятных, легких, небольших дел, требующих минимального вложения сил. Необходимо рассматривать задачу относительно ее важности. Сначала — те немногие жизненно важные проблемы, а потом — остальные многочисленные второстепенные задачи.

2) *Прием «Выделяем приоритеты, или АБВ-анализ»*. Главный принцип: значение и важность задачи не равны удельному весу в перечне дел. Общие закономерности приема основаны на сравнении процентного соотношения количества задач и их значении. Важнейшие задачи, или категория, А, составляют в списке дел 15% от общего количества, а их значимость равна 65%.

Важные задачи, или категория Б, составляют 20% от общего количества дел, а их значимость — 20%.

Менее важные, или категория В, на оставшиеся 65% \остается 15% рабочего времени (5–10 задачи).

Алгоритм составления приоритетного списка дел:

1. Составить список всех дел. Обязательным в перечне дел должен быть пункт, который связан с составлением и коррекцией планов на сегодняшний и завтрашний день.
2. Систематизировать дела по их важности, установить очередность дел в соответствии с их значением для вас.
3. Пронумеровать дела.
4. Присвоить задачам соответствующие категории, А, Б, В и запланировать для них следующие временные интервалы:

Перепроверить временной план и его соответствие выделенному времени.

Откорректировать свой временной план, прежде всего обратить внимание на задачи категории А.

Проанализировать задачи Б и В еще раз. Какие из них можно поручить выполнять другим людям?

3) Прием «Якорь для начала работы». Человек тратит много усилий на включение в работу. Хорошим «якорем» для начала сложной работы могут быть:

- любая организационная, подготовительная работа. Как говорят художники, «прежде чем делать эскиз, наточи карандаши»;
- «метод швейцарского сыра» — начинать выполнение дела, «выгрызая» из разных мест наиболее простые и приятные дела (подобрать иллюстрации или написать несколько понятных абзацев к отчету);
- «промежуточная радость» — разбить работу на несколько этапов и за прохождение каждого назначить себе небольшую награду.

4) Метод «пяти пальцев». Используется для подведения итогов конкретного дня и ориентируется на начальные буквы названий пальцев:

М — мыслительный процесс: какие знания, опыт я сегодня получил?

Б — близость цели: что я сегодня сделал и чего достиг?

С — состояние духа: каким было сегодня мое преобладающее настроение, расположение духа?

У — услуга, помощь: чем я сегодня помог другим?

Б — бодрость, физическая форма: каким было мое самочувствие?

Упражнение для релаксации «Роза»

Цель: снятие эмоционального напряжения, расслабление педагогов.

Сделайте три глубоких вдоха, закройте глаза. Представьте, что вы идете по проселочной дороге. Погода прекрасная, светит солнце. Легкий ветерок колышет листья на деревьях, вы наслаждаетесь красотой природы. Вы подходите к розарию с маленькой калиткой. Войдите внутрь и посмотрите на сотни розовых кустов. Почувствуйте запах роз, прислушайтесь к жужжанию насекомых, которые собирают нектар и цветочную пыльцу. Посмотрите вокруг, и вы увидите одну совершенно особенную розу. Вы узнаете ее, потому что она притягивает ваше внимание, как магнит. Посмотрите на нее повнимательнее. Какого цвета ее бутоны? Какого она размера? Если хотите, можете осторожно потрогать ее листья и стебель с шипами. Вдохните ее аромат и заполните им свои легкие. Можете сказать розе, как она прекрасна и совершенна. Пусть она тоже скажет вам что-нибудь приятное. Запомните, что она вам говорит, когда вы стоите перед ней. Поблагодарите свою розу за то, что она вас ждала, и попрощайтесь с ней. Вы знаете, что всегда сможете найти ее и этот сад, когда захотите на мгновение почувствовать себя счастливым. А теперь выйдите из розария, пройдите по улице и снова вернитесь в наш зал. Сделайте глубокий вдох откройте глаза.

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Цель: создание благоприятного образа будущего, повышение самооценки.

Наше занятие подходит к концу, но впереди у каждого из нас долгий путь к самосовершенствованию.

Давайте соберем в дорогу чемодан, в который положим самые важные и полезные вещи, необходимые нам для эффективного распределения времени. (Каждый из участников выбирает из предложенных карточек ту,

которую можно положить в чемодан.). Карточки:

Позитивное начало дня
Начинать рабочий день в одно и то же время
Пере проверять план дня
Составить список приоритетных дел
Разбить цель на небольшие, быстро осуществимые задачи
Планируя свой день, 40% времени оставлять на непредвиденные дела
Реально оценивать соответствие своих возможностей и желаний
Выполнение работы начинать с ключевых задач
Уделить время подготовительной работе
Разбивать работу на несколько этапов
Учитывать свои индивидуальные особенности: тип темперамента и хронотип
Находить время для отдыха и здоровья
При необходимости делегировать полномочия
Уметь отказывать и говорить «нет» задачам, не входящим в число избранных Вами приоритетов
Избегать незапланированных импульсивных действий
Выработать привычку своевременно разбирать бумаги, выбрасывая ненужные, и работать за чистым столом
Контроль за результатами и самоконтроль
Составлять план на следующий день
Поощрять себя за выполнение большой и важной работы
Домой – с хорошим настроением

Заключительная часть: рефлексия

Цель: получение обратной связи.

Участникам предлагается продолжить следующие предложения:

- 1) Больше всего мне понравилось (не понравилось)
- 2) Для эффективной организации своего времени необходимо
- 3) В своей профессиональной деятельности я буду использовать
- 4) Актуальным на занятии для меня было

Ритуал прощания «Аплодисменты по кругу»

Инструкция. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников и постепенно подходу к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем и т. д.

Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Фотоотчет о мероприятиях в ОУ







Используемая литература:

1. Александров А.А. Аутотренинг. 2-е изд./Серия «Практическая психология» - СПб.: Питер, 2013.- 240 с.
2. Баум Х. Крокодилопугай. Игры в помещении для развития и отдыха. Москва, 2008.-144с.143с.
3. Галанов А.С., Айрис Пресс Как пройти аттестацию. Советы психолога учителю// методические рекомендации, Москва 2006 г.
4. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика её диагностики // Психологический журнал. – 2003. – Т.24. – № 5. – С. 45-57.
5. Ключева Н. В. Технологии работы психолога с учителем // Практическая психология. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 192с.
6. Колядинцева О. А., Посашкова И. П. Личность учителя: постижение себя на пути к успеху: методическое пособие. – Омск: ООИПКРО, 2002.
7. Комарова Т.С., Зацепина М.Б. Интеграция в воспитательно-образовательной работе детского сада. – М.: 2014г.
8. Копытин А.,Корт Б.Техники аналитической арт-терапии. Санкт-Петербург,2007.-144с
9. Королёва С.А. Как помочь молодому специалисту на пути профессионального становления // Психология образования в XXI веке: теория и практика. – С. 339-340
10. Непопалов В. Основы конфликтного поведения. Москва,2003.-71с.
11. Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг. М. : МГПУ, 2009.
12. Самоукина Н.Игры в школе и дома. Ярославль.2004.-208с.
13. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие. – М.: Издательство Института психотерапии, 2002.
14. Соловьева О.В. Обратная связь в межличностном общении. М.: МГПУ, 2007.
15. Статья Фокиной А.(ж-л «Справочник педагога-психолога. Школа» № 5, 2018) .
16. Фопель К. С головы до пят. Москва,2005.-143с.
17. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994. - № 6.

18. Черникова Т. В. Профессионально-личностная позиция педагога и руководителя образовательного учреждения: методические рекомендации. – Волгоград: ВГПУ, 2002.
19. Широкова Г.А., Жадько Е.Г. Практикум детского психолога (2-е изд.) / Серия «Психологический практикум». – Ростов н/Д: Феникс, 2005.