

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №6 «Пчёлка» г. Нового Оскола Белгородской области»

***Тренинг***  
***для педагогов***  
***«Жизнь прекрасна»***

Подготовила:  
педагог-психолог  
Конотопченко С. А.

**Цель:**

- формирование у педагогов жизнеутверждающей позиции;
- позитивного отношения к себе и окружающим, своей жизни;
- развитие навыков определения и проектирование жизненных перспектив.

**Задачи:**

- 1.Повышать коммуникативные навыки педагогов;
- 2.Снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- 3.Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;
- 4.Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия;
- 5.Повышать настрой на удачу, счастье, добро и успех.
- 6.Повышать самооценку педагогов;

**Вступительное слово. Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада приветствовать вас на семинаре**

У меня в руках волшебная шкатулка, в ней - самое ценное сокровище планеты Земля. Давайте познакомимся с этим сокровищем. (Все по очереди смотрят в шкатулку, не рассказывая кого там увидели)

- Кого вы увидели в волшебной шкатулке? Так, каждый увидел в волшебной шкатулке себя.

Самый главный человек в мире - это каждый из вас, потому что мир неповторимый и разнообразный благодаря людям. Поэтому тема сегодняшней нашей встречи «Жизнь прекрасна».

***Тренинг-настрой. «Поздоровайся ладошками».******Ведущий:***

- Уважаемые коллеги, для положительного настроя на работу и для установления доброжелательной атмосферы, я предлагаю выполнить упражнение «Поздороваемся ладошками!»

-Пожелаем друг другу здоровья. Повернитесь друг к другу, посмотрите в глаза, улыбнитесь. Разверните ладони друг к другу, но не прикасайтесь. Теперь соединяем пальцы со словами:

**желаю (большой),  
успеха (указательный),  
большого (средний),  
всегда (безымянный),  
во всем (мизинец),  
здравствуй (всей ладонью), ... (имя).**

***Упражнение «Жизнь - это»***

Под спокойную музыку участники передают по кругу зажженную свечу - символ жизни.

Представьте, что зажженная свеча - ваша жизнь. Когда свеча находится в ваших руках, только вы можете решить - будет гореть она или погаснет. То же самое и с жизнью - лишь вы решаете, какой она будет. Продолжите фразу: «Жизнь - это ...»

***Древняя притча "Сам слепи свое счастье»***

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

- Подумайте и скажите, почему Бог положил на ладонь оставшийся кусок глины?

Мы ищем счастье тут и там,

За ним мы бродим по пятам,

Ему твердим мы бесконечно -

С тобою быть хотим навечно!

Мечтая в счастье раствориться,

Мы долго, вглядываясь в лица.

Найти пытаемся ответ -

В чем счастье? Есть оно, иль нет?

Мы пребываем в заблуждении,

Что счастье - чьих-то рук творение,

Что к нам вот-вот придет волшебник,

И осчастливит нас, в сей миг!

**Вопросы:**

- Как вы думаете: "Счастье - чьих рук творение?"

**Вывод:**

А счастье ходит с нами рядом,

С улыбкой говоря: "Смотри!

Меня искать совсем не надо,

Я есть всегда, ведь я внутри!"

***Игра "Полотно счастья"***

Сегодня мы с вами будем волшебниками, которые могут всё. Я вам предлагаю соткать полотно своего счастья. Чтобы соткать полотно, нам нужны нитки. В моих руках моток обыкновенных ниток. Сегодня мы с вами будем превращать их в Нити Счастья. Встаньте в круг, так, чтобы чувствовать друг друга. Мы будем передавать нитки друг другу. У кого окажется моток ниток, должен ответить на вопрос: "Что такое счастье?" и передать этот моток другому человеку по вашему выбору. Обыкновенный моток нитей, совершая путь от одного человека к другому, становится мотком Нитей Счастья.

***Упражнение «Уровень счастья».***

Задание. Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир. После того как все выполнят задание, ведущий выясняет, кто из педагогов нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного

### **Упражнение «Сосуд жизни».**

Человеческая жизнь ... Неповторимая, радостная и печальная, полная глубоких переживаний, сладкая, как мед, и горькая, как полынь.

Конечно, никому не дано с точностью определить свое будущее. И все же каждому под силу наметить собственный путь.

Жизнь - это высшая ценность. Счастье является наивысшим благом, и к нему следует стремиться, как к самому важному в этой жизни. Нужно суметь увидеть то, что находится рядом с нами, внутри нас, стараться лепить свое счастье самим. Все зависит от нас самих. Всего вам доброго, счастья вам, любви, успехов!

Это ваша жизнь. А теперь наполните сосуд этими пожеланиями

### **Игра «Открытка коллеге»**

Цель: способствовать творческому поиску педагогов.

Задание: подписать открытку коллегам, используя ключевые слова: жизнь, доброта, красота, здоровье, весна, любовь, красота, счастье.

**Ведущий:** Итак, ваша **ежедневная «зарядка для счастья»:**

### **Упражнение. Благодарность**

Ложась в постель, вспомните все хорошие события дня. Постарайтесь восстановить в памяти даже самые незначительные мелочи. Поблагодарите судьбу за то, что они были вам посланы. Не ограничивайтесь простым «спасибо», обязательно создайте ощущение благодарности и постарайтесь удержать его как можно дольше. Тренируйте эмоцию благодарности ежедневно. Это поможет вам концентрироваться на хорошем, меньше переживать из-за негатива.

### **Упражнение. Доброе дело**

Обязательно хотя бы раз в день делайте что-то хорошее для кого-то другого покормите бездомное животное, помогите пожилому человеку поднять тяжелую сумку, уступите место в транспорте беременной. В конце дня не забудьте поблагодарить себя за добро, а судьбу - за то, что послала возможность сделать что-то хорошее. Помните, добрые дела возвращаются сторицей. Не отказывайте в помощи, и сами убедитесь, насколько чаще удача будет поворачиваться к вам лицом.

Каждый человек, каждый из нас хочет всегда быть счастливым, радостным, позитивным и довольным в обычной жизни. А так как работа занимает огромную часть нашей жизни, значит, также мы должны чувствовать себя и на работе. Согласны?

Не секрет, что профессия педагога непосредственно связана с общением, и поэтому сегодня мы рассмотрим некоторые приемы эффективного общения и позитивного отношения к жизни.

Таких приемов **ОЧЕНЬ** много. Но плюсы их в том, что они просты, эффективны, а, главное, они применимы в нашей повседневной жизни и работе.

**1.Первый прием позитивного отношения к жизни это позитивные установки (утверждения).**

Вся наша жизнь зависит от установок! Поэтому вне зависимости от того, во сколько вы проснулись, **первые слова и мысли должны нести положительную окраску.**

Установки должны быть короткими и позитивными. Они отчетливо должны звучать внутри нас или говориться вслух или пропеваться.

Это первое правило каждого дня!

- Я отлично себя чувствую;
- Я в полном порядке;
- Сегодня будет прекрасный день
- Я рождена для любви;
- Я свежа как майская роза (без юмора никуда) и т.д.

2.Позитивные эмоции, такие как любовь, радость, прощение, благодарность работают на здоровье и хорошее самочувствие.

Негативные эмоции, такие как злость, раздражение, обида, месть – работают на разрушение нашего здоровья.

Но эти негативные эмоции периодически возникают у каждого человека, например, из-за конфликтных ситуаций. Как говорится, «конфликтов не бывает только на кладбище» или «Если вы живете без конфликтов, проверьте, бьется ли у вас пульс». Но нам нужно больше положительных эмоций! И для этого **необходимо научиться прощать!** Подчас это бывает очень не просто. Согласны? Как это легче и быстрее сделать? Подумайте. Я хочу услышать ваши предположения.

1.Попробовать понять причину поступков человека, встать на его место, подумать, почему он так сделал?

2.Вспомнить, а что Вы по отношению к этому человеку делали обидного? Если вы работаете с коллегой какое- то время, то, возможно, ненароком, из-за плохого настроения, словом или взглядом, вы обижали его? Может, Вы плохо о нем подумали? Вспомните такой случай, и Вам будет легче его простить.

3.Найти или вспомнить, что вам нравится в этом человеке, за что вы его уважаете, за какие качества цените?

**3.Время от времени мысленно радовать себя комплиментами!**

Например, делая что то обычное, подумать:

- Я молодец;
- Это у меня всегда хорошо получается;
- Да, у меня талант и т.д.

«Сам себя не похвалишь – никто не похвалит!»

4. Из приемов эффективного общения: **Найти и держать в голове положительные качества своего коллеги**

5.Но важно не только держать в голове положительные качества коллеги, но и напоминать ЕМУ о них, т.е. **не забывать хвалить его. Тогда и он будет помнить о том, какой он хороший и быть именно таким.**

**6** Зарядившись хорошим настроением с утра, обменявшись положительными эмоциями с коллегами, нам важно сохранить эти чувства, не растерять их в

течение всего дня. А для этого нам необходимо **заботиться о себе, и каждые 1,5-2 часа делать короткие перерывы**, во время которых мы можем:

- Посмотреть в окно и полюбоваться природой;
- Сделать легкий массаж: помассировать надбровные дуги, ушные раковины;
- Выполнить расслабляющие движения: потянуться, поднять и опустить плечи, покрутить ими вперед-назад, потянуть вправо – влево шею;
- сделать гимнастику для глаз или дыхательные упражнения. Что вам больше нравится.

Все эти упражнения помогут вам накопить энергию и силы, помогут почувствовать себя бодрым и веселым и сохранить позитивный настрой в течение всего дня.

**7. Немного о комплиментах** Для многих людей в обычной жизни делать косвенные комплименты проще. Прямые не всегда могут быть уместны, а иногда могут звучать как лесть. Но какие бы вы не выбрали, главное не забывать их делать.

Ведь говоря другому человеку что то приятное, мы поднимаем настроение не только ему, но в первую очередь СЕБЕ. Согласны?

8. если и в обычной работе между коллегами убрать **чувство соперничества и конкуренции**, то работать станет проще, легче и интереснее. Так?

**Т.е. работая с кем то в команде, нужно убрать конкуренцию и перейти к сотрудничеству.**

Подводя итоги нашего семинара-практикума, хочу вам сказать, что любой человек, чтобы ему было комфортно работать на своем месте, должен знать:

- Что он делает и
- Для чего он это делает.

Ответы на эти вопросы необходимо всегда держать в голове. Они помогают вам в трудные минуты на рабочем месте. Давайте еще раз вспомним те приемы, которые мы сегодня озвучили.

**Первые слова и мысли должны нести положительную окраску!**

**Необходимо научиться прощать!**

**Время от времени мысленно радовать себя комплиментами!**

**Найти и держать в голове положительные качества своего коллеги!**

**Хвалить коллегу по работе!**

**Заботиться о себе, и каждые 1,5-2 часа делать короткие перерывы!**

**Работая с кем то в команде, нужно убрать конкуренцию и перейти к сотрудничеству!**

**Всегда помнить « что вы делаете и для чего вы это делаете»!**

Они очень просты, вы все их хорошо знаете.

Необходимо только, чтобы они вошли в привычку.

Любая привычка формируется 21 день, поэтому в течение именно этого количества времени вам нужно будет усиленно работать, чтобы автоматически выполнять их в дальнейшем.

И тогда каждый раз, собираясь на работу, вы будете думать: Сегодня меня ждет еще один прекрасный день в саду.

**Помните 9 слов, способных изменить жизнь:**

**Жизнь прекрасна и ярка,  
Жизнь свободна и легка,  
Жизнь есть солнечный рассвет,  
Жизнь есть неба дивный свет,  
Жизнь – улыбки и цветы,  
Жизнь полнится красоты,  
Жизнь есть ласка добрых слов,  
Жизнь есть – дети и любовь!**

**Просмотр видео – притчу о смысле жизни Бразильского поэта Пауло Коэльо**

**Рефлексия**

А сейчас по кругу ответьте на такие вопросы:

Что для вас сегодня было важным?

Какие чувства вы испытывали?

Нужны ли вам в дальнейшем такие тренинги

**И в заключении я бы хотела вам сказать, берегите себя для себя!**

**Спасибо за внимание!**