**Тренинговая коррекционно-развивающая программа**

**«Эффективные техники личностного роста педагога как условие успешности образовательного процесса»**

ГАОУДПО ВО «Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»

Автор-составитель:

Панфилова Л.В., заведующий кафедрой педагогики и психологии здоровья ГАОУДПО ВО ВИРО

Программа рекомендована к использованию в образовательных организациях с целью развития профессионально-значимых личностных качеств педагога как условия его личностного роста и саморазвития.

Материал, представленный в тренинговой программе может быть полезен в практической деятельности педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов, заместителей директоров общеобразовательных организаций, специалистов управлений образования и муниципальных методических служб, отвечающих за психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса.

Современная государственная политика в области образования требует от педагога постоянного профессионального развития и приобретения новых компетенций. Наращивание педагогической компетентности неразрывно связано с профессиональным ростом, определяющим готовность к выполнению тех трудовых функций и действий, которые заложены в профессиональном стандарте педагога.

Профессиональное развитие каждого учителя в итоге обеспечивает ему определенный уровень владения профессиональными педагогическими компетенциями.

В свою очередь способность к самосовершенствованию и профессиональному росту очень во многом зависит от личностных качеств педагога, от его мотивационной готовности к реализации инноваций в образовании.

Таким образом, любая новая профессиональная компетенция становится реально работающей только при наличии соответствующей личностной составляющей, определяющей отношение педагога к своей деятельности – мотивации, рефлексии (кроме присутствующих знаний, умений и навыков).

В этом аспекте становится очевидным, что способность педагога к личностному профессиональному росту определяется профессионально значимыми личностными качествами.

Профессионально-значимые личностные качества (ПЗЛК) – это совокупность социально-психологических, психофизиологических и антропометрических свойств индивида, обеспечивающих высокую вероятность успешности его профессионального становления и деятельности

Наличие у педагога ПЗЛК становится определяющим при анализе его способности к обучению чему-то новому, приобретению новых компетенций и реализации инноваций.

Таким образом, **цель настоящей программы:** обучение участников тренинга эффективным техникам, способствующих развитию профессионально-значимых личностных качеств педагога как совокупности индивидуально-психологических особенностей личности, необходимых для реализации педагогической деятельности на нормативно заданном уровне и определяющих успех человека в овладении данной деятельностью.

Требования к проведению тренинговой программы

Минимальная группа – 10 человек

Максимальная группа – 25 человек

Занятия необходимо проводить не реже 1 раза в неделю при условии постоянства времени и места.

Продолжительность одного занятия составляет 3 академических часа.

Длительность программы – 12 занятий.

Структура тренингового занятия

1. Ритуал приветствия-прощания – важный момент работы с группой, позволяющий сплачивать участников тренинга, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что, в свою очередь, чрезвычайно важно для плодотворной работы в группе. Ритуалы могут быть придуманы самой группой в процессе обсуждения, могут быть предложены психологом. Ритуал предлагается и исполняется в первый раз уже на первом занятии, и задача тренера – неукоснительно выполнять его каждую встречу, наблюдая за тем, чтобы в него были включены все участники. Желательно, чтобы в ходе развития группы контроль над исполнением ритуала перешёл к членам группы.
2. Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние участников тренинга, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние участников группы. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать участников тренинга, поднять их настроение, другие – напротив, направлены на снятие чрезмерного эмоционального возбуждения. Разминочные упражнения необходимо выбирать с учётом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности. Какое упражнение наиболее подходит для использования в данный конкретный момент решает тренер группы и поэтому содержание разминки может варьироваться.
3. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного развивающего комплекса. В данной программе приоритет отдан многофункциональным техникам, направленным одновременно и на формирование профессионально-значимых личностных качеств, социальных навыков, и на динамическое развитие группы. Последовательность упражнений предполагает чередование деятельностей, направленных на смену психофизического состояния участников тренинга.
4. Рефлексия занятия предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия прошлого занятия предполагает, что участники вспоминают, чем они занимались в последний раз, что особенно запомнилось, зачем они это делали. Психолог предлагает вспомнить, с кем они обсуждали эти упражнения после встречи, показывали ли другим людям и что из этого получилось, объясняет, как это могло помочь им в профессиональной деятельности или общении вне занятий.

**Занятие №1**

**Вводное: «Карта нашего пути» (3 ч.)**

**Цель занятия:** знакомство с группой, демонстрация модели поведения на занятиях, информирование группы по основным вопросам, связанным с программой, формирование мотивации к работе.

**Упражнение 1. Знакомство**

*Цель: знакомство, погружение в атмосферу тренинга.*

Группа делится на пары. В паре участники по очереди становятся на три минуты «журналистом» и «звездой». «Журналист» берёт интервью у «звезды» и составляет краткий рассказ о ней. Затем участники меняются ролями (также на три минуты). Далее участники представляют друг друга группе.

**Упражнение 2. Принципы работы в группе (коллективное обсуждение)**

*Цель: определение правил работы в группе, создание психологически комфортного климата.*

Участники тренинга делятся на мини-группы и в процессе коллективного обсуждения составляют список правил работы во время тренинга (время работы 5 мин.)

Каждая группа презентует свой перечень правил и путём сопоставления списков от всех групп вырабатывается устав работы группы.

1. **Единая форма обращения друг к другу.**
2. **Общение по принципу «здесь и теперь»**. Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
3. **Конфиденциальность**. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.
4. **Честность и право «Стоп».** Каждый человек только честно высказывается «в круг», но если он не готов сказать правду – он всегда может сказать об этом («Стоп!»).
5. **Принцип активности.** В тренинге люди вовлекаются в специально разработанные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме. Принцип активности, в частности, опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что он слышит, пятьдесят процентов того, что он видит, семьдесят процентов того, что проговаривает, и девяносто процентов того, что делает сам.
6. **Персонификация высказываний – «Я-высказывания».** Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяем на «Я считаю, что...», «Я думаю...». По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то. Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.
7. **Правило одного микрофона** – когда кто-то из участников тренинга говорит, другие молчат и слушают спикера.
8. **Уважительное отношение друг к другу. Недопустимость перехода «на личности».** Следует говорить не о личностях, каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.
9. **Принятие регламента.** Каждый вид деятельности выполняется в течение строго определённого времени и участники группы стараются укладываться в регламент.
10. **«Обратная связь».** Каждый участник старается высказать «в круг» свои мысли, чувства, переживания относительно происходящей деятельности.

**Упражнение 3. «Кто я?»**

*Цель: актуализация и осознание своих социальных ролей, анализ их субординационного расположения.*

Участникам тренинга предлагается индивидуально (письменно) ответить на вопрос «Кто я?» - ответы могут быть существительными, прилагательными, глаголами и словосочетаниями. Необходимо написать не менее 10 ответов (время выполнения – 5 мин.)

После выполнения задания участники зачитывают свои перечни ответов «в круг». Тренер комментирует, что первые пять позиций являются самыми значимыми в жизни человека социальными ролями. Также важно проанализировать взаимное расположение указанных позиций – на первое место человек пишет самую актуальную для него в данный момент роль, а далее роли располагаются по мере уменьшения их значимости.

**Упражнение 4. «Карта нашего профессионального пути»**

*Цель: введение в содержание программы, представление пути профессионального становления.*

*Материалы:* ватман, фломастеры, акварельные краски.

Участники делятся на подгруппы по 4-5 человек. Каждой группе предлагается выполнить рисунок на чистом листе ватмана «Путь личностного профессионального становления». Представить рисунок можно произвольным образом, выбрав для этого какой-то реальный образ (географическая карта, земной шар, рука и т.д.) или придумав сюжет самостоятельно.

Время выполнения задания – 10 мин.

По завершении работы каждая подгруппа представляет свой рисунок с комментариями.

**Упражнение 5. Дискуссия «Профессионально-значимые личностные качества»**

*Цель: актуализация перечня абсолютных (доминантных) и относительных (периферийных) профессионально-значимых личностных качеств педагога.*

Участникам предлагается разделиться на группы по 3 человека и в ходе мини-групповой дискуссии написать перечень значимых для педагогической деятельности личностных особенностей (психологических личностных черт).

Время выполнения задания – 5-7 мин.

Далее участники мини-групп презентуют свои списки «в круг» с комментариями, почему, по их мнению, данное качество важно в профессии «педагог».

Ведущий завершает упражнение мини-лекцией о ПЗЛК педагога.

**Рефлексия**

*Цель: вербализация полученного опыта и знаний, подведение итогов занятия.*

Участникам группы предлагается по кругу высказаться на тему:

Что я узнал нового на занятии?

С какими затруднениями я столкнулся?

Что меня удивило и порадовало?

**Занятие №2**

**Профессионально-значимые личностные ценности (3 ч.)**

**Цель занятия:** создание условий для обращения участников тренинга к собственной ценностно-смысловой сфере, актуализация представлений о профессиональных ценностях.

**Упражнение 1**

**«Пересядьте те, кто ценит…»**

*Цель: введение в тему, создание рабочей атмосферы.*

Тренер выбирает ведущего упражнения среди участников группы (его стул убирается). Ведущий произносит фразу: «Пересядьте те, кто ценит…» (здоровье, богатство, доброту, отзывчивость, свободу и т.д.). Далее ведущий меняется, и другой ведущий тоже предлагает свои ценности. Так можно повторить 5-7 раз с разными ведущими.

**Упражнение 2**

**«Необитаемый остров»**

*Цель: создание условий для понимания, что за любым поступком стоят ценности, значимые для человека.*

1. Участники группы работают индивидуально. Задаётся игровой сценарий.

«Представьте себе, что через несколько часов неведомые силы отправят Вас не необитаемый остров, где Вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. На острове есть всё необходимое для жизни, но там нет мобильной связи и каких-либо других средств взаимодействия с большой землёй. Остров населяют аборигены, которые не видели других людей кроме себя и не знают ничего из жизни на материке. Вам разрешают взять с собой семь вещей, которые необходимы для Вас на острове и помогут найти взаимопонимание с аборигенами. Время выполнения задания – 5 мин.

1. Далее тренер сообщает: «Всё течёт, всё изменяется, и к Вам на остров решили поселить сотоварища с материка. У него тоже есть семь объектов – итого на двоих у Вас их 14 – но взять можно по-прежнему только семь. Организуется работа в парах и участникам необходимо из двух списков составить один, включающий семь пунктов (в диалоге участники могут обосновывать необходимость каждой вещи из своего списка). Время выполнения задания – 5 мин.

Резюме тренера по первому и второму упражнению: каждый человек имеет свои ценностно-смысловые ориентации, свою систему ценностей. В то же время многие из нас похожи друг с другом тем, что имеют одинаковые ценности – они называются базовыми (терминальными) ценностями и носят общечеловеческий характер. Абсолютный характер сферы ценностей определяется через понятие духовности. По мере личностного роста ценности человека меняются – претерпевают определённое развитие, изменяясь не только по содержанию, но и по своему месту и роли в структуре жизнедеятельности. Таким образом, формируется ценностное сознание. Именно ценности лежат в основе нашего поведения, побуждают нас к совершению тех или иных поступков.

**Упражнение 3**

**«Ценности позитивной педагогики»**

*Цель: формирование представления о позитивной педагогике, развитие способности ориентироваться в спектре возможных ценностей позитивной педагогики.*

Участникам предлагается подумать и индивидуально написать на листочках ценности позитивной педагогики – это могут быть отдельные слова, словосочетания или предложения (время выполнения задания – 5 мин.).

Далее ведущий записывает ценности, перечисляемые участниками группы, на доске и указывает частоту встречаемости каждой ценности при их совпадении.

Затем группа оформляет единый для неё перечень ценностей позитивной педагогики.

**Упражнение 4**

**«Наши профессиональные ценности»**

*Цель: выстраивание иерархии собственных педагогических ценностей, соотнесение своих ценностей, с ценностями группы.*

*Материалы:* три конверта разного размера.

Участникам предлагается представить, что они находятся в банке, в котором хранятся не деньги и золото, а то, что особенно ценно для каждого человека. Им предлагается отдельно на листочках записать то, что им особенно дорого в своей профессиональной деятельности, и распределить по сейфам (конвертам). При этом самый большой сейф – для самого дорогого. Работа проводится индивидуально и анонимно. Время выполнения задания – 5 мин.

По окончании работы ведущий подводит итоги, зачитывает ценности, написанные на листочках в каждом конверте, и вместе с группой выстраивает получившийся рейтинг ценностей.

Вопросы к обсуждению:

Есть ли то, что Вас удивило в рейтинге ценностей?

**Рефлексия**

*Цель: вербализация полученного опыта и знаний, подведение итогов занятия.*

Участникам группы предлагается по кругу поделиться мнением о тренинге.

Что я узнал нового на занятии?

С какими затруднениями я столкнулся?

Что меня удивило и порадовало?

**Занятие №3**

**Цели и смысл: целеполагание в педагогической деятельности (3 ч.)**

**Цель занятия:** осознание, формулировка и обсуждение целей реализации педагогической деятельности.

**Упражнение 1 «Мой профессиональный выбор»**

*Цель: осознание характера своего профессионального выбора.*

Участникам предлагается вспомнить и рассказать, как происходил выбор профессии. Если группа состоит из 7-10 человек, каждый рассказывает о своем выборе в общем круге, если больше – лучше разделиться на тройки либо четверки и потом от группы дать информацию в общий круг.

Вопросы для обсуждения:

1. Был ли этот выбор самостоятельным? Осознанным?
2. Если бы вы перенеслись назад, какую профессию вы бы выбрали?

**Упражнение 2 Дискуссия «Как вы понимаете слово цель?»**

*Цель:* конкретизация понятия цель участниками группы.

Участникам предлагается подумать и сформулировать для себя ответ на вопрос: «Что такое цель?». Время выполнения задания – 2 мин.

Затем участники тренинга высказываются «в круг» как они понимают, что такое цель?

Резюме тренера: цель – это конечный (чётко определённый) результат, на достижение которого направлена деятельность человека.

**Упражнение 3 «Мои профессиональные желания»**

*Цель: осознание своих профессиональных желаний; овладение инструментом самоосознания и самодиагностики, опредмечивание своих целей.*

Инструкция участникам:

В раздаточных листах приведено 21 незаконченное предложение. Вам нужно закончить данные предложения. Время выполнения задания – 10 мин.

* Я собираюсь...
* Я вижу свою профессиональную цель в том, что...
* Я стремлюсь...
* Я могу достичь успеха в...
* У меня подходящий возраст для...
* Я абсолютно убежден, что я хочу...
* Мой успех связан...
* У меня есть то, что требуется для...
* Я знаю, что я буду...
* Я совершенно уверен...
* Мне хорошо иметь...
* Мне хорошо быть...
* В работе я удовлетворяю свое желание...
* У меня есть естественное стремление...
* Моя работа позволяет мне...
* Для меня удобно и выгодно...
* У меня есть способности для...
* Я мечтаю...
* Мой профессиональный интерес направлен...
* У меня достаточно сил и желания...
* Мое сегодняшнее положение позволяет...

Далее участники объединяются в малые группы и презентуют друг другу получившиеся ответы.

**Упражнение 4 «Достижение цели»**

*Цель: выработка умения грамотно формулировать свои цели.*

Для того чтобы достичь цели, необходимо четко ее представлять, понимать к чему идешь. Правильно ставить цели – это то, что необходимо для успешной личности. А чтобы цели были действительно успешными, необходим ряд условий:

* Цель должна быть конкретна, измерима и реальна.
* Разбивайте цели «слоны» (очень большие и перспективные) на более мелкие и близкие во времени.
* Ставя цели, опирайтесь на имеющийся потенциал, как свой, так и тех, кто готов помочь нам в достижении целей. После вводной части участникам предлагается представить какую-то свою цель и шаги, которые необходимо сделать, чтобы ее достичь.

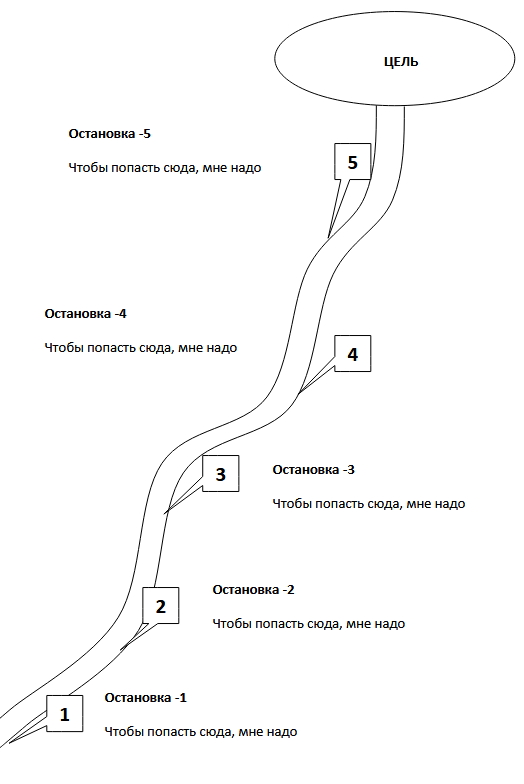
Каждый из участников имеет бланк, в котором необходимо заполнить графы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Что делать (цель) | Когда (сроки) | Что нужно (средства, действия) | Кто может вам помочь в достижении цели | Какие возможны препятствия, и как их надо преодолевать |
|  |  |  |  |  |

Время выполнения задания 12-15 мин.

либо

**Дорожная карта моей цели**



**Упражнение №5 «Барьер»**

*Цель: осознание барьеров на пути к профессиональной цели и стратегии их преодоления.*

Каждый из участников тренинга представляет то, что является барьером (препятствием) на пути достижения ближайшей профессиональной цели – записывает препятствия на листок бумаги.

Далее выделенные барьеры представляются в виде членов группы, которые, сжав в кольцо участника, мешают выбраться ему из круга. Каждый из членов группы является одним из препятствий: ленью, отсутствием времени, низким уровнем знаний и т.п.

«Препятствия» могут не соглашаться, требовать гарантий, переубеждать (Например, лень может сказать: «Не понимаю, зачем тебе со мной расставаться. Твоя жизнь станет сплошным круговоротом, полным напряжения. Нам так хорошо вместе. Я вообще тебе необходима, я охраняю тебя от излишней и ненужной активности...» и т.п.).

Прорыв означает преодоление препятствия. Участник может выйти из круга, уговорив, убедив хотя бы одного из препятствующих.

Вопросы для обсуждения:

1. Удалось ли вам вырваться из круга?
2. Какое именно препятствие оказалось наиболее легким для преодоления?
3. Какие действия вам пришлось совершить чтобы преодолеть препятствия?
4. Как полученный нами опыт соотносится с реальной жизнью?

**Рефлексия**

*Цель: вербализация полученного опыта и знаний, подведение итогов занятия.*

Участникам группы предлагается по кругу поделиться мнением о тренинге.

Что я узнал нового на занятии?

С какими затруднениями я столкнулся?

Что меня удивило и порадовало?

**Занятие №4**

**Выбор: профессиональная «миссия» и личные потребности (3 ч.)**

**Цель занятия:** формирование представлений о психологической сущности выбора, демонстрация возможностей совершения выбора, обучение навыкам эффективного целеполагания в ситуации выбора.

**Упражнение 1 «Коллективный счёт»**

*Цель: создание рабочего настроя, введение в тему.*

Участникам предлагается закрыть глаза и считать в свободном порядке вслух от одного до ста таким образом, чтобы каждое следующее число называл только один человек. Если два голоса одновременно называют одно и то же число, игра останавливается и счёт начинается с единицы. Договариваться об очерёдности называния чисел нельзя.

Резюме тренера: условия выполнения упражнения обеспечили каждому человеку выбор – молчать или называть следующее число. Выбор всегда сопровождается ситуацией эмоционального напряжения.

**Упражнение 2 «Снятие внутренних ограничений – сила языка»**

*Цель: осознание своих внутренних ограничителей; овладение инструментом пошагового снятия внутренних ограничений.*

Главное в проведении этого упражнения – последовательность, неспешность и деликатность.

Участникам предлагается выполнить следующие действия:

Как мы говорим о внутренних ограничителях? Обычно мы начинаем со слов: «Я не могу...». Сейчас мы попробуем по шагам преодолеть некоторые наши внутренние ограничения.

1. Возьмите чистый лист и пять раз напишите фразу «Я не могу...», оставляя свободное место, чтобы ее закончить».
2. Вновь возьмите новый чистый лист и пять раз напишите фразу «Я должен…» оставляя свободное место, чтобы ее закончить».
3. Вновь возьмите новый чистый лист и пять раз напишите фразу «Я боюсь…» оставляя свободное место, чтобы ее закончить».
4. Завершите незаконченные предложения, т.е. продолжите фразу – время выполнения задания – 10 мин.
5. Теперь во всех своих фразах зачеркните слово **«МОГУ»**, а вместо этого напишите сверху слово **«ХОЧУ»**. Что у вас получилось? Прочитайте все фразы с новыми словами.
6. Теперь во всех своих фразах зачеркните слово **«ДОЛЖЕН»**, а вместо этого напишите сверху слово **«ВЫБИРАЮ»**. Что у вас получилось? Прочитайте все фразы с новыми словами.
7. Обсуждение:
   * Что изменилось при смене установок?
   * Что означает для человека позиция «я должен», как она влияет на его ответственность за свои профессиональные поступки?
   * Что даёт человеку позиция «я выбираю»?
8. Теперь во всех своих фразах зачеркните слово **«БОЮСЬ»**, а вместо этого напишите сверху слова **«ХОТЕЛ БЫ»**. Что у вас получилось? Прочитайте все фразы с новыми словами.

Резюме тренера: на пути достижения целей нам встречаются различные препятствия. Все барьеры можно условно поделить на внешние и внутренние. С внутренними препятствиями (ограничителями), справиться бывает порой сложнее, чем с внешними.

Первый вариант мышления:

сформулированные мысли отрицают способность быть ответственным за свои чувства, действия.

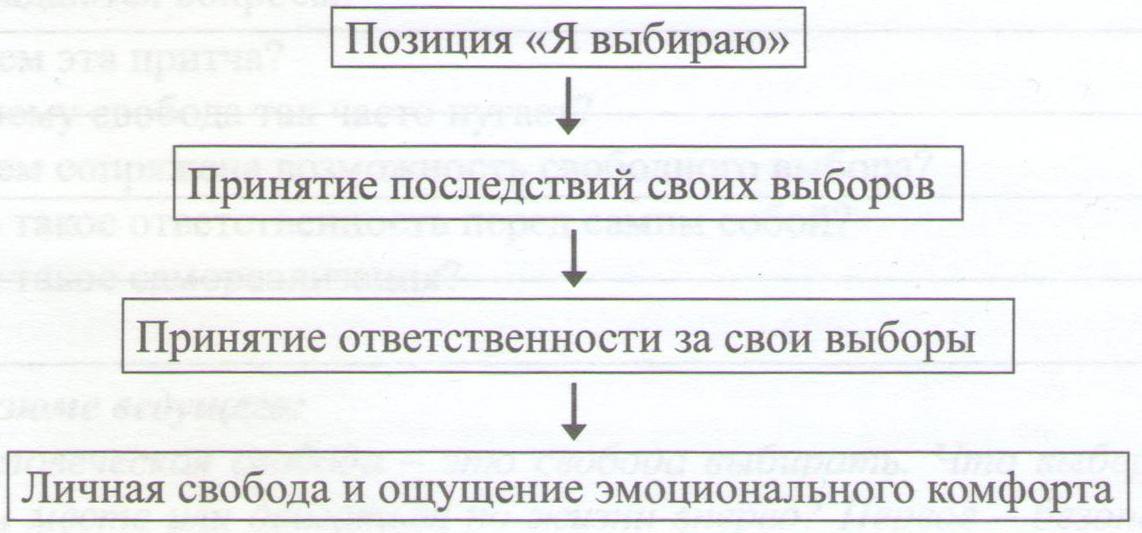
Второй вариант: обращают человека к мысли о том, что он хозяин своей собственной жизни и у каждого человека в любой ситуации всегда есть выбор.

Свобода воли есть наша ни от кого и ни от чего не зависящая способность самоопределения по отношению ко всем обстоятельствам и событиям своей жизни. Таким образом, человек несёт ответственность за свои выборы и их последствия.

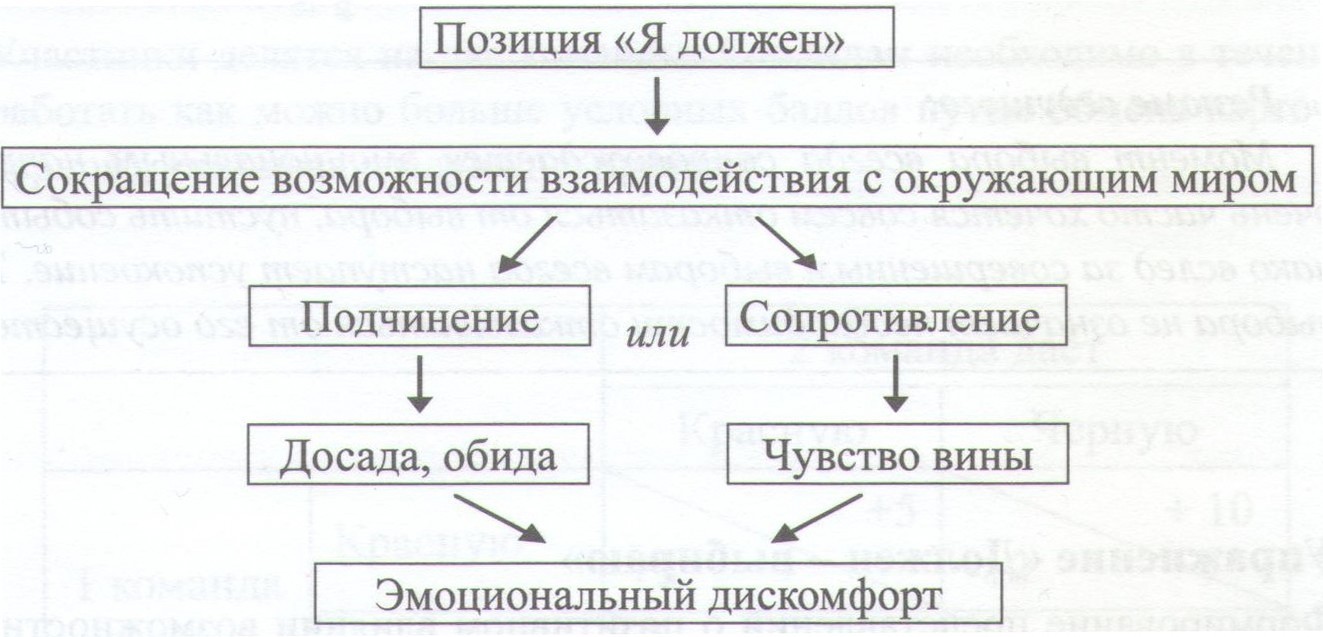
Осознание человеком ответственности за свои действия наделяет жизнь субъективным смыслом и обеспечивает человеку состояние эмоционального комфорта.

Важно уметь видеть ситуации долженствования с позиции «почему я хочу это сделать».

Это положение можно иллюстрировать следующей схемой:



Отсутствие свободы выбора, понимаемое как внешнее принуждение к определённому поведению (в случае, если нет принятия человеком такой ценности как ответственность) субъективно переживается как эмоциональный дискомфорт.



**Упражнение 3 «Психотехнология выбора»**

*Цель: осознание характера действий на пути к профессиональной цели.*

Инструкция участникам: «Назовите что-то одно, что Вы могли бы сделать (а в настоящее время не делаете) и что, если это делать регулярно, привело бы к огромным позитивным результатам в Вашем профессиональном саморазвитии?»

После того, как участники сформулируют для себя краткий ответ, целесообразно составить список других необходимых действий для достижения высокого уровня профессионального саморазвития. После этого список следует оценить по степени важности действий (как важные и не важные). Затем, аналогичным образом – по степени срочности.

Для большей наглядности результаты можно внести в таблицу.

Оценка действий на пути к моей профессиональной цели

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Оценка действий* | *Срочные* | *Не срочные* |
| Важные | I | II |
| Не важные | III | IV |

Данные таблицы со всей очевидностью демонстрируют, каким образом человек реагирует на выполнение действий. Срочные дела обычно видимы. Они давят на нас, требуют немедленной активности.

Квадрат I одновременно срочный и важный. Он связан с тем, что способствует значительным результатам и требует немедленного внимания. Конечно, в жизни каждого человека есть какое-то количество дел, относящихся к квадрату I.

Однако, многие люди оказываются полностью им поглощены. Это люди, сосредоточенные на проблемах и проблемами мыслящие. Они живут в режиме постоянного «пожара» и «вечного боя».

Есть другая категория лиц, которые значительную часть своих усилий тратит на срочный, но не важный квадрат III. Это происходит потому, что срочность этих дел часто основана на приоритетах и ожиданиях других людей.

Важные дела имеют непосредственное отношение к результатам. Важным является то, что опосредует глубинные ценности человека, вносит вклад в его достижения.

*Эффективные люди держатся в стороне от квадратов III и IV, поскольку срочные дела или нет, –они не важные. Кроме того, такие люди уменьшают размер квадрата I, концентрируя свое внимание на квадрате II.*

Имея в виду данные таблицы, членам группы рекомендуется вернуться к своим ответам на вопрос в начале этого задания.

В какой из квадратов вписываются названные действия?

Являются ли они важными?

Являются ли они срочными?

Обычно участники относят эти действия к квадрату II. Очевидно, что действия эти очень важные, но не срочные. И поскольку – несрочные, они и не выполняются.

Вопросы для обсуждения:

К каким квадратам вы отнесли действия, необходимые вам для достижения высокого профессионализма?

Хотели бы вы изменить приоритетность выделенных вами действий? Каких и как?

**Рефлексия**

*Цель: вербализация полученного опыта и знаний, подведение итогов занятия.*

Участникам группы предлагается по кругу поделиться мнением о тренинге.

Что я узнал нового на занятии?

С какими затруднениями я столкнулся?

Что меня удивило и порадовало?

**Занятие №5**

**Коммуникативная компетентность как инструмент позитивного взаимодействия в системе педагог-учащийся-родитель (3 ч.)**

**Цель занятия:** создание условий для развития коммуникативных умений у участников тренинга, актуализация представлений о техниках активного слушания.

**Упражнение 1 «Введение имени…»**

*Цель: содействие пониманию не осознаваемых ранее взаимосвязей в собственной психике и в отношениях, расширение зоны собственной открытости.*

Тренер предлагает всем участникам тренинга разделиться на три (четыре) группы по какому-либо произвольному признаку: например, «слепое» вытягивание карточек трёх разных цветов. Каждая группа на листе ватмана должна «ввести свои имена», изобразить **себя** в этой жизни, **свое** представление о ней, возможно использование различных символов, схем, знаков и др. время выполнения задания 5-7 минут.

После выполнения задания полученное изображение демонстрируется всем присутствующим и каждой группе предоставляется слово для комментирования своего рисунка. Педагоги из других групп могут уточнять детали, задавать вопросы, давать обратную связь по поводу увиденного.

Коллективное обсуждение: легче просто представиться, назвать своё имя, свои интересы, увлечения, чем изобразить в рисунке то же самое (ответ «да» или «нет»)?

**Упражнение 2 «Давайте слушать, слышать и понимать друг друга»**

*Цель: содействие пониманию неосознаваемых ранее психологических сигналов при вступлении в контакт.*

1. Участники группы работают в парах. Игровой сценарий: «Один из Вас учитель, другой – родитель. Вам нужно познакомиться. Каким образом вы это осуществите?»
2. Игровой сценарий: «Один из Вас учитель, другой – ученик. Вам нужно познакомиться с учеником поближе. Каким образом вы это осуществите?»

Резюме тренера по первому и второму упражнению: «При первом контакте люди доверяют на 55% невербальным сигналам, на 38% паралингвистическим и лишь на 7% содержанию вашей речи» (А. Меграбян, 1983). Групповое обсуждение вербальных (отчётливое приветствие, обращение к человеку по имени, предложение сесть) и невербальных сигналов (угол поворота тела от 45 до 90 градусов, дистанция, «глаза в глаза», открытая поза, мимика, взгляд, движение собеседников в пространстве), располагающих к контакту.

**Упражнение 3 «Интуиция»**

*Цель: развитие социальной чувствительности педагогов как способности познавать другого человека в ходе общения с ним и на этой основе повышать предсказаний его поведения.*

Тренер просит одного из участников – Добровольца, встать так, чтобы его хорошо видели все, и задаёт ему несколько необычных вопросов, например:

* Почему так много песен, восхваляющих состояние влюблённости, нот нет ни одной о супружеской жизни?
* На что люди не любят смотреть?
* Какими возможностями располагает человек, если он хочет бороться с клеветой?
* Чтобы Вы изменили в современной школе?

Ответы на данные вопросы остальным дают возможность вникнуть в личность говорящего, подметить особенности его внешних реакций, а на их основе оценить его внутренние, внешне менее заметные черты. Далее тренер предлагает Добровольцу прочитать произвольно составленный список характеристик, особенностей, черт характера и выбрать десять таких, на которые он может дать однозначные ответы из двух предлагаемых.

Характеристики:

1. Я предпочитаю театр (кино).
2. У меня есть дети (нет детей).
3. Я перенёс тяжёлую болезнь, травму или операцию (у меня не было сколько-нибудь серьёзной болезни, травмы или операции).
4. Я предпочитаю мясные блюда (молочную пищу).
5. В моей семье доминирующую роль играет мать (отец).
6. Я склонен к радикализму (консерватизму).
7. Я оптимист (пессимист).
8. В школе мне больше всего нравились уроки музыки (технологии).
9. Я предпочитаю серьёзную музыку (эстрадную музыку).
10. Я люблю приключенческие истории, полные ужасов и призраков (не люблю).
11. В школе я больше любил занятия языками (математику).
12. Неприличный анекдот в обществе шокирует меня (не шокирует).
13. Вкусное я съедаю сразу же (откладываю напоследок).
14. Мне больше нравится работать с мужчинами (с женщинами).
15. Я люблю танцевать (не люблю).
16. Я допускаю возможность какого-либо сверхъестественного явления (исключаю такую возможность).
17. Мне больше нравится выращивать цветы (предпочитаю разводить животных).
18. Я хорошо знаю два иностранных языка (знаю один или не знаю ни одного).
19. Я принимаю решения быстро (я принимаю решения после долгих раздумий).
20. Имея дело с авторитетами, учреждениями, вышестоящими по службе, я испытываю неуверенность (чувствую себя уверенно).

Доброволец называет порядковые номера десяти выбранных характеристик. Тренер зачитывает каждую из десяти характеристик остальным членам группы, предлагая решить, какой ответ дал Доброволец – первый или второй, указав предполагаемые ответы на своих листочках. Доброволец зачитывает свои ответы, участники группы сверяют их со своими предположениями, за каждое совпадение ставят 1 балл, 8-10 совпадений условно свидетельствуют о наличии высоко развитой общей чувствительности, 6-7 баллов – средний уровень, 5 и менее – низкий уровень.

Круг обратной связи: члены группы делятся ощущениями, что мешало, что помогало выполнить задание.

**Упражнение 4 «Публичное выступление»**

*Цель: развитие у педагогов навыков самопрезентации, формирование опыта осознанного выбора своих действий в ситуации социального взаимодействия.*

Все участники группы должны подготовить публичное выступление (на него даётся не более 1 минуты), в котором необходимо отразить три содержательные части:

* завоевание доверия слушателей (похвала, радость встречи, общность позиций, единство взглядов);
* ключевые положения и аргументы в свою пользу (указание на свои достоинства);
* постановка какой бы то ни было задачи перед аудиторией, побуждение её к действию, нужному и выгодному тому, кто говорит (проголосовать, что-то сделать для оратора и др.).

Каждое выступление выслушивается всеми членами группы. Затем каждый выражает своё мнение по поводу того, какое именно выступление больше всего запомнилось и по каким причинам.

**Рефлексия**

*Цель: вербализация полученного опыта и знаний, подведение итогов занятия.*

Участникам группы предлагается по кругу поделиться мнением о тренинге.

Что я узнал нового на занятии?

С какими затруднениями я столкнулся?

Что меня удивило и порадовало?

**Занятие №6**

**Коммуникативная компетентность как инструмент позитивного взаимодействия в системе педагог-учащийся-родитель (3 ч.)**

**Цель занятия:** создание условий для развития коммуникативных умений у участников тренинга, актуализация представлений о техниках снижения эмоционального напряжения.

**Упражнение 1 «Подчеркивание общности с мячом»**

*Цель: отработка умения находить общее между собой и другим человеком и сообщать ему об этом.*

Один из участников получает от тренера мяч. Он должен передать его кому-нибудь из членов группы со словами: «Мне кажется, Анна, нас объединяет такое качество, как…..(и здесь он называет качество). Участник, которому передали мяч, отвечает на обращённое к нему высказывание либо «Согласен!», либо «Я подумаю над этим». Коллективное обсуждение на тему, в чём проявляются партнёрские отношения – уважение к мнению другого человека и готовность принять к сведению то, что он сказал, даже если ты вначале с этим не согласен.

**Упражнение 2 «Список общих качеств»**

*Цель: закрепление умения находить общее между собой и другим человеком и сообщать ему об этом.*

Группа разбивается на пары. Тренер предлагает составить буклеты на тему, что Вас объединяет с этим человеком, что это за качества, характеристики, обстоятельства и др. в список должно войти не менее десяти признаков общности, на это даётся 5-7 минут.

«Сухой остаток» упражнения. Подчёркивание общности с другим человеком сближает обоих – того, кто пытается найти общность, и того, с кем целенаправленно обнаруживаются эти общие черты. Однако, для того, чтобы подчёркивание общности снижало эмоциональное напряжение, необходимо, чтобы оно касалось качеств, которые принимает в себе сам человек.

**Упражнение 3 «Благодарность»**

*Цель: отработка техник подчёркивания значимости.*

Тренер, обращаясь к членам группы, предлагает поблагодарить тех участников, чья работа была на наших встречах для них значимой. Предлагается формулировать это так: «Я благодарен тебе, Анна, за то, что ты…..». получивший такую благодарность вовсе необязательно должен отвечать встречной благодарностью.

Подводя итог, важно подчеркнуть как это значимо- быть конкретным, ссылаться на реальные факты и события, чтобы тебе поверили и приняли такое подчеркивании значимости.

**Упражнение 4 «Парижская выставка»**

*Цель: развитие у педагогов умения находить позитивные качества в другом человеке.*

Тренер предлагает всем участникам тренинга разделиться на три (четыре) группы по какому-либо произвольному признаку: например, по цвету волос, одежды и др. каждая команда – это фирма, производящая ценные человеческие качества. Каждая команда должна придумать себе название…

Даётся 5-7 минут для обсуждения в командах, какие ценные качества она будет производить. Для этого Вы по очереди должны высказать каждому участнику вашей команды, что Вы в нём цените.

Например, команда «Супер» может решить сначала поговорить об Анне, два других члена команды скажут Анне, что они в ней ценят. После этого они все вместе решают, какое из её ценных качеств можно представить на Парижскую выставку. Затем таким же образом нужно обсудить ценные качества других участников команды. Это нужно делать в тайне от других команд.

При открытии Парижской выставки команды дают интервью, какие ценные качества они «нашли» в членах своих команд.

**Упражнение 5 Турнир «Словарь эмоций»**

*Цель: развитие возможностей в вербализации эмоциональных состояний.*

Работа в группах. Каждая команда в течение 10 минут должна составить как можно более длинный список эмоциональных состояний. Это будут и отрицательные, и положительные, и промежуточные эмоции – например, заинтересованность, нетерпение, взволнованность.

По истечении 10 минут тренер предлагает командам начать турнир. Каждая команда называет одно состояние. Если это состояние уже было названо другой командой, повторять его нельзя, просто вычеркнуть его из своего списка. Победит та команда, которая останется после того, как выйдут другие.

Обсуждение: «Какие новые состояния Вы для себя открыли?»

**Рефлексия**

*Цель: вербализация полученного опыта и знаний, подведение итогов занятия.*

Участникам группы предлагается по кругу поделиться мнением о тренинге.

Что я узнал нового на занятии?

С какими затруднениями я столкнулся?

Что меня удивило и порадовало?

**Занятие №7**

**Эмпатия и толерантность (3 ч.)**

**Цель занятия:** создание условий для развития эмпатии и толерантности у участников тренинга на личностном уровне, актуализация представлений о навыках толерантного поведения в процессе интерактивного взаимодействия всех субъектов школьного социума.

**Упражнение 1«Мы с вами похожи»**

*Цель: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе, повышение взаимного доверия и сплоченности коллектива.*

Участники садятся в круг. Психолог приглашает в центр круга одного из них, пользуясь принципом реального или воображаемого сходства с собой, с такими примерно словами: «…., выйди, пожалуйста, сюда, потому что у нас одинаковый цвет волос (или наши имена на «Ю»; или мы работаем в одном учреждении; мы одного роста…)».Участник становится в круг и тоже приглашает кого-нибудь из педагогов по какому-то общему признаку. Игра продолжается до тех пор, пока все не окажутся внутри круга.

**Упражнение 2 «Волшебное озеро»**

*Цель: освоение методики формирования нравственных установок толерантности и переведение их в практические социальные умения.*

Для упражнения понадобится шкатулка, в которую заранее кладётся небольшое зеркало. Все участники садятся в круг и закрывают глаза

Инструкция: «Сейчас Вы будете передавать друг другу шкатулку. Тот, кто получает эту шкатулку, должен открыть глаза и заглянуть внутрь. Там, в маленьком «Волшебном» озере, Вы увидите самого уникального и неповторимого человека на свете. Улыбнитесь ему».

* Как вы понимаете значение слова «уникальный?»

*Вопросы после выполнения упражнения.*

1. Изменилась ли Ваша точка зрения о том, кто же самый уникальный и неповторимый человек на свете?
2. Как в ходе выполнения этого упражнения ответил Вам этот человек на Вашу улыбку?

3. Какого отношения Вы ждёте к себе как уникальной и неповторимой личности.

**Знакомство с понятием «толерантность»**

«Мы выяснили, что каждый человек – это уникальная и неповторимая личность, одна-единственная в своём роде. Поэтому, очень полезно бережно, с любовью и уважением относиться к себе и окружающим, дорожить своей жизнью и жизнью каждого человека, принимать себя и других такими, какие мы есть….

**Упражнение3 «Я люблю тебя…»**

*Цель: закрепление толерантных ценностей на личностном уровне педагога.*

«Толерантность к другим возможна только при наличии толерантного отношения к себе. Сейчас каждый из Вас попробует признаться в любви… самому себе. Это нелёгкая задача.

Вы должны сказать: «Я люблю тебя...», назвать своё имя и объяснить, почему Вы себя любите.

(Например, Я люблю тебя, Лариса, за то, что ты много внимания уделяешь своим детям). Эти слова нужно произнести так, чтобы Вашему признанию в любви к самому себе все поверили.

Помните, что задание это достаточно сложное и требует большого уважения к себе и другим».

Вопросы после выполнения упражнения.

*1. Легко ли Вам было признаться в любви к самому себе?*

*2.Что Вы при этом чувствовали?*

**Упражнение 4 «Я тебя понимаю….»**

*Цель: развитие эмпатии.*

На это упражнение отводится примерно 10 минут. Психолог предлагает педагогам говорить комплименты. Он бросает мяч одному из педагогов и произносит комплимент. Например: «…. Вы умеете быть справедливыми….», получив мяч, бросает его другому педагогу

**Упражнение 5 «Карусель»**

*Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты, развитие эмпатии.*

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Члены группы встают по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

Примеры ситуаций:

* Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
* Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
* Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.
* После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

**Упражнение 6 «Я заслуживаю…»**

«Счастье редко дается человеку «большим куском». В течение дня бывает много таких кусочков, но мы их не замечаем. А вот научиться замечать их просто необходимо. Это помогает видеть хорошее не только в себе, но и в окружающих, в том числе и в учениках, которые Вас часто огорчают. Сейчас подумайте и продолжите фразу «Я заслуживаю...», вспомните всё то, хорошее, что у Вас произошло сегодня, и проговорите это про себя. Например: «Я заслуживаю вовремя пришедшего автобуса», «Я заслуживаю того, чтобы Алексей выполнил домашнее задание» и т.п.

Дома каждый вечер перед сном вспоминайте не менее двадцати хороших событий дня, начиная фразой: «Я заслуживаю...». Поверьте – это изменит Ваше отношение к себе и окружающим»

**Упражнение 7 «Я желаю себе и другим…»**

Завершая наше занятие, я предлагаю последнее упражнение. Мяч передаётся по кругу. Участник, который держит в руке мяч, говорит добрые пожелания себе и другим, затем передаёт мяч соседу.

**Занятие №8**

**Рефлексия: особенности формирования интернальной жизненной позиции**

**(3 ч.)**

**Цель занятия:** создание условий для развития эмпатии и толерантности у участников тренинга на личностном уровне, актуализация представлений о навыках толерантного поведения в процессе интерактивного взаимодействия всех субъектов школьного социума.

**Упражнение 1 «Моё педагогическое кредо»**

*Цель: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе, переосмысление, перепроверка педагогом собственных представлений и мнений.*

Педагогам необходимо сформулировать девиз, создать образ, символ, эмблему своей педагогической деятельности – рисунок, четверостишие, схема, жест, пословица, пантомима и т.д.

**Упражнение 2 Проективное рисование «Я педагог»**

*Цель: переосмысление, перепроверка педагогом собственных представлений и мнений, которые у него сформировались о детях в процессе общения с ними.*

Педагоги на альбомных листах изображают себя в своей профессии. После окончания работы проводится обсуждение.

*Вопросы для обсуждения:*

Что Вы можете сказать об особенностях изображённого человека?

Что Вы можете сказать о личностных особенностях изображённого человека?

Какими достоинствами обладает изображённый человек (профессиональные, личностные)?

Что бы Вы пожелали изменить в себе изображённому человеку (профессиональные качества, личностные качества)?

**Упражнение 3 «Автопортрет»**

*Цель: формирование умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам.*

Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя.

Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы «автопортрет» был более полным.

На обсуждение в парах отводится 15-20 минут. По окончанию задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

**Упражнение 4 «Три имени»**

*Цель упражнения: развитие саморефлексии, формирование установки на самопознание.*

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

**Упражнение 5 «Без маски»**

*Цель упражнения: снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности, формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я».*

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. Примерное содержание карточек:

* «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня ...».
* «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...».
* «Иногда люди не понимают меня, потому что я ...».
* «Верю, что я ...».
* «Мне бывает стыдно, когда я ...».
* «Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.

**Рефлексия**

*Цель: вербализация полученного опыта и знаний, подведение итогов занятия.*

Участникам группы предлагается по кругу поделиться мнением о тренинге.

Что я узнал нового на занятии?

С какими затруднениями я столкнулся?

Что меня удивило и порадовало?

**Занятие №9**

**Творческий потенциал педагога (3 ч.)**

**Цель занятия:** определение черт личности и условий, мешающих проявлению творчества; развитие креативных и коммуникативных способностей участников занятия; содействия развитию творческого воображения, любознательности, смелости и гибкости мышления.

**Упражнение 1 «Педагогическая зарядка»**

*Цель: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе, повышение взаимного доверия и сплоченности коллектива.*

* ох уж эти дети (качаем головой);
* голова кругом (круговые движения головой);
* что с ними делать (поднимаем-опускаем плечи);
* но мы гордимся ими (выдвижение грудной клетки вперед);
* сбросим груз проблем (резкое опускание плеч);
* но мы дружно скажем: все проблемы от нас (работа руками);
* наша работа бесконечна (круговые движения бедрами в форме восьмерки);
* но мы любим свою работу (резкое движение бедрами вперед);
* документацию опротестуем (движение ногами);
* на нас давит с одной стороны начальство, родители, дети с другой (давление на руки соседа в кругу);
* но мы, педагоги, точно знаем, что вместе мы сила (обхват за локти и наклон назад).

**Упражнение 2 «Сказочный вернисаж»**

*Цель: активизировать образную память и творческое воображение, развивать скорость и гибкость мысли, умение мыслить не стереотипно.*

Ведущий. Все мы родом из детства. И всегда с любовью и нежностью вспоминаем сказки, которые слышали дома, в детском саду, в школе. Ведь сказка – не просто самый популярный фольклорный жанр, это волшебный источник, дающий вдохновение каждому творческому человеку. Сказка дарит радость и взрослым, и детям. Поэтому сейчас мы выполним упражнение «Сказочный вернисаж».

Работа по подгруппам. Необходимо отгадать, о ком или о чем именно идет речь и на языке жестов разыграть сценку из этого произведения. Каждой подгруппе даётся текстовка, длительность подготовки 10-15 мин.

В одной известной сказке серая неприветливая личность осуществляет коварный план убийства двух лиц и лишь благодаря своевременному вмешательству общественности все заканчивается хорошо? (Красная шапочка).

Разные по своему социальному статусу герои занимали по очереди жилье, созданное в необычном архитектурном стиле. И все было бы хорошо, если бы в дом не попытался заселиться владелец больших габаритов. Вот героям сказки и пришлось покинуть незаконно занятую территорию (Теремок).

Главная героиня постоянно и нагло ругала тех, кто ей делал добро? А когда она, чтобы избежать наказания, незаконно завладела чужим жилищем, то различные влиятельные лица пытались провести с ней работу по преодолению ее асоциального поведения. Удалось это лишь наименьшему из всех участников эксперимента (Коза-дереза).

Речь идет о спортсмене, который отправляется на соревнования по бегу с препятствиями. Хитрость и выдержка помогли ему очень близко подойти к финишу, однако финал – трагический. Проявив слишком большую самоуверенность, он погибает (Колобок).

Главная героиня могла перевоплощаться в разные образы для своего жениха. Однако, однажды его безрассудство и импульсивность в поведении привели к долговременной разлуки влюбленных. И, преодолевая различные препятствия, они все же объединяют свои судьбы (Царевна-лягушка).

**Упражнение 3 «Покажи»**

*Цель: научение образному видению слова, мимикой и пантомимикой передать смысл.*

Работа по подгруппам. Участники тренинга получают письменные задания, группа угадывает, что или кого они изображают.

**Покажи, что ты чувствуешь, когда:**

* на дворе очень холодно;
* идет теплый дождь и можно гулять под ним;
* светит солнце и очень жарко;
* читаешь скучную книгу;
* получил долгожданное  письмо, открытку;
* когда болит зуб;
* когда снится хороший сон;
* когда смотришь смешной мультик;
* промокли ноги, а ты ждешь друга.

**Покажи походку:**

* + очень спешащего человека;
  + человека, у которого давят ботинки;
  + задаваки;
  + медлительного человека (копухи);
  + человека, который о чем-то размышляет;
  + человека, который чему-то радуется;
  + человека, переходящего по узкому мостику, а кругом вода;
  + манекенщицы;
  + солдата;
  + балерины.

**Профессии.** Показать в движениях и действиях, людей разных профессий:

* библиотекаря;
* учителя;
* капитана теплохода;
* тракториста;
* полицейского;
* регулировщика движения;
* маляра;
* плотника;
* почтальона;
* сапожника;
* птичника;
* повара;
* доярки.

**Виды спорта.** Показать отдельные сценки, можно парами:

* Гребля.
* Теннис.
* Хоккей.
* Бокс.
* Фехтование.
* Шахматы.
* Фигурное катание.
* Плаванье.
* Тяжелая атлетика (подъем штанги).
* Футбол.

**Покажи, что чувствуешь**. Через жесты и мимику показать эмоции:

* когда ты ложишься спать;
* когда ты устал;
* когда на улице очень холодно и темно;
* когда у тебя болит живот;
* когда пришел в гости и неожиданно увидел нечто интересное.
* когда смотришь фейерверк;
* когда встретил лучшего друга;
* если в жаркий день искупаться в реке;
* если сильный бьет слабого.

**Упражнение 4 «Мои ассоциации»**

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

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

Единственное, что стоит заметить: вам необходимо будет объяснить свой рисунок и определить за ассоциациями черты творческой личности. (Работа участников).

**Упражнение 5 «Музыкальная минутка»**

*Цель: выяснить ассоциации к детским музыкальным произведениям.*

Я буду вам зачитывать определённые строки, вы прослушаете и дадите ответ, что это за песня, из какого она мультфильма, и пропоёте эту строчку.

* Песня о длительном путешествии маленькой девочки в головном уборе. («Если долго-долго» – песня Красной Шапочки).
* Песня о содержании головы одного из млекопитающих с бурой шерстью. («В голове моей опилки…» – песенка Вини-Пуха).
* Песня о трагической смерти маленького насекомого («В траве сидел кузнечик»).
* Песня о неизвестной игрушке с большими ушами («Теперь я Чебурашка …»)
* Песня о мальчике, сующем свой нос в чужое дело («Буратино»).

**Рефлексия**

*Цель: вербализация полученного опыта и знаний, подведение итогов занятия.*

* Участникам группы предлагается по кругу поделиться мнением о тренинге.
* Что я узнал нового на занятии?
* С какими затруднениями я столкнулся?
* Что меня удивило и порадовало?

**Занятие №10**

**Творческий потенциал педагога (3 ч.)**

**Цель занятия:** определение черт личности и условий, мешающих проявлению творчества; развитие креативных и коммуникативных способностей участников занятия; содействия развитию творческого воображения, любознательности, смелости и гибкости мышления.

**Упражнение 1 «Супер-скрепка»**

*Цель: решить проблемы творческим подходом.*

Инструкция: разделить группу на мини-группы, каждой группе даётся лист формата А4. Ваша задача – записать на листе бумаги все способы использования канцелярской скрепки). Необходимо ограничить упражнение во времени. После выполнения задания группы презентуют свои варианты. Победителем считается та группа, у которой будет максимальное количество самых оригинальных способов использования скрепки.

**Упражнение 2 «Никто не знает, что я...»**

*Цель: активизировать позитивный настрой участников тренинга.*

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Можно предложить участникам и другие фразы для дополнения:

* «А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»;
* «Я очень рад тому, что я...»;
* «Я готов горы свернуть, потому что...»;
* «Мы все сегодня будем...».

Важно, чтобы фразы носили позитивный или шуточный характер; их продолжение не должно вызывать у участников каких-то особых затруднений, грустных мыслей или чрезмерно глубокой рефлексии.

**Упражнение 3 «Портрет идеальный креативный педагог, кто он?»**

Группа делится на подгруппы. На листах ватмана необходимо изобразить портрет творческого человека. На создание образа дается 5 минут. Каждая команда представляет свой портрет. Обсуждение.

**Упражнение4 «Рифмовка»**

*Цель: упражнение направлено на развитие творческих способностей, беглости мышления, способствует повышению групповой сплоченности, рефлексия.*

Участникам предлагается завершить в рифму несколько фраз, касающихся прошедшего тренинга. В частности, можно предложить такие фразы.

* Мы встречались, мы играли, творчество мы изучали…
* Мы на тренинг приходили, где нас с вами научили…
* Креативность – что за птица?
* Нам запомнилось так ярко…
* Завершается наш тренинг…

Время для размышлений дается исходя из расчета 2-3 минуты на фразу.

**Упражнение 5 «Пожелания»**

*Цель: Создание положительного эмоционального настроения.*

***Инструкция:*** Участники группы высказывают пожелание друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание, и одновременно произносите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день.

**Рефлексия**

*Цель: вербализация полученного опыта и знаний, подведение итогов занятия.*

Участникам группы предлагается по кругу поделиться мнением о тренинге.

Что я узнал нового на занятии?

С какими затруднениями я столкнулся?

Что меня удивило и порадовало?

**Занятие №11**

**Мотивация реализации профессиональной деятельности (3 ч.)**

**Цель занятия:** оптимизация профессиональных установок участников в сфере мотивации педагогической деятельности, актуализация потребности в саморазвитии, осознание возможностей профессионального роста как необходимого условия повышения педагогического профессионализма.

**Упражнение 1 «Размышления о работе»**

*Цель: установление доверия в группе, формирование групповой сплоченности, погружение в атмосферу тренинга, актуализация личностных установок.*

Учителям предлагается по очереди вытягивать записки с неоконченными предложениями, зачитывать их вслух и заканчивать фразы:

*Я горжусь своей работой, когда я…;*

*Моя работа для меня…;*

*Если б я не работала в школе, то…;*

*Если б я не стала учителем…;*

*Я учусь у своих коллег…;*

*Больше всего я ценю в своей профессии…;*

*Мои близкие относятся к моей работе…;*

*Я люблю свою профессию, когда…;*

*Мои коллеги для меня…;*

*Моя профессия делает меня…;*

*Самая большая радость была на работе когда…;*

*Всё время сравниваю себя в работе с …;*

Спасибо всем за откровенные высказывания.

**Упражнение 2 «Мои достоинства»**

*Цель: активизация позитивных представлений о себе участников тренинга, формирование мотивации к достижению успеха.*

Участникам предлагается ответить в круг на вопросы:

* Если я не буду работать в подразделении «А», оно потеряет…
* Если я не буду участвовать в этом деле, то точно не получится таким…

Время выполнения задания – 3 мин. Далее следует обсуждение «в круг».

**Упражнение 3 «Мотивация»**

***Цель:*** *развитие положительной Я-концепции участников и повышение уровня взаимопонимания, осознание собственного мотивационного фактора выбранной деятельности*.

Время выполнения задания – 5-7 мин.

Участникам тренинга предлагается нарисовать следующую схему:

* В середине листа нарисовать квадрат и вписать в него такие особенности вашей личности, которые вам кажутся важными для работы.
* Над квадратом напишите, что именно побуждает Вас заниматься данной деятельностью.
* Вокруг квадрата напишите те личностные качества, которые вы не можете использовать в профессиональной деятельности, потому что, с вашей точки зрения, они не нужны и, более того, являются даже неуместными.

*Обсуждение:* все ли качества извне квадрата не нужны на работе, в ходе обсуждения хотелось ли вписать в квадрат качества, которые называли другие люди, почему?

**Упражнение 4 «Персонаж успеха»**

***Цель:*** *повышение уровня мотивации достижения посредством самоанализа и отождествления.*

Участникам тренинга предлагается определите для себя персонаж. Это может быть: сказочный персонаж, герой любимого фильма, животное. Персонаж, которому присущи: целеустремленность в действиях, преодоление препятствий, стремление достичь результата.

Педагогам надо постараться отождествиться, ассоциироваться с персонажем, который будет настойчиво, невзирая на трудности и препятствия, направляться к своей цели и добьется ее. Побыть в образе этого персонажа, и попытаться не менее пяти минут, также преодолевая в воображении трудности, достичь своего.

В конце упражнения участникам предлагается ответить для себя на вопросы:

Почему выбрали именно этот персонаж?

Что он достиг?

Какие его качества Вам импонируют?

Что Вы хотели достичь?

Что Вам мешает добиться определенной цели? И т.д.

*Резюме тренера:* когда мы отождествляемся с героем, мы пытаемся перенять его качества, в воображаемой ситуации успешно находим решения проблем - это имеет определенное влияние на нашу личность. Данное упражнение помогает избавиться от неуверенности, предвосхитить ситуацию для достижения своей цели, найти причины неудач, способствует настойчивости и повышению мотивации достижения.

**Упражнение 5 «Поддерживающая среда»**

Участники тренинга делятся на мини-группы. Педагогам предлагается ответить на вопрос:

«Какие действия учителя будут являться поддержкой для мотивации ученика?»

Участники групп готовят плакат (можно оформить в виде «Цветика –семицветика», «Звезды» и т.п.).

Далее следует презентация плакатов от каждой из групп.

**Упражнение 6 «Неожиданная задача»**

Инструкция участникам тренинга:

«Я хочу, чтобы вы представили, что сегодня утром в вашем офисе сломался ксерокс, а починили его только что. Сейчас 16.30, а в 17.00 все обычно расходятся по домам. Но к завтрашнему утру, к 8.30, в каждую из 150 папок нужно положить по 20 листов материалов для конференции. Ваша задача – убедить соответствующего сотрудника задержаться и подготовить копии. К несчастью, дело осложняется тем, что этот человек, как вам известно, приобрел билеты на единственный джазовый концерт, который знаменитая на весь мир группа дает сегодня вечером. Этот сотрудник всю ночь простоял в очереди, чтобы достать билеты, и несколько недель говорил о предстоящем концерте».

**Рефлексия**

*Цель: вербализация полученного опыта и знаний, подведение итогов занятия.*

Участникам группы предлагается по кругу высказаться на тему:

Что я узнал нового на занятии?

С какими затруднениями я столкнулся?

Что меня удивило и порадовало?

**Занятие №12**

**Заключительное «Индивидуальная концепция профессионального пути» (3 ч.)**

**Цель:** подвести итог занятиям, конструировать индивидуальную концепцию профессионального пути.

**Упражнение 1 «Разминка»**

***Цель:*** *дифференцировать участников тренинга для дальнейшей эффективной работы в парах и группах.*

**Необходимое время:**10 минут.

**Процедура:**

1 этап: инструкция участникам тренинга: «Вам необходимо выстроиться в шеренгу по нарастанию (убыванию) признака или соответственно званиям сотрудников, по длине волос, по росту, по количеству цветов, присутствующих в видимой одежде и т.п.»;

2 этап: ведущий просит всех построиться в шеренгу по середине аудитории, затем проговаривает инструкцию: «Сейчас я буду задавать вам вопросы, на которые вам необходимо отвечать тремя шагами влево или вправо или оставаться на месте. Обратите внимание, я предлагаю вам отождествиться с этими словами (идентифицировать себя) во всей полноте значений, которые вы им приписываете».

«Вы - Вчера? (если да, переместитесь влево)»;

«Вы - Сегодня? (оставайтесь на месте)»;

«Вы - Завтра? (переместитесь вправо)».

Вы - Табличка с надписью:

«Открыто для посетителей?»

«Вход воспрещен?»

«Скоро вернусь?»

«Вы - Черепаха? Заяц? Волк?»

«Вы - Да? Нет? Может быть?»

«Вы - Небо? Море? Земля?»

**Упражнение 2 «Индивидуальная концепция профессионального пути»**

*Цель: построение перспективного плана реализации своей профессиональной деятельности через оформление карты «Индивидуальная концепция профессионального пути».*

Участники тренинга делятся на мини-группы. Педагогам предлагается оформить карту «Индивидуальная концепция профессионального пути»

**Основные разделы карты**

1. Профессионально-значимые личностные качества педагога.
2. Мои ценности в реализации профессиональной деятельности.
3. Цели моей профессиональной деятельности (стратегические и тактические).
4. Основные слагаемые достижения успеха (план деятельности), возможные препятствия.
5. Мои достижения и неудачи.
6. Компоненты личного профессионального бренда.

Время на выполнение задания – 30 мин.

Далее следует презентация карт от каждой из групп.

**Упражнение 3 «Ладошка»**

*Цель: получение и выражение позитивной обратной связи, предоставление выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.*

Каждый обводит на листе бумаги свою ладошку. В центре пишет своё имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение тридцати секунд пишет на листе снаружи ладошки, что ему нравится в человеке – хозяине ладошки. Так листочки обходят весь круг.

**Упражнение 4 «Чемодан»**

*Цель: рефлексия участия в тренинге.*

Вот и подходит к концу наша работа, и мы скоро вернёмся к своей повседневной жизни. Однако наверняка наше совместное общение друг с другом не прошло для каждого из нас даром и есть то, что стоит взять с собой в дорогу (чему я научился у других людей или то, что я заключил как важное сам).

Предлагаю собрать чемодан в дорогу и положить в него те важные для себя «вещи». Участники комментирую свой выбор перед помещением его в чемодан.

**Упражнение 5 «Я желаю себе…»**

*Цель: рефлексия участия в тренинге.*

Инструкция тренера участникам группы: «У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот у кого он оказывается, громко произносит свое имя и говорит: «Я желаю себе в профессиональном плане…» и произносит, то, что он желает себе.

**Упражнение 6 «Впечатления о тренинге»**

*Цель: рефлексия участия в тренинге.*

Оборудование: стопка карточек или клейких листочков (можно использовать мел).

Участникам предлагается записать или нарисовать свои впечатления и воспоминания о тренинге.

Листочки прикрепляются на доску. Участникам группы предлагается коллективно оценить «воспоминания».

**Рефлексия**

*Цель: вербализация полученного опыта и знаний, подведение итогов занятия.*

Участникам группы предлагается по кругу высказаться на тему:

«Чему или кому я благодарен?»

**Список используемой литературы**

1. Байбаков А.М. Введение в педагогику толерантности: Для педагогов и старшеклассников, М., 2002.
2. Безюлева Г.В., Шеламова Г.М. Толерантность. Взгляд – поиск – решение., М., 2002.
3. Бурнард Ф. «Тренинг навыков консультирования»
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга/И.В. Вачков. – М.:Изд-во «Ось-89»,1999.
5. Возможности практической психологии в образовании: Из опыта работы психологов УЦ «Перспектива». Выл. 2 / под.ред. Пилипко Н.В. – М.: УЦ «Перспектива», 2000.
6. Кирейчева Е.В. Психологический тренинг развития Я-концепции/ Е.В. Кирейчева, А.В. Кирейчев. – Ялта, 2006.
7. Киричук Н.А. Тренерский сундучок. – Новосибирск: Изд-во «Ин-кварто», 2001.
8. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
9. Кукушкин В.С. Воспитание толерантной личности в поликультурном социуме, Ростов-на-Дону, 2002.
10. Лукьянова М.И. Моя профессия – детский психолог: Практическое руководство для специалистов общеобразовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2007.
11. Манойлова М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. Псков: ПГПИ, 2004. – 60 с.
12. Мишурова И.В., Кутелев П.В. Управление мотивацией персонала. – М., 2003.
13. Овчарова Р.В. Практическая психология в образовании: учебн. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Р.В. Овчарова. – 4-е изд. Стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
14. Оганесян Н.Т. Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры. – М.: «Ось-89», 2002.
15. ОлифировичН.И.Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика / Н.И. Олифирович. – Мн.: Тесей,2005. – (Современная психология и психотерапия).
16. Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента / ред. Г.С.Никифоров, М.А. Дмитриева, В.М. Снетков.- СПб.: Изд-во СПб. Ун-та, 2001.
17. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. – М.: ТЦ «Сфера», 2000.
18. Психогимнастика в тренинге / Под ред. С.И. Макшанова, Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь», Институт тренинга, 2000.
19. РамендикД.М. Тренинг личностного роста: Учебное пособие / Д.М. Рамендик. – М.:ФОРУМ, 2007. – (Профессиональное образование).
20. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб., 2002.
21. Слепкова Е.В. Развитие эмоциональной компетентности средствами пси­хологического тренинга. // Актуальные проблемы кризисной психологии: Сборник научных трудов. – Минск, 1999.
22. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. Серия «Учебники и учебные пособия») / Л.Д. Столяренко. – 2-е изд., перераб, и доп. – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.–(Серия «Учебники и учебные пособия»).
23. Талызина Н.Ф., Карпов Ю. В. Педагогическая психология. Психодиагностика интеллекта. М., 1987.
24. Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика). Сборник научно-методических статей, М., 2002.
25. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – 3-е изд. - М.: Психотерапия, 2006. - 256 с. - (Советы психолога учителю).
26. ТюшевЮ.В. Выбор профессии: тренинг для подростков / Ю.В. Тюшев. – СПб.:Питер, 2009. – 160 с: ил. (Серия «Практическая психология»).
27. Фопель К. Как научить детей сотрудничать, часть I, М., 2000.
28. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М., 2002.
29. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003.
30. Фопель К. Энергия паузы, М., 2002. (теория и практика).
31. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба: работа с педагогами. – М.: Генезис, 2008.
32. Цзен Н., Пахомов Ю. Психотренинг: Игры и упражнения. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999.