

Семинар - тренинг для педагогов

«ВМЕСТЕ МЫ СИЛА»

Составитель:
Педагог-психолог
Волкова И.А.

г. Ханты-Мансийск
сентябрь 2016 г.

Тренинг направлен на сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу. Выполняя упражнения тренинга, педагоги учатся понимать друг друга. Тренинг мотивирует педагогов к самосовершенствованию, рефлексии, овладению механизмами коммуникативной компетентности.

Задачи тренинга:

- формирование благоприятного психологического климата
- развитие умения работать в команде
- сплочение группы
- повысить коммуникативные навыки педагогов
- повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.

Необходимые материалы:

- листы формата А – 4 по числу участников, простые карандаши, фломастеры
- спокойная музыка для релаксации
- тарелочки, кувшин с водой
- анкеты - рефлексия шариковые ручки по числу участников

Ход тренинга.

Уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим с Вами о психологическом климате коллектива, а так же о важности сплочённости коллектива.

Но прежде чем начать наш тренинг давайте и мы с вами выработаем свои правила для тренинга...

- *Здесь и теперь (во время тренинга мы говорим только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с нами именно здесь).*
- *Говорю за себя.*
- *Внимательно слушать друг друга.*
- *Не перебивать говорящего.*
- *Уважать мнение друг друга.*
- *Безоценочность суждений.*
- *Активность.*
- *Правило «стоп».*
- *Конфиденциальность (все, что происходит здесь, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы).*

Представьте, что наш коллектив – это целая Вселенная без начала и конца, огромная, бездонная. Но все во Вселенной имеет свое начало. Долго-долго, без сути и без назначения молекулы хаотично движутся в пространстве.

Представьте, что вы эти молекулы... Можете закрыть глаза, чтобы легче было представить. (*Пауза.*) Молекулы сталкиваются друг с другом, смотрят друг на друга, рассматривают, здороваются, улыбаются, приветствуют. Представьте себя в свободном полете...

Приветствие. Группа хаотично двигается по комнате. Участникам предлагается поздороваться друг с другом определенным способом:

- один хлопок ведущего – игроки здороваются за руку;
- два хлопка – плечами;
- три хлопка – спинами.

Упражнение №1 «Меня зовут... Я делаю так...»

Цель: знакомство, снятие тревожности, способствует запоминанию имен.

Упражнение можно выполнять сидя, можно стоя. Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Я делаю так...». Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение. Таким образом, последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы.

Признаки психологического климата коллектива

Психологический климат – это межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение.

В одном климате растение может расцвести, в другом – зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других – коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал.

Строительство психологического климата, сплоченности коллектива – это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Сейчас каждому из вас я предлагаю выбрать из волшебного мешочка карточку, на которой написан признак психологического климата в коллективе. Ваша задача – проанализировать написанное и определить, положительный или отрицательный это признак.

Материал к заданию

Признаки благоприятного психологического климата:

- *позитивное настроение в коллективе;*
- *деловой настрой на работу;*
- *командный дух и единые цели у всего коллектива;*
- *готовность всегда помочь коллегам, подменить, если нужно;*
- *возникающие конфликтные ситуации объективно и оперативно разрешаются;*
- *поощряется инициатива.*

Признаки неблагоприятного психологического климата:

- *низкая производительность труда;*
- *нарушается трудовая дисциплина;*
- *работа не выполняется в установленные сроки;*
- *рабочее время тратится на занятия личными делами;*
- *высокая текучесть кадров;*
- *ошибки в работе, не четко выполняются профессиональные обязанности, распоряжения администрации.*

Вывод: Климат определяют как благоприятный, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищен, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение.

Упражнение 2. «Мое настроение»

Цель: выражение настроения

Задание: нарисовать свое настроение на данный момент

Инструкция: На листе формата А – 4 изобразить свое настроение.

Устроим выставку наших настроений, подарим соседу только хорошее настроение, сопровождая подарок такими словами: «Я дарю тебе мое хорошее настроение...», а дальше пусть будет ваше ласковое слово, обращение, которое обычно адресуется вашим близким и любимым.

Обсуждение:

- *Что понравилось вам в данном упражнении?*
- *Какие эмоции вы испытывали при дарении и получении «настроения» в виде рисунка?*

Упражнение 4. «Комплимент»

Цель: создание положительного эмоционального настроения на собеседника, овладение техникой комплимента.

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: вспомним слова Б. Окуджавы
«Давайте восклицать, друг другом восхищаться,
Высокопарных слов не стоит опасаться.
Давайте говорить друг другу комплименты,
Ведь это все любви счастливые моменты...!»

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить.

Например:

- Наташа, ты такой отзывчивый человек!
- Да, это так! А еще, я добрая!
- А у тебя Оля, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я... (добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

Обсуждение

- *С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?*
- *Были ли приятные моменты в упражнении, какие?*

Упражнение 5. «Тарелка с водой»

Цель: развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопомощи

Задание: группа участников, молча с закрытыми глазами, передает по кругу тарелку с водой.

В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

Обсуждение:

- *Что, по вашему мнению, не удалось?*
- *Как это можно исправить, что необходимо сделать?*
- *Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?*

Упражнение №6 «Счет до десяти»

- Сейчас по сигналу «начали» вы будете считать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее... Однако в игре есть одно правило:

слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Обсуждение:

- Удалось ли группе это сделать? Если да, то каким образом?
- Если не получилось, то почему? Что мешало?
- Кто принимал активное участие, кто отмалчивался?

Упражнение №7. Медитация «Встреча с вашим наставником»

Цель: повысить уверенность в своих силах, активизировать личностные ресурсы для преодоления сложных жизненных ситуаций.

- Глубоко расслабьтесь и представьте, что вы стоите у подножия холма, поросшего травой. Стоит яркая лунная ночь. Вы слышите, как ухают совы, деревья шелестят, в кустах шуршит мелкая живность. Воздух сладко пахнет. Посмотрите на вершину холма... там вы замечаете круг стоящих камней, призрачных, таинственных при лунном свете.

Вы поднимаетесь на вершину и проходите в круг через два высоких пологих камня. Вы видите, как две тени пронеслись через круг, как будто две фигуры спрятались за камнями, ожидая своего времени. Вы стоите и ждете, чувствуете себя в безопасности. Теплый бриз дует через камни... Через короткое время позади вас в круг входят мужчина и женщина. Они медленно приближаются. Вы чувствуете, как их любовь окутывает вас. Разрешите себе увидеть эти две фигуры. Какие у них черты лица?.. Какого они роста?.. Во что они одеты?.. Какая на них обувь?.. Какие впечатления они у вас вызывают?..

Поприветствуйте – это ваши наставники, пожмите им руки, обнимите их. Наставники напоминают вам о ситуации из вашей жизни, когда у вас что-то очень хорошо получилось, может, это было в детстве, в молодости или совсем недавно. Вы были очень довольны собой в тот момент. Это было состояние большой радости, потому что в вашей жизни случилось что-то очень хорошее. Это была ситуация победы. Вспомните это ощущение: я это сделала, я преодолела себя, я прошла какой-то рубеж. Возможно, вас кто-то похвалил или вы сами поняли, что это счастье случилось. Возможно, вы видите сейчас людей, которые вас поздравляют или благодарят, или радуются вместе с вами. Какие звуки вы слышите вокруг себя?.. Что вы видите?.. Какая картина возникает перед вашими глазами?.. Проживите и почувствуйте еще раз это наслаждение победы. Что происходит с вашим телом?.. Может, у вас распрямляются плечи? Выравнивается осанка? Голова приподнимается? Вспомните, где в вашем теле жила эта радость?.. Если вы вспомнили это состояние — очень хорошо. Теперь вы можете использовать какой-нибудь жест, чтобы зафиксировать это состояние. Любой жест, который будет незаметен для окружающих, но подарит вам уверенность в себе. Сейчас вы можете наслаждаться этим состоянием, говорить с вашими наставниками столько, сколько хотите...

Теперь поблагодарите своих наставников... А теперь откройте глаза и вернитесь в свою жизнь.

В дальнейшем, чтобы чувствовать себя уверенней, перед выступлением или важным разговором повторяйте жест (движение), который вы придумали, когда были в каменном кругу на вершине холма лунной ночью.

Упражнение №8 «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

- Давайте подумаем, что Вы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие. Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!

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?*

- Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что вы – единое целое, каждый из вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе вы – сила! Спасибо всем за участие!

Уважаемые коллеги!

Для того чтобы в дальнейшем наши занятия были полезны и интересны для Вас, ответьте на данные вопросы:

1. Каковы Ваши впечатления от прошедшего мини-тренинга?

2. В чем оправдались/не оправдались Ваши ожидания от данного мероприятия?

3. Какое упражнение/задание понравилось больше всего?

Спасибо за участие!

Создание благоприятного психологического климата в коллективе.

Рекомендации педагогам



Создание благоприятного психологического климата в коллективе

Благоприятный морально-психологический климат в коллективе – основа эффективного взаимодействия участников образовательного процесса.

Психологический климат - это межличностные отношения, типичные для трудового или учебного коллектива, которые определяют его основное настроение.

Строительство психологического климата – это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Что можно сделать для создания благоприятного морально-психологического климата в коллективе?

- ✚ Учитесь планировать. Наличие большого количества планов одновременно часто приводит к путанице, забывчивости и чувству, что незаконченные проекты висят над головой. Уделите планам некоторое время, когда это будет возможно, и поработайте над ними до тех пор, когда это будет возможно, и поработайте над ними до тех пор, пока не закончите.
- ✚ Признавайте и принимайте ограничения. Многие из нас ставят себе совершеннейшие и недостижимые цели. Но человек не может быть совершенным. Поэтому часто возникает чувство несостоятельности или несоответствия вне зависимости от того, насколько хорошо мы выполнили что-либо. Ставьте достижимые цели.
- ✚ Развивайтесь. Иногда необходимо убежать от жизненных проблем и развлечься. Найдите занятие, которое было бы увлекательным и приятным для вас.
- ✚ Будьте положительной личностью. Избегайте критиковать других. Учитесь хвалить других за те вещи, которые вам в них нравятся. Сосредоточьтесь на положительных качествах окружающих.
- ✚ Учитесь терпеть и прощать. Нетерпимость к другим приводит к расстройствам и гневу.
- ✚ Попробуйте действительно понять, что чувствуют другие люди, это поможет вам принять их.
- ✚ Избегайте ненужной конкуренции. В жизни много очень ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к победе в слишком многих областях жизни создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным.
- ✚ Регулярно делайте физические упражнения. Лучше следовать той программе, которая доставляет вам удовольствие.
- ✚ Учитесь методам расслабления. Желательно под наблюдением специалистов.
- ✚ Рассказывайте о своих неприятностях. Найдите друга, консультанта, психотерапевта, психолога, с которым вы можете быть откровенны. Это снимет ваше напряжение.

Советы психологов

Относительно работы:

- ✚ Не работайте тяжелее, а работайте умнее.
- ✚ Умейте отказаться вежливо, но убедительно.
- ✚ Создайте на своем рабочем месте как можно более комфортные условия труда.

Относительно самого себя и своей жизни:

- ✚ Будьте эгоистом хотя бы иногда. Почему-то педагоги всегда всем что-то должны. Организуйте себе свой День эгоиста.
- ✚ Ищите свой набор способов для снятия стресса и усталости.
- ✚ Составьте расписание неотложных дел после работы.

Относительно мира вокруг:

- ✚ Долой негатив из нашей головы! Можно просто пожелать всем постоянной и победоносной борьбы со всеми черными мыслями и с любым негативом.
- ✚ Перестаньте контролировать всех и вся вокруг! Помните, что контролировать можно только одного человека – самого себя.

Желаем успеха!



Литературные источники:

- 1 <http://referatdb.ru/geografiya/102910/index.html>

Использованная литература:

1. Морева Н. А. Тренинг педагогического общения. Практическое пособие. М. 2009.- 78 с.
2. Стишенок И. В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. Санкт-Петербург 2006. – 176 с.
3. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие М., 2005. – 256 с.
4. Пособие для начинающего тренера. «Я хочу провести тренинг». Новосибирск, 2000. – 205 с.