

# **Тренинг**

**Тема: «Настрой на позитивный лад»**

Выступление подготовила:  
педагог-психолога Эмиргамзаева А.Л.

**Цель:** Создать позитивный настрой на новый учебный год.

**Задачи:**

1. Активизировать личностные и групповые ресурсы.
2. Освоить новые способы снятия психоэмоционального напряжения, усталости.

**Оборудование:** пластилин, перечень пожеланий на новый год (Приложение № 1).

**Ход тренинга.**

### **1. Вступительное слово педагога-психолога.**

Здравствуйте уважаемые коллеги! Я рада видеть вас после летних отпусков. Надеюсь вам удалось отдохнуть, восстановить силы, зарядиться позитивными эмоциями.

### **2. Упражнение «Передай предмет»**

**Цель:** настроить педагогов на совместную работу, развитие способности к групповому творчеству.

**Описание:** Психолог предлагает одному из участников придумать предмет. Затем его задача, не говоря, что это за предмет передать его рядом стоящему участнику, тот в свою очередь передаёт этот предмет следующему и так по цепочке. В конце участники высказывают своё предположение относительно предмета. Им необходимо описать, какой предмет они передавали: тяжёлый, лёгкий, большой или маленький, пушистый или гладкий и т.д. Упражнение проводится несколько раз. Ведущим каждый раз выступает новый участник группы. В конце упражнения с участниками проходит обсуждение:

- Легко ли было выполнять упражнение?
- Какие трудности возникали в процессе?
- Что помогало или наоборот мешало достижению цели?

### **3. Упражнение «Пластилиновые фигурки»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация эмоционального состояния.

**Оборудование:** пластилин.

**Описание:**

1 часть упражнения: Психолог предлагает участникам вылепить из пластилина своё эмоциональное состояние, а затем участники по очереди говорят, чтобы они сказали своему эмоциональному состоянию.

2 часть упражнения: Психолог предлагает участникам слепить из пластилина общую композицию на тему: «Наш коллектив». После завершения происходит обсуждение. Что было сложным? Были ли разногласия во время работы? Что вы для себя поняли в ходе совместной работы?

#### **4. Упражнение «Ищем позитив»**

**Цель:** развитие умения позитивного отношения к жизненным ситуациям.

**Оборудование:** листики бумаги, ручки

**Описание:** Психолог зачитывает не очень приятные ситуации, а задача участников написать к каждой ситуации, как можно больше позитивных моментов или исходов события.

Ситуации:

- Идя на работу, вы попадаете под проливной дождь.
- Вы опаздываете на работу, придя на остановку автобус уезжает прямо перед вами.
- Во время проверки, проходящей перед началом учебного года, вам сделали замечания относительно вашей работы и лишили премии.

#### **5. Упражнение «Чемодан в дорогу»**

**Цель:** создание благоприятного образа будущего, повышение самооценки.

**Оборудование:** перечень пожеланий на новый год.

**Описание:**

1 часть упражнения: Педагогам предлагается написать на листиках пожелания себе и коллективу на предстоящий учебный год. После этого они зачитывают их.

2 часть упражнения: Педагогам предлагается выбрать из заранее заготовленных пожеланий-предсказаний.

#### **6. Заключительные слова педагога-психолога.**

И в заключение мне хочется пожелать вам, что этот учебный год был для вас творческим, продуктивным, интересным. Очень важно, чтобы у вас всегда была

возможность отдохнуть, расслабиться, восстановить силы. Ведь только человек полный жизненных сил и энергии способен вершить большие дела, а у нас их в нашей профессии очень много. На этом у меня всё. Спасибо вам за внимание и вашу активность.

## Приложение №1 «Перечень пожеланий на новый учебный год»

- Позитивное начало каждого рабочего дня
- Успешно взаимодействовать с родителями
- Получать удовольствие от работы с детьми
- Находить время для отдыха и здоровья
- Поощрять себя за выполнение большой и важной работы
- С воодушевлением планировать свой рабочий день
- Домой – с хорошим настроением!
- На работу – с отличным настроением!
- Сохранять душевный комфорт весь учебный год
- Развивать способности детей
- Радовать окружающих своим творчеством!
- Участие в семинаре или конференции
- Узнать что-то новое и очень интересное!
- Нет предела совершенству! Профессионального роста!
- Усовершенствовать умение борьбы со стрессом
- Профессионального удовлетворения!
- Поделиться успешным профессиональным опытом с коллегами
- Не забывать хвалить себя за хорошую работу!
- Ваши усилия приведут к отличным результатам!
- Стараться мыслить позитивно!
- Ставить цели и добивать их с успехом!
- Конкурсов много не бывает) Побед!
- Блистать в лучах софитов! Интересных ролей в утренниках!
- Пополнить педагогическую копилку побед!
- Получать поддержку семьи в процессе профессионального самосовершенствования
- Баловать себя приятными мелочами после сложного дня
- Радоваться каждому дню!