

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад №1 Белоглинского района»**



Тренинг для педагогов “Будем знакомы!”.

Подготовила: педагог-психолог Ю.А.Березуцкая

Цель:

1. Самораскрытие участников тренинга, создание условий для проявления творческой, профессиональной и личностной индивидуальности.

Задачи:

1. Помочь участникам лучше узнать друг друга, сплотить команду
2. Сократить дистанцию в общении.
3. Снятие тревожности.
4. Сплочение группы через совместную деятельность.
5. Повышение эмоциональной сплоченности и развитие доверия в коллективе.

Материал и оборудование: 1 ватман, бумага А4.карандаши, фломастеры, мольберт, клей, сердечки, стикеры.

Структура тренинга:

1. Приветствие.
2. Упражнение «Здравствуйте»
3. Правила группы.
4. Упражнение «Про меня любимого».
5. Упражнение «Атомы и молекулы»
6. «Психометрический тест»
7. Релаксация «Горячий воздушный шар»
8. Релаксация «Подарок от всего сердца»
9. Подведение итогов.

Ход тренинга:

1. Приветствие.

Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы имеем возможность с вами встретиться и немного расслабиться, узнать о себе и коллегах что-то новое. И самое главное, выразить друг другу радость встречи!

2. Упражнение «Здравствуйте»

Цель: активизация участников группы

Рассчитайтесь на «белые» и «пушистые». «Белые» - образуют внутренний круг, «пушистые»- внешний, становясь лицом к друг другу. Внутренний круг стоит на месте, а внешний движется по часовой стрелке, выполняя команды ведущего. Поздоровайтесь рукопожатием(кулачками ,ладошками, локтями, коленями, спинами, завершили рукопожатием.)

3.Правила группы.

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.
4. Я – высказывание
5. Безоценочность суждений.
6. Активность.
7. Отсутствие критики.
8. Конфиденциальность.

4.Упражнение «Про меня любимого»

Цель: повышение настроения и самооценки.

Предлагаю Вам назвать своё имя, положительные качества и увлечения , хобби. Поможет волшебный предмет, который будем передавать по очереди.

5.Упражнение «Атомы и молекулы».

Представьте, что каждый из вас – это маленький атом, а атомы, как известно, объединяются в молекулы. Сейчас вы встанете и начнете двигаться в хаотичном порядке, как атомы. По моему хлопку вы объединяетесь в молекулы по столько человек, какую цифру я назову.

6.Психометрический тест. Геометрический тест Сьюзен Деллингер

Цель: узнать себя и коллег.

Взгляните на следующие фигуры: выберите из них ту, в отношении которой можете сказать: «Это я!» или ту , которая в первую очередь привлекла вас. Далее проранжируйте оставшиеся четыре фигуры. Самый трудный этап закончен. Какую бы фигуру вы ни поместили на первое место –это ваша субъективная форма. Она дает возможность определить ваши доминирующие черты.

Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которой будет представлять для вас наибольшие трудности.

Результат 1. Квадрат — Труженик.

Если вы выбрали квадрат, то у вас преобладает левое послушание мозга. Это значит, что вы обладатель аналитического склада ума. Таким людям легче даются математические расчеты и логические цепочки, чем интуитивное восприятие ситуаций и вещей.

Вашими главными преимуществами являются такие качества как: выносливость, усидчивость, методичность, логика, упорство.

Люди «квадрата» очень любят порядок.

Например : если вы привыкли куда-то класть свои ключи, то вы будете делать это постоянно, не разрушая привычное течение вещей.

И так у вас во всем, хоть в работе, хоть в личной жизни.

Работу вы предпочитаете с конкретно поставленными задачами и целями.

Неопределенность – это не про вас. Она выводит из равновесия.

Также можно отметить, что «квадраты» не любят сюрпризов и спонтанных действий. Им нужно чтобы все было так, как они запланировали и никак иначе.

Также «квадраты» способны упорядочить вокруг себя все: людей, вещи, даже события. Это их и выделяет среди остальных.

Они люди упорные, часто становятся трудоголиками, обладатели практического склада ума.

Профессии которые вам подойдут: Программист, экономист, бухгалтер, нотариус, техник, администратор, менеджер.

Результат 2. Треугольник – Руководитель.

Стоит отметить, что треугольник всегда символизирует власть.

Если вы выбрали этот вариант, то в вас заложено много лидерских качеств.

Вы умеете концентрироваться на главной цели и ,преодолевая все препятствия, достигать ее.

Так же вы человек активный, с развитой силой воли. Обладатель аналитического склада ума, как и «квадраты».

Ваше левое полушарие мозга работает активнее, чем правое. Именно поэтому вы способны быстро и качественно анализировать информацию, а так же в короткие сроки принимать взвешенные решения.

В отличии от «квадратов», «треугольники» сосредотачивают свое внимание на сути проблем, а не на мелочах. Именно поэтому, они хорошо умеют решать любые задачи.

Люди «треугольника» склонны решать проблемы нестандартными способами. Всегда ища наиболее легкий и простой способ.

«Треугольники» отдают предпочтение работе, которая требует от них ловкости сообразительности и решимости.

Они уверенные и пылкие, с собственными моральными суждениями.

Знающие цену своего труда. Их труд сложно обесценить или занизить, они этого не позволят.

Часто «треугольники» оказываются трудоголиками, что приводит их к перенапряжению.

Стоит отметить, что они обладают излишним эгоцентризмом.

Профессии которые вам подойдут: высший менеджмент, фотограф, чертежник, сфера передачи информации.

Результат 3. Прямоугольник – Переходный тип личности.

Если вы выбрали этот вариант, то вы человек любознательный, проявляющий интерес ко многим сферам.

«Прямоугольник» относится к переходящим типам личности. Это говорит о том, что вы со временем перейдете на другой тип личности.

Сейчас вы имеете задатки всех остальных типов, но пока что не можете определиться.

Прямоугольник часто выбирают люди, которых не устраивает их настоящее жизненное положение. Они находятся в поисках.

Причины переходного состояния могут быть различны, но всех людей которые выбрали эту фигуру объединяет — необходимость перемен.

О «прямоугольниках» можно сказать то, что они, в данный период жизни, непосредственны, часто меняют свои решения, пробуют новое, тем самым стараясь найти себя.

Сейчас для вас, как никогда важно общение. Хотя некоторых людей очень смущает ваша переменчивость в планах и настроениях, постарайтесь быть сдержаннее.

Во всем этом есть и плюсы. Вам представилась отличная возможность взглянуть на мир с разных сторон. Вы любознательны, открыты новому — это обязательно пойдет вам на пользу. Если только вы надолго не задержитесь в таком состоянии.

Стоит упомянуть, что сейчас вас очень легко обмануть или навязать вам чужое мнение. Опасайтесь этого, не дайте людям поглотить вас.

Профессии которые вам подойдут: Геолог, зоолог, экскурсовод. Сейчас вам стоит находится ближе к природе.

Результат 4. Круг – Коммуникатор.

«Круг»- это символ полноты, гармонии, равенства. Поэтому, если вы выбрали эту фигуру то вы целостная личность, социальная.

Психогеометрический тест считает, что главной ценностью для круга являются окружающие его люди.

Вы прекрасный слушатель и советчик. Часто переживаете за других даже больше чем за себя.

Такие люди, как вы служат нашему социуму скрепляющим механизмом. Вы можете примерить даже давно враждующих людей.

Еще можно отметить, что вы, как никто другой умеете читать людей. Вы всегда знаете, кто говорит правду, а кто ложь.

Хорошо понимаете проблемы других людей и поэтому имеете множество друзей.

Главные качества «круга» – доброта, забота, душевность.

У людей «круга», более развито правое полушарие, поэтому решения они в основном принимают не логикой, а руководствуясь интуицией. Кстати говоря, интуиция у них отменная.

Правое полушарие отвечает за образность мышления, фантазию, творчество, эмоции.

Социальность «круга» не всегда идет им на пользу, они склонны угождать всем и ставить на первый план окружающих людей, а не задачу. Именно поэтому руководители из них получаются довольно редко.

Так же «круги» люди внушаемые, не решительные. Их легко переубедить или даже заставить отказаться от своей точки зрения.

Профессии которые вам подойдут: врач, учитель, психолог, консультант и т.д. Вам подойдут все профессии где нужно тесно общаться с другими людьми.

Результат 5. Зигзаг – Генератор.

Если вам больше всего подошла эта фигура, то вы человек творческий, креативный, нестандартный.

Вы просто генератор различных идей и новшеств.

У вас более развито правое полушарие мозга, отсюда и креативность, и богатое воображение.

В отличии от «круга», вы видите картину, образ целостным. Особо не обращая внимание на детали.

Вашим главным отличием является умение создавать уникальные вещи или идеи.

Вы умеете комбинировать, на первый взгляд, не комбинирующиеся вещи. Это ваш врожденный талант.

Мир вы воспринимаете, как вечно меняющийся механизм и это вас радует и вдохновляет. Жить вечным днем сурка – это не про вас.

Вам вообще очень сложно дается рутинная работа, исполнение четких инструкций и правил. Да и не нужны они вам, живите, так как подсказывает вам сердце.

Ваш внутренний мир полон и удивителен, вы цените его и живете будто в двух мирах одновременно. Один мир реальный, а другой лично ваш, основанный на ваших идеях и фантазиях.

Так же стоит отметить, что люди «зигзаг» обладают отменным вкусом и стилем. Чувство эстетики для них очень важно.

Это ранимые, очень чувствительные личности, которые не любят критику и ограничения.

Их единственный минус в том, что часто они вначале делают, а потом уже думают. Такие решения часто выходят им «бокком».

Профессии, которые вам подойдут: Художник, скульптор, фотограф, дизайнер, переводчик, режиссер. Все профессии, которые связаны с творчеством и самовыражением.

7.Упражнение «Горячий воздушный шар»

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1.

Постепенно полностью расслабьтесь.

Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу.

Рассмотрите эту картину как можно подробнее.

Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара.

Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается и он медленно набирает высоту.

Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

8.Релаксация «Подарок от всего сердца»

Цель: положительное завершение тренинга.

Давайте подумаем, чтобы мы могли подарить нашей группе педагогов, чтобы взаимодействие стало более эффективным. Предлагаю кратко записать это на сердечках , так как это подарок от всего сердца. Далее крепим на коллаж. Я вам дарю взаимное доверие.

10.Подведение итогов.

Игры пройдены, слова сказаны.подарки подарены. Вы были активны, слаженно работали . Вы –единое целое, каждый из вас – важная и необходимая часть этого целого! Давайте наградим себя аплодисментами!.