

Итоговая аттестационная работа
Мотивационный тренинг живого присутствия с педагогами
«Рождение мечты»

педагога-психолога МБДОУ ЦРР детского сада №7 «Солнышко»
Катаван Ирины Александровны
г. Луховицы, Московская область

01.09.2022 г.

Работа выполнена на основе материалов онлайн-курса: «Азбука эмоций: от физико-эмоциональной компетенции через управление эмоциями к социально-эмоциональному интеллекту» (15 февраля – 15 марта 2021 г.)

Лектор и автор материалов: Кудрявцева Екатерина Львовна, PhD

Мероприятие предназначено для педагогов.

Цель: профилактика эмоционального выгорания.

Задачи:

- Познакомить со способом изучения эмоционального фона группы;
- Продолжить развитие умения понимать свои эмоции и окружающих;
- Овладеть способами позитивного общения;
- Создать условия для снижения напряжения и сохранения физического здоровья, опираясь на понимание эмоций и способов их выражения.

Результаты организованного мероприятия показали:

- положительную динамику эмоциональных состояний (выражена в увеличении количества выборов положительных эмодзи по итогам тренинга и далее),
- понимание эмоций окружающих и их чувств,
- сохранение положительного фона взаимодействия во время и после мероприятия,
- увеличение количества педагогов, готовых поделиться своими чувствами и мнением с соблюдением правил общения в группе.

«Рождение мечты»

(фрагменты тренинга)

Ход тренинга:

Ведущий: «Сегодня я рада вас приветствовать на тренинге «Рождение мечты».

Мечты придают миру интерес и смысл. Мечты, если они последовательны и разумны, становятся еще прекраснее, когда они создают реальный мир по своему образу и подобию. (Анатоль Франс)

Для того чтобы мечта была разумной и способной преобразовать мир, её обладатель должен уметь ориентироваться в своем мире эмоций и чувств, уметь контролировать и управлять ими. Это помогает формированию образа реальной мечты, которая постепенно осуществляется.

«Код настроения» (продукт «Эмо-фон»)

Перед педагогами находятся бланки с эмоциональными шкалами в виде таблицы настроений и цветные карандаши.

Ведущий: «Давайте потренируемся и определим общий эмоциональный фон. Обратите внимание на таблицу настроения в виде смайликов. Выберите смайлик, соответствующий вашему настроению. Выберите карандаш такого цвета, который соответствует вашему настроению. Внизу запишите «код смайлика» – это буква и цифра, вашего смайлика».

Затем каждый педагог сообщает свой код.

Ведущий: «Человек, который понимает свои чувства и эмоции, умеет выстраивать успешное общение с другими. Для взаимодействия в группе я предлагаю принять правила:

1. **Правило я - говорения** (я -высказывания). Свою точку зрения излагаем от первого лица: «я считаю, я думаю, я чувствую...». Говорим за себя,
2. **Правило личной активности.** Только от каждого из вас зависит, насколько эффективной данная тема будет лично для вас.

3. Называем друг друга по имени».

Педагоги обсуждают и принимают правила общения.

Ведущий: «Мечта живет в атмосфере радости, интереса, любви и требует физического здоровья. Мечта – это эмоционально-окрашенный образ желаемого будущего, имеющий для каждого из вас свою значимость, ценность».

...

Упражнение «Поздравляндия»

Ведущий: «Мечта появляется, когда эмоциональный фон у человека повышен. Вспомните хорошее событие, произошедшее с вами недавно, поделитесь с нами. А мы, в ответ поздравим вас».

Педагоги делятся хорошими событиями из своей жизни и поздравляют друг друга с тем, в чем каждый услышал себя/свою мечту – в сообщении другого.

Ведущий: «Поздравляю вас, вы поделились своими маленькими радостями, подняли настроение себе и окружающим. Важно поддерживать свой эмоциональный тон настроения. И один из способов это умение делиться своими чувствами, выстраивая позитивное общение с окружающими. Обращайте внимание на достижения других, дарите комплименты».

Упражнение «Эмоция и фраза»

Ведущий: «Предлагаю вам потренироваться подбирать слова, помогающие направлять общение на позитивные действия. Для этого фраза строится из

трех частей:

Я чувствую...

Потому что...

Я хотел бы....

Сейчас вместе со своим соседом выберете цвет и откроете эмоцию. Опираясь на неё, учитывая, свои причины и желания построите высказывание, из этих

частей. Например, я чувствую злость, потому что не успеваю подготовить презентацию. Я хотела бы, чтобы мы вместе сделали ее, ведь это важное мероприятие для нашего сада».

Педагоги выбирают себе пару и подходят к столу, на котором лежат цветные карточки. На обратной стороне карточки изображена эмоция. Педагоги озвучивают чувство, которое обозначено выбранной эмоцией и составляют фразу. Обсуждение с педагогами.

Ведущий: «Как вы думаете, такие высказывания помогут понять и принять ваши чувства окружающим. Помочь добиться результата в деятельности?»
Обсуждение педагогов.

Ведущий: «В результате, вы находитесь в атмосфере понимания, интереса и стремления достичь желаемого. Мечты являются вашими мотивами к деятельности. Они побуждают вас создавать, творить. (звучит музыка)».

Создание атмосферы.

Ведущий: «Сядьте удобно. Закройте глаза и мысленно закончите предложения.

Мое настроение.....

Я чувствую.....

Моя мечта.....»

Педагоги 2-3 минуты находятся наедине со своими мыслями.

Ведущий: «Откройте глаза. Удалось вам рассмотреть мечту?» Обсуждение с педагогами.

Создание помпона мечты.

Ведущий: «Сейчас я предлагаю вам запомнить вашу мечту. Создать помпон, который поможет вам активизировать мыслительные процессы по построению ступенек к реализации вашей мечты. Определите, какого цвета ваша мечта и возьмите клубок. Отрежьте нить длиной примерно 15 - 20 сантиметров, положите её между двумя пальцами. Обматывайте нить вокруг двух пальцев примерно 70-80 раз. Теперь ниткой, которая находится

между пальцами зафиксируйте намотанные нити, завязав узел. Снимайте нити и еще раз зафиксируйте ниткой, обвязав вокруг, завяжите еще узел. Ножницами разрезаем края и выравниваем, расправляем. Вот помпон мечты готов. Как он вам? Какие чувства вызывает? Хочется ли его оставить?»

Обсуждение с педагогами.

Ведущий: «Ему можно найти место. Где бы он мог вам напоминать о мечте, и вы её обязательно воплотите в жизнь.

Я желаю вам дарить себе маленькие и большие радости, поддерживать здоровье, позитивное общение с окружающими, и мечтать.

В заключении посмотрите на свои таблицы с эмоциями и выберите эмоцию, в которой вы сейчас себя ощущаете. Запишите код эмоции карандашом понравившегося вам сейчас цвета.

Спасибо вам, за стремление узнавать новое и выбирать для себя важное.

Пусть вперед вас ведут ваши мечты».