**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «НАРТ»»**

**Тренинг для педагогов**

**«Психологическое благополучие педагога»**

Составитель:

Педагог-организатор

Чаваев Р.Ш.

г. Владикавказ, 2018г.

**Тренинг для педагогов «Психологическое благополучие педагога»**

**Цель:** профилактика эмоционального выгорания, обучение навыкам саморегуляции и расслабления, формирование положительного эмоционального состояния, профилактика неврозов.

**Задачи:**

1. Формирование положительного эмоционального состояния, с помощью позитивного проговаривания.
2. Профилактика эмоционального выгорания, чрез релаксацию и саморегуляцию.
3. Профилактика неврозов с помощью позитивного положительного опыта общения.
4. Научение способам здоровьесберегающих технологий.
5. Знакомство с идеологией позитивной педагогики.

*Упражнение 1. «Рукопожатие»*

**Цель:** настроить группу на позитивный лад.

**Ход упражнения.**

Участникам предлагается походить по кругу и поздороваться, как можно с большим количеством участников тренинга и пожелать того, что необходимо данному участнику в этот момент.

*Упражнение 2. «Моё любимоё качество»*

**Цель:** диагностика состояния группы на момент начала тренинга.

**Ход упражнения.**

Педагогам предлагается разделиться на пары и сесть друг напротив друга. Ведущий зачитывает по очереди три позитивных качества. В паре необходимо обсудить какое качество из перечисленных большего всего подходит каждому из пары и почему. В кругу обсуждается, в каких парах качества совпали.

1. мудрость, надёжность, настойчивость;
2. активность, бескорыстие, вежливость;
3. сила воли, скромность, смелость;
4. самозабвенность, тактичность, терпеливость;
5. невозмутимость, обаяние, общительность.

**Упражнение 3. «Ассоциации с игрушкой»**

**Цель:** поиск позитивного смысла в неожиданных вещах.

**Ход упражнения.**

Учителям предлагается черный не прозрачный пакет с мягкими игрушками. Ведущий по кругу предлагает достать на ощупь любую игрушку и подумать о том, чем эта игрушка похожа на него. Далее идёт обсуждение в кругу.

*Упражнение 4. «Ладошки»*

**Цель:** использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.

**Ход упражнения.**

Педагогам предлагается по очереди закрыть глаза и ладони развернуть так чтобы можно было положить на них руки другому участнику, а остальные участники тренинга тихонько подходят к нему и кладут свои ладони на ладони этого участника, его задача заключается в том, что бы запомнить у какого какие руки были на ощупь.

Обсуждение по кругу, что каждый почувствовал при этом.

*Упражнение 5. Релаксация под музыку и шум воды (1 час)*

После релаксации необходимо нарисовать тот образ воды, который вы увидели. Рисуете карандашами, красками и фломастерами.

*Упражнение 6. «Броуновское движение»*

**Цель:** снижение мышечного напряжения и внутренней зажатости.

**Ход упражнения.**

Участникам предлагается под музыку активно перемещаться по комнате. Как только музыка выключается и ведущий называет какую-либо цифру, участники, должны взявшись за руки, объединится в группы, состоящие из такого числа человек. Ведущий предлагает объединиться в группы не по числу человек, а по какому-либо признаку (например, по цвету глаз, элементам одежды, домашним животным и т.д.) Задание выполняется веселее, если участники к тому же запрещается разговаривать.

*Упражнение 7. «Мой портрет»*

**Цель:** повышение самооценки у учителей, посредством позитивных поглаживаний.

**Ход упражнения.**

Участникам тренинга предлагается нарисовать свой портрет. Затем этот портрет необходимо прикрепить на спину себе. После этого ходить по кругу и все желающие могут написать там пожелания, комплименты. Затем листок снимается и все садятся в круг, и происходит обмен мнениями.

*Упражнения 8. «На доверии»*

**Цель:** повышение доверия друг к другу в коллективе.

**Ход упражнения.**

Учителям предлагается разделиться на две, три команды по 5-6 человек. Затем даётся задание каждому из группы попробовать упасть на руки своих коллег. Задание остальных удержать этого человека в своих руках. Далее происходит обсуждение в кругу, что каждый почувствовал.

*Упражнение 9. «Серпантин»*

**Цель:** повышение энергетического тонуса группы.

**Ход упражнения.**

Каждый участник берёт горсть серпантина. Группа встаёт в тесный круг, практически соприкасаясь плечами, каждый поворачивается правым плечом внутрь круга, протягивает правую руку в центр круга, разворачивая её большим пальцем вверх. Затем начинается движение по часовой стрелке. Когда пружина максимально свернулась, группа начинает двигать руки вверх, вниз. Сопровождая прощальную фразу: «Ай да мы!». На последнем слоге амплитуда становится максимальной и на последнем рывке. Подбрасывают серпантин вверх.