

Тренинг для молодых педагогов «Повышение профессиональной компетентности»

Цель: стабилизация благополучного эмоционального состояния молодых педагогов.

Задачи: повышение профессиональной компетентности; развитие профессионально значимых качеств личности, навыков самопознания и рефлексии; формирование позиции успешного педагога

Оборудование: краски, кисточки, белые листы, цветные листы с написанными на них высказываниями, ножницы, картина с «Формулой успеха», картина с буквами, картина с разными предметами (ключ, конфета, перо, монета, бусинка, радуга, краски, кристальный цветок.)

Ход.

1. Приветствие.

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие способности устанавливать эмоциональный контакт.

Психолог: «Здравствуйте! Я рада вас приветствовать сегодня здесь, в этом зале. Сегодня такой замечательный день, не похожий ни на какой другой. Давайте подумаем, что хорошего сегодня у нас произошло?» Обсуждение.

2. Основная часть.

А. Упражнение «Коллаж»

Цель: определить профессиональные трудности каждого педагога.

Психолог: «Выбрав профессию педагога, вы наверняка столкнулись с различными трудностями. Я предлагаю выразить их на листах, лежащих перед вами. Выберите цветные листы с написанными на них высказываниями, которые вам подходят и создайте из них картинку (коллаж). Можете пользоваться всем, что есть у вас на столах»

Высказывания на листах желтого цвета (поведенческие):

- » Сопротивление выходу на работу
- » Частые опоздания
- » Откладывание деловых встреч
- » Уединение, нежелание видеть коллег
- » Нежелание видеть людей
- » Нежелание заполнять документацию
- » Формальное выполнение обязанностей

На листках красного цвета (аффективные):

- » Утрата чувства юмора
- » Постоянное чувство вины, неудачи
- » Повышенная раздражительность
- » Ощущение придинок со стороны других
- » Равнодушие
- » Бессилие, эмоциональное истощение
- » Подавленное настроение

На листах синего цвета (когнитивные):

- » Мысли о смене профессии, уходе с работы
- » Отсутствие наставников
- » Ригидность мышления, использование стереотипов
- » Сомнения в полезности работы

- » Разочарование в профессии
- » Ощущение, что ничего не получается
- » Озабоченность собственными проблемами

На листьях зеленого цвета (физиологические):

- » Нарушение сна (бессонница\уход в сон)
- » Изменение аппетита (отсутствие\заедание)
- » Восприимчивость к инфекционным заболеваниям
- » Длительно текущие незначительные недуги
- » Усталость, быстрая утомляемость
- » Головные боли, проблемы с ЖКТ
- » Обострение хронических заболеваний
- » Рассеянность, слабая концентрация внимания.

Психолог: «Обратите внимание, какой цвет у вас доминирует. Это важно — так как каждый цвет имеет свое значение. Красный — трудности в аффективной сфере, желтый — в поведенческий, синий — в когнитивной, зеленый — в физиологической.»

По окончании работы участники подходят к каждому коллажу: «Определяют доминирующую проблемную зону».

Б. Упражнение «Подарок»

Цель: обогащение знаний о способах решения трудностей.

На мольбертах вывешиваются списки трудностей. Каждому участнику предлагается поделиться способом решения той или иной трудности. Например, при нарушении сна: при бессоннице послушать «Шум моря» или другую релаксационную музыку, при невозможности проснуться — ставить будильник пораньше и начинать день с контрастного душа.

В. Упражнение «Напряжение-расслабление»

Цель: стабилизация психоэмоционального состояния посредством способов саморегуляции. Участникам предлагается встать прямо и до предела напрячь правую руку, сосредоточив на ней внимание. Через несколько секунд напряжение сбросить, расслабить руку. Прodelать аналогичную процедуру с левой рукой, правой и левой ногами, шеей, поясницей.

Г. Упражнение «с картиной «Звуковая гимнастика»

Цель: обучение снятию эмоционального напряжения и мышечных зажимов.

- А — воздействует благотворно на весь организм
- Е — воздействует на щитовидную железу
- И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши
- О — воздействует на сердце, легкие
- У — воздействует на органы, расположенные в области живота
- Я — воздействует на работу всего организма
- Х — воздействует помогает очищению организма
- ХА — помогает повысить настроение

Психолог: «Формировать мышечный корсет помогает дыхательная гимнастика. Это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Каждый из вас должен пропеть по букве из предложенного списка. В результате мы воздействуем на работу всего организма и снимаем мышечные зажимы. Прежде чем приступить к гимнастике, расскажу о правилах: выполняется в спокойном, расслабленном состоянии, стоя, с прямой спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко произносим звук. А теперь попробуем спеть вместе. Ну вот, напряжение мы сняли. А теперь время формировать „Мышечный корсет: расправляем спину и плечи, растягиваем рот до ушей, создаем осанку и мимику победителя. После такого упражнения вы легко найдете пути решения проблем.»

Д. Упражнение «Мои сильные стороны»

Цель: активизация внутренних ресурсов.

Психолог: «У каждого из вас нашелся способ справиться с проблемой и найти внутренние ресурсы. Значит, они есть. Воспользуетесь ли вы ими, будет зависеть от того, какие сильные стороны у вас имеются. У каждого на столе лежит лист бумаги, обведите на нем свою руку и на каждом пальце напишите, каким сильными качествами вы обладаете.

Итак, сегодня вы определили трудности в работе, нашли пути решения, которые по большей части зависят от вас самих. То есть — все в ваших руках, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах.»

Е. Картина «Профессиональное будущее»

Цель: формирование профессиональной мотивации.

Психолог: «Сегодня вы поделились многим со мной, и мне, в свою очередь, захотелось подарить презент вам на память». Психолог просит каждого участника выбрать на картинке понравившийся предмет и интерпретирует ответ.

Результат:

Монета — повышение зарплаты

Ключ — без труда найдете подход к родителям и детям

Перо — обобщение опыта

Бусинка — приобретение новых профессиональных качеств

Радуга — энтузиазм в профессиональной деятельности

Конфета — установка на профессиональные перспективы

Краски — активная профессиональная позиция

Кристалльный цветок — стойкое психическое здоровью.

Рефлексия.

3. Заключительная часть

Психолог: «Пришло время прощаться. Работа с вами доставила мне большое удовольствие, появилось желание больше работать в этом направлении. Сейчас я поделилась своим и мыслями. А теперь прошу ответить вас. С какими мыслями, желаниями, настроением покидаете этот зал вы?»

Педагог-психолог

Шабурова О.А.