**Тренинг «Мастерская хорошего настроения»**

1.Добрый день, уважаемые коллеги. Сегодня , я предлагаю вам поучаствовать в тренинге под названием «Азбука хорошего настроения». Не секрет, что когда человек находиться в хорошем настроении любое дело ему дается гораздо легче, окружающая действительность воспринимается совсем по-другому, да и окружающие несомненно не пройдут мимо исходящего от вас позитива. В качестве приветствия я предлагаю каждому из вас сказать что-то такое, что на ваш взгляд должно поднять настроение присутствующим, но фраза ваша должна начинаться на определенную букву, которая есть в слове «настроение».

2 **Упражнение «Трамвайчик».**Одно из губительных обстоятельств для нашего настроения -общественный транспорт . Сейчас я предлагаю вам побывать в таком трамвае, в котором ваше настроение обязательно поднимется.

Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я еду». Следующий участник, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже». Третий участник говорит: «А я зайцем», а четвертый заявляет: «А я с... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, торопится сесть на пустой стул, и все по аналогии повторяется сначала.

3. Упражнение «Ода о себе». Справляться с любыми обстоятельствами , поднять себе настроение нам помогает прежде всего вера в себя, в свои возможности, в свой успех. Несомненно, для этого, особенно женщине, необходим определенный уровень самооценки. Посмотрите на себя, ну разве мы не умницы, разве мы не красавицы. Мы все достойны хвалебной оды.

Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе. Любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравиться больше всего. Красиво перепишите, если можно – поместите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении оды у вас повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

4. Упражнение «Найди пару»Тренер: «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано "слон", знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано "слон"».

Тренер раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).

«Прочитайте, пожалуйста, что написано ни вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки "вашего животного". Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?».

Это упражнение обычно проходит очень весело, в результате у участников группы повышается настроение, снижается усталость. Оно способствует дальнейшему раскрепощению участников.

В то же время оно способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям других, а с другой стороны, искать такие средства самовыражения, которые будут поняты другим.

После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

5.С древнейших времен определенные цветы считались символом “Я”. Это касается как европейской, так и восточ­ной традиций. В Китае это был золотой цветок, в Индии и

Тибете—лотос, в Европе и Персии—роза. Примеры можно найти в произведениях французских трубадуров и у Данте. Роза в центре креста — символ ряда духовных учений.

Обычно “Я” отождествляется символически с уже рас­крытым цветком. Хотя это и статичное изображение, его ви­зуализация может оказать стимулирующее действие. Одна­ко наиболее эффективным средством стимуляции процессов, протекающих в сверхсознании, является динамическая визу­ализация, когда из закрытого бутона рождается цветок во всем его великолепии.

Этот динамический символ соответствует реальности, ко­торая лежит в основе раскрытия человека и всех природных процессов. Это внутренняя энергия или жизненное начало, работающее с непреодолимой силой изнутри и обеспечива­ющее непрерывный рост и эволюцию. Внутренняя жизнен­ная сила — фактор, который в конечном итоге освобождает наше сознание от сковывающих его цепей и ведет к рас­крытию нашего духовного центра, нашего “Я”.

**Техника выполнения**

1. Сядьте поудобней. Закройте глаза. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь.

2. Представьте себе розовый куст с цветами и бутона­ми. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще пол­ностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре сознания.

3. Вообразите, что зеленая чашечка начинает раскры­ваться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Нако­нец, перед вашим мысленным взором должен предстать весь бутон, состоящий из розовых лепестков.

4. Лепестки начинают медленно раскрываться, расхо­диться в стороны. Это происходит до тех пор, пока перед вами не предстанет свежая, прекрасная роза во всем ее ве­ликолепии и полном цветении. Попытайтесь уловить ее ха­рактерный запах, который не спутаешь ни с чем.

5. Теперь представьте, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее... В течение некоторого времени удерживайте это изображение.

6. Посмотрите в центр цветка. Там вы должны увидеть лицо мудрого существа, полного понимания и любви к вам.

7. Заговорите с ним о самом важном в вашей жизни в настоящий момент. Задавайте вопросы о том, что имеет для вас большое значение: о проблемах, направлении или вы­боре, который предстоит сделать. Потратьте на это нужное количество времени. (Если есть желание, то здесь можно сделать перерыв и записать все, что имело место, давая оцен­ку вашим инсайтам.)

8. Теперь отождествите себя с розой. Вообразите, что вы стали розой или вобрали цветок внутрь себя. Удостоверь­тесь, что роза вместе с мудрым существом находится внут­ри вас, что вы можете легко вступить в контакт с ними, использовать присущие им качества. В символическом смысле вы и есть эта роза, это мудрое существо. Та же самая си­ла, которая оживотворяет вселенную и создает розу, способ­на пробудить в вас ваше внутреннее “Я” и проявить все, что оно излучает.

9. Представьте, что вы стали розовым кустом. Ваши корни пронизывают землю, от которой поступают питатель­ные вещества. Ваши листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света и согреваются ею.

10. Вообразите, что вы—другие розовые кусты, расте­ния и деревья. Вы — все, что существует за счет этой жиз­ненной энергии и составляет часть планеты, великого цело­го. Попытайтесь удержать это ощущение в течение какого-то периода времени. Затем откройте глаза.

11. У вас может возникнуть желание записать все, об­ращая особое внимание на диалог с мудрецом. Можно так­же зафиксировать информацию, касающуюся любых других инсайтов.

Но как нам всем известно- настроение наше целиком и полностью зависит от обстоятельств в которых мы находимся, именно поэтому начать наше общение мне бы хотелось с небольшой притчи:

*Приходит к отцу молодая девушка и говорит –*

*– Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... что мне делать?*

*Отец вместо ответа поставил на огонь 3 одинаковых кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3 кастрюли.*

*– Что изменилось? – спросил он свою дочь.*

*– Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде – ответила она.*

*– Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри – твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств – кипятка. Так и люди – сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут...*

*– А кофе? – спросила дочь*

*– О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее – превратили кипяток в великолепный ароматный напиток.*

*Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств – они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации...*

Обсуждение притчи

#### Дорогие коллеги, я очень давно хочу повесить в своем кабинете какую-нибудь картину. Сейчас, я предлагаю Вам создать ее для меня из вашего настроения, эмоций, которые вы получили в ходе тренинга.(Участники при помощи красок рисуют общую картину, потом рассказывают, что они хотели выразить своим рисунком)