Муниципальное дошкольное автономное образовательное учреждение центр развития ребёнка детский сад № 158

**Семинар-практикум для педагогов**

**«Эффективный «Я» или как достичь максимума».**

**Педагог-психолог Батищева Е.Я.**

**Тюмень, 2015**

Цель: Повышение мотивации к достижению цели.

Задачи:

- развитие умения правильного целеполагания;

- развитие творческого начала на пути к достижению намеченной цели;

- обучение алгоритму помогающему достижению поставленной цели.

**Упражнение «Троллейбус»**

**Цель: проверка сплочённости коллектива.**

После того как мы встретили своих родственников и друзей в аэропорту, нам нужно добраться до дома.   
Мы приходим на остановку, а там…народу!!!   
Что же делать?   
Придётся залезать всем в один троллейбус.   
  
Участники становятся в круг и поворачиваются все в одну сторону на 90 градусов таким образом, что бы спереди была спина соседа.   
Затем необходимо встать очень плотно друг к другу («живот-спина»).   
Для этого можно сделать шаг-два в круг.   
  
Необходимо проследить, что бы сохранилась форма круга.   
Когда все всё сделали (желательно правильно иначе ничего не выйдет), каждый участник начинает медленно садится на колени соседа сзади.   
Если участники стоят не в кругу, или кто-нибудь выпадает, или не доверяют друг другу, все дружно рухнут на землю.   
Попытку необходимо повторить, объяснив при этом, что и почему не получилось. 

Так и в жизни, если хочешь достигнут успеха ты должен протискиваться к своей мечте, не взирая ни на какие трудности. И вместе с тем нам необходима поддержка окружающих, близких, без неё мы можем упасть, и кто-то может упасть без нашей поддержки в тоже время.

**Игра «Мешочек сокровищ».**

**Цель: развитие навыков эффективной самопрезентации.**

Участники вытаскивают из мешочка одно животное и рассказывают какие рабочие качества в них — это животное может отражать, его индивидуальные особенности, увлечения.

Что делать чтобы жизнь не случалась с вами, а вы управляли ею и жили полной жизнью. Помните если вы не имеете собственных целей значит вы будете служить целям других людей.

О мотивации...  
  
Самый целеустремлённый человек — это тот, который очень хочет в туалет. Все преграды кажутся несущественными. Согласитесь, смешно слышать фразы типа: Я описался, потому что: — не было времени сходить в туалет. — я был слишком уставший. — потерял надежду. Я не верил, что смогу добежать. — ну конечно. Он-то добежал. У него ноги вон какие длинные. — я слишком глуп, чтобы это сделать. — я уже 5 раз описывался. У меня никогда не получится добежать. — это явно не для меня. — я постучался в туалет — но мне не открыли. — мне не хватило мотивации. — у меня была депрессия. — у меня нет денег, я не могу себе этого позволить! — решил сходить завтра  
  
***Часто ли вы идете к цели, как будто бежите к туалету?***

1.Напишите 3 глагола которые начинаются с каждой буквы слова лень. (пишу ответ на доске флипчарт – лежать, есть – заедать безделье, ныть – и лень активируется)

Лень – это эмоциональный наркотик, это очень сильная зависимость, привычка.

Почему людям нравиться лениться? Какая вторичная выгода у лени? Почему людям нравиться чувствовать себя плохо? (страх перемен, жалость к себе как ресурс; страх неудачи; лень –зона комфорта; лень- как жажда похвалы, желание обратить на себя внимание)

Мы не научим детей быть волевыми и трудолюбивыми если не будем примером. **Если мы каждый день не становимся лучше, то мы становимся хуже.** У лени есть синоним – самособатаж.

Лень – это низкий энергетический уровень.

Лень – это часто низкая самооценка.

Лень – это часто мало денег.

**Что такое сабосаботаж?/**лень (это помехи в достижении цели, которые человек чинит себе сам)

**Цель самособатажа –** чинить препятствия самому себе, говорить нет своим планам, своей творческой энергии. Если вы не в потоке творчества – значит вы автоматически в самосаботаже. Подумайте есть ли какие-то дела, которые вы постоянно откладываете? Есть ли какие-то дела, которые вы отложили уже сегодня? Если есть слегка ударьте себя по рукам)) Подумайте, что вы не осознавая запрещаете сами себе. Самосаботаж – это поддерживание неверия в собственные силы, способности, сопротивление самому себе. Ведь если человек начинает меняться с этим нужно что-то делать, а это страшно, рискованно, работают установки, не так поймут, осудят люди, нечего выделяться. Другим людям и часто даже близким бывает очень выгодно, когда вы находитесь в само саботаже – ведь тогда не нужно напрягаться – есть стабильность, есть определённая планка. Есть выражение у тренеров ведущих тренинги по мотивации Я НЕ ВОР , я – не выделяюсь, Я не ошибаюсь, не хочу делать что-то чтобы не ошибиться, Я не рискую.

**2. Если бы самосаботаж/лень можно было сравнить с каким-то блюдом, какое бы оно было? Нарисуйте его.**

**«Целевые инвалиды»** (получаются после целевой депрессии – длительного пребывания в состоянии самасаботажа)

1.Имеют несбывшиеся мечты.

2. Не проводят самодиагностику (следите за тем как вы развиваетесь и развиваетесь ли)

3. Стараются искоренять недостатки, отдавая этому все силы и внимание, вместо того чтобы укреплять достоинства.

4. Ждут бесконечной ясности чтобы принять решение.

А сейчас давайте поучимся осознанному целеполаганию и планированию реализации намеченной цели. Серьёзный подход к постановке цели – залог успеха её реализации.

*Поскольку творчество – это самый мощный ресурс человека, сильнейший катализатор его силы, энергии и основной источник подпитки в профессии педагога работать мы будем сегодня в направлении, которое называется* ***арт-коучинг*** *оно базируется на утверждениях, что проблемы решаются здесь и сейчас, мы не копаемся в прошлом и арт-коучинг как раз помогает активизировать, стимулировать творческое начало в человеке.*

**3. Сформулируйте себе цель на месяц – запишите её.**

- Если помимо этой цели нет попутных задач, то есть что ещё полезного вы можете получить от её реализации ставьте себе минус;

- Если у вас нет источника контроля (напоминали о вашей цели на телефоне, люди которым вы готовы рассказать о своей цели и которые готовы будут поддержать, ставьте минус;

- Если при реализации этой цели нет возможности для обучения, ставьте минус.

**4.** Напишите 5 вещей которые вам нужно перестать делать чтобы достичь этой цели.

**5.** Напишите 3 вещи которые делать вы не любите, но вы знаете, что делай это вы чаще ваша жизнь была бы лучше.

**6.**Ответьте письменно себе самому на вопрос почему сформулированная вами цель важна для вас. «Это важно потому что…»

**7.** Нарисуйте 5 корабликов (схематично), поставьте им номера от 1 до 5 и на одном напишите «тёмная лошадка». Это один из самых известных профориентационных тестов. На какон место вы поставили кораблик «тёмная лошадка»?

«Тёмная лошадка» - это избегание ответственности, он должен был стоять на первом месте. Если вы не будете избегать ответственности, то вы обязательно добьётесь успеха в поставленной цели. Всё неопределённое должно разрешаться, сразу не ставя под угрозу ваши планы, большинство людей отодвигают неприятное на потом.

**Психологический Анекдот**

Антилопа пьёт из ручья вдруг видит лев – думает срочно нужно бежать лев догонит, съест; Лев смотрит на антилопу – срочно нужно бежать догонять, убежит, сам голодный, львица родила. Вывод –кем бы ты ни был всегда нужно двигаться.

В жизни как в такси счётчик щёлкает стоишь ли ты на месте или двигаешься.

Напишите 3 возможности которые упущены в вашей жизни навсегда.

Прямо сейчас в вашей жизни есть какие-то двери, возможности, которые навсегда закрываются для вас. Подумайте, что это для вас.

Иметь цель и продвигаться к ней – значит быть неудобным, выделяться.

**Большинство людей используют лишь 40 % своих ресурсов, возможностей, большинству НЕКОГДА.**

**8.** Если бы твоя цель была похоже на какое-то время года какое бы ты выбрал? Схематично нарисуй его.

**9**. Почему именно сейчас важно двигаться к этой цели? Напиши ответ для себя.

**10.** Напиши 3 стратегии которые помогут тебе этого добиться и над каждой нарисуй зонт (зонт символ защиты)

**11.** Какой возраст твоей цели?

**12.** Что мешает достижению твоей цели, нарисуй эти препятствия в виде камней.

**13.** На какое стихийное бедствие похожа ваша лень на пути к достижению вашей цели? Нарисуй его схематично.

**14.** Нарисуйте 2 -3 светофора и рядом напишите имена людей, к которым вы обратитесь за поддержкой, советом на пути реализации цели.

**15.**Какое одно действие вам нужно совершить, чтобы понять, что вы в пути, вы начали двигаться к воплощению своей цели нарисуйте солнце и напишите это действие.

**16.** Нарисуйте огромный подарок. Какой подарок вы сделаете сами себе, когда достигнете своей цели?

**17.** Нарисуйте лестницу и напишите 2 и 3 действие которое продвинут вас к достижению цели.

18. Нарисуйте пьедестал как вы станете относиться к себе по достижении этой цели?

**19.** А теперь результат изобразите в виде какого-то образа. С чем у вас будет ассоциироваться успех в достижении вашей цели в этом вам поможет техника коллажа.

Какие мысли, чувства, ощущения у вас сейчас по отношению к этой цели? По отношению к проделанной работе?

**О зависти**

**ПРАВИЛА УСПЕШНОГО ЧЕЛОВЕКА:**

1.Отдавать – больше чем хотим получать.

2.Если хочешь добиться успеха в какой-то сфере помоги сначала достичь своей цели кому-то другому.

С точки зре­ния психологии, зависть возника­ет из желания все

время что-то сравнивать. Человек существо умное и мыслящее,

он постоянно что-то анализирует, а анализ без сравнения не

обходится. Направлено же сравнение на то, чего человек лишен.

Предме­том может выступать как матери­альные блага, так и

индивидуаль­ные качества человека, завидуют всегда кому-то или

чему-то.

  Интересно, что ЗАВИСТЬ чаще всего заметна всем, кроме того,

кто завидует.

 У зависти две стороны - мотивация и ограничение. И у каждой

из этих сторон, есть свои грани. Мотивация вроде бы и заставляет

тебя двигаться вперед и достигать большего. С другой же

стороны, зависть ограничивает мотивацию достижением именно

той цели, которой кто-то уже достиг и ситуация искажается,

превращаясь в погоню за призраком счастья. Это может грозить

потерей идентификации и стремлению к чужим целям, а значит, к

настоящему личностному провалу.

Когда ты завидуешь, ты не можешь быть самим собой.

Зависть - это признак того, что ты еще не открыл в себе самого

себя. И ты своей закрытостью не даешь внутреннему

совершенству проявится в тебе, твое совершенство все больше

и больше скрываться внутри тебя. Тебе все труднее и труднее

стать более творческим, энергичным и сильным, ты слабеешь.

**Как избавиться от зависти?**

1.Обратится к себе. Понять свою

сущность. Понять свои истинные ценности. Обратиться вглубь

себя, внутри тебя есть все - есть силы, есть цели и есть энергия

для их достижения. Обратись к себе, и ты найдешь свою мощь.

2. Восхищайся людьми, которые делают что-то лучше тебя, и ты

сможешь учиться у них. Благодари людей, которые делают что-

то лучше тебя. Через них жизнь дает тебе понять, что ты

можешь быть лучше, чем ты есть сейчас. Благодари жизнь за

этот урок, и тогда жизнь ответит тебе подарком, и этот подарок

поднимет тебя на новую высоту в своем развитии. Перестань

сравнивать себя с другими, и ты станешь самим собой.

***Ошо рассказывает великолепную притчу.***

***Помните: вы нужны! Никто не выше, и никто не ниже,***

***никто не превосходящий и никто не подчиненный. Каждый***

***к месту.***

Когда Вы не сравниваете, все ничтожество и все величие

исчезает. Вы есть, Вы просто здесь. Маленький куст или

большое дерево - не важно. Ты являешься самим собой. Лист

травы также необходим, как величайшая звезда. Этот голос

кукушки также велик, как любой Будда: мир был бы менее богат,

если бы кукушка исчезла. Посмотри вокруг. Всё необходимо, и

все хороши вместе. Это органическое единство, никто не выше

и никто не ниже, никто не важнее, никто не ничтожнее.

Все несравнимо уникальны и необходимы!

**Объединитесь по признакам:** по противоположным признакам половина подгруппы младший возраст половина старший. Половина светловолосых половина темноволосых и составьте рекомендации для самих себя как эффективно подгонять себя.

**Упражнение «передай настрой»**

С помощью шарика говорим позитивные фразы настрои, передавая его разными способами, локтями, плечами, головами.