Психологический практикум с элементами тренинга

тема: ***Я и Мой коллектив***

**Континген**т участников: молодые педагоги колледжа

**Задачи:**

- содействие в личностной и профессиональной адаптации

- формирование благоприятного психологического климата

- содействие формированию конструктивных, коммуникативных навыков педагогов, развитие навыка работать в команде

**Ход:**

Уважаемые коллеги!

Рада вас приветствовать на нашей сегодняшней встрече.

Сегодня у нас с вами встреча молодых педагогов, работающих в колледже, до 2-х лет, а также для тех, кто только начинает свою педагогическую деятельность.

**Упражнение «ЗНАКОМСТВО ПО-НАСТОЯЩЕМУ»**

**Цель:**

- психологический настрой

- формирование благоприятного психологического климата

- формирование коммуникативных навыков педагогов

Ну, что ж, уважаемые коллеги, я предлагаю начать…

**Инструкция:**

Не для кого не секрет, что ежедневно, по роду службы, мы все пересекаемся на работе, а потому, постольку-поскольку, нам кажется, что мы знакомы друг с другом…

- А, что, по сути, собственно говоря, мы знаем, о каждом из нас, кроме фамилии и занимаемой должности?

- А ведь, каждый из нас, представляет собой личность, уникальную.. своими «плюсами» и «минусами», своими достоинствами и недостатками, своими способностями и талантами, увлечениями и достижениями, а также желаниями…

- А потому, сейчас, я предлагаю задуматься о них на минуту, и познакомиться, по-настоящему…

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Плюсы** | **Минусы** | **способности** | **Увлечения** | **Желание** |

**Упражнение «Улыбка»**

- Определить цель улыбки, как средства взаимодействия

- формирование искренних чувств по отношению к друг другу

**Установка:**

Улыбка – всегда приятна..

Она раскрепощает человека, создает атмосферу тепла, понимания, близости…

Однако, улыбки тоже бывают разные: искренние (подаренные от души), неискренние, надменные, ироничные…

- Вашему вниманию представлены несколько вариантов улыбок…

- Всмотритесь внимательно в каждую из них….

- Какой из них вам хочется верить?

- И в искренности какой из них вы сомневаетесь? (рассуждения…)

**Анализ упражнения:**

- По каким признакам вы понимаете характер улыбки?

- Как часто и в каких ситуациях, вы обычно, используете улыбку на работе?

- Бывали ли случаи, когда улыбка помогала вам достичь желаемой цели, во взаимодействии с коллегами? - - Когда мешала?

- Оцените силу и искренность своей улыбки по 3-х балльной шкале? (рассуждения…)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Сила моей улыбки*** | | | ***Искренность моей улыбки*** | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |

Анализ:

Понятия, о которых пойдет речь, в рамках нашего практикума, это:

- зона комфорта

- психологический климат

**Ассоциации «Зона комфорта»**

**Установка:**

- Ваши ассоциации, уважаемые коллеги, связанные с этим словом…

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ? | ? | ? |
| ? | ? | ? |
| ? | ? | ? |

**Подытожим:**

Иными словами, зона комфорта, это…

наш устоявшийся мир, где все нам знакомо, стабильно и предсказуемо.

Зона комфорта есть у каждого, у каждого, она характеризуется индивидуальностью.

- Определите свою зону комфорта...(рассуждения по желанию…)

- Что дает человеку наличие зоны комфорта? (рассуждение….)

**Анализ афоризма:**

«Жизнь начинается там, где заканчивается наша зона комфорта».

- Что же находится за пределами этой зоны? (рассуждения…)

**Ассоциации «Зона дискомфорта»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ? | ? | ? | ? |
| ? | ? | ? | ? |

- Определите для себя свою зону дискомфорта….(рассуждения…)

Анализ:

Безусловно, реакция «на все новое» у каждого из нас, может быть абсолютно разной…(от интереса и любопытства, до ажиотажа и беспокойства)

- Какова ваша реакция? (рассуждения…)

Как люди, рассуждающие здраво, мы понимаем, что зона комфорта, является всего лишь частью нашей жизни, и оставаться в ней постоянно, не реально, более того, не целесообразно)))

- Определите перспективы человека, тяготеющего к ЗК, не стремящегося ее покидать? (рассуждения…)

В качестве более мягкого, однако, вполне закономерного примера, влияния «ЗД» на человека, может служить новая работа, как неотъемлемая часть нашей жизни (характеризуемая решением новых, непривычных для себя задач, взаимодействием с людьми, которые нам, по каким либо причинам могут быть неприятны, непонятны…и многим др.

- У кого то, проблем, связанных с профессиональным дискомфортом больше, у кого то меньше, но тем не менее, они имееют место быть, на определенном этапе…

Главное понимать, что перемены, которые происходят с нами, в т.ч и на работе, не бывают без неудач и ошибок…

- Вопрос в том, что с ними делать и как к ним относиться? (рассуждения..)

- Итак, «ЗК» (такая приятная и привычная) и «ЗД» (сор своими прелестями)

- Что делать и как минимизировать ее влияние на нас?

- Назовите основную причину нежелания покидать свою «ЗК»?

Для того, чтобы новый мир, находящийся за «ЗК»стал понятнее и проще, ничего не остается, как искать и находить новые точки соприкосновения, новые точки опоры), а проще говоря, адаптироваться по средствам расширения ЗК…

- Что значит расширить зону комфорта? (рассуждаем…)

**Тренажеры, расширяющие зону комфорта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Измените привычные мелочи** | Изменив привычный маршрут, добираясь на работу, либо с работы домой…  Изменить распорядок дня (зайтите не в тот магазин, который по пути, а тот, что другой улице, Купить непривычные для себя продукты питания  Взгляните на свою комнату свежим взглядом и попробуйте устроить хотя бы небольшую перестановку. |
| **Смена стиля в одежде** | Оденьтесь непривычно.  Если вы девушка  непривыкшая носить платья, то стоит приобрести и носить и наоборот…  (практиковать непривычные цвета, фасоны)  Если ты парень…  Любимые футболки и джинсы, меняй на классику, и наоборот… |
| **Знакомство**  **с новым человеком…** | Не имеет значения, где и как  (главное, чтобы человек был для вас новым) |
| **Новый вид деятельности** | (творческой, спортивной) то, чему, когда-то хотели научиться (игра на балалайке, делать роллы,  Любите книги - посмотрите фильм (любите мелодрамы - посмотрите триллер)  Слушайте музыку в непривычном для вас жанре (любите рок - послушайте джаз) - все это отличные тренажеры для расширения зоны комфорта) |
| **Практикуйте экспромт** | Не планируйте, ничего…  Решайте все на ходу…  Сходите в новое непривычное место (посетите веревочный парк, незнакомый ресторан, отведайте незнакомую кухню)  Уверяю, получите массу впечатлений, уверенности, поднимите самооценку и точно расширите зону комфорта) |
| **Спорт** | Все знают, что физические нагрузки добавляют уверенности в себе,  здоровья, чувство собственного достоинства и конечно же [поднимают самооценку](http://dnevnyk-uspeha.com/psihologiya/samootsenka-kak-povyisit-samootsenku.html)!  А если вы еще не занимаетесь спортом, тогда пришло Ваше время поменять что-то в жизни  и начать себя приводить в порядок!  **А если занимаетесь спортом,**  **то увеличьте нагрузку!** |

Итак, это были советы, в рамках жизни в целом…

**- Как можно расширить ЗК в рамках работы? (рассуждения…)**

**Ориентировочные ответы:**

Возьмите на себя новые задачи, к примеру, работу над проектом!

И не просто работайте над ним, а старайтесь внести в него нечто новое, нетрадиционное, свою изюминку, свой вклад, желание довести до определенного уровня, заслуживающего уважения….

**Что касается целей…**

То, в данном случае, важно браться за ту цель, которая сможет изменить нас и наше житие-бытие в целом, в сторону улучшения…

- Добавьте и вы, пару-тройку советов в копилку наших «тернажеров», помогающих расширить вашу зону комфорта…

- Что было бы для вас наиболее эффективным? (рассуждения…)

- Что дает человеку умение преодолевать дискомфорт (комуникативный, психологический, психоэмоциональный)?

**Ориентировочные ответы:**

Уверенность в своих силах…чувство самодостаточности, и как следствие, путь к успеху…

- Что дает человеку смена зон «К» и «Д»? (рассуждения…)

**Ориентировочные ответы:**

Оно дает нам ощущение гармонии, своеобразного баланса, который так необходим каждому из нас.

На самом деле, все в нашей жизни, познается в сравнении..

**Примеры…**

(засиживаемся дома, в декрете…и любой выход в свет, на ту же работу, пусть даже, не самую легкую, простую и благодарную, кажется нам глотком свежего воздуха…)

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ**

С понятием «климат», знаком каждый…

Не для кого не секрет, что в одном климате растение цветет, а в другом — чахнеть.

То же, можно сказать и о психологическом климате любого коллектива…

В одних условиях, люди чувствуют себя комфортно, получают возможность полной реализации, в других – наоборот, стремятся, как можно быстрее покинуть коллектив, как можно меньше проводить в нем времени, что отнюдь, не способствует ни личностному, ни профессиональному росту.

**Упражнение-самоанализ: «Степень личной комфортности в коллективе»**

Я предлагаю, порассуждать на эту тему более предметно…

Поскольку, каждый из нас пришел в наш коллектив не вчера, и даже, не позавчера и в целом, уже смог прочувствовать на себе качество его психологического климата.

**Установка:**

- Оцените степень личной комфортности в своем коллективе по 10 балльной шкале, ориентируясь исключительно, на собственные ощущения…

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Рефлексия…**

- Давайте озвучим результаты…

- У всех желающих есть возможность высказаться по поводу собственных оценок…

**Упражнение «Оценка особенностей психологического климата коллектива»**

**Установка:**

Также, чуть ниже, в бланке приведены пары-характеристик, противоположные друг-другу по сути и состоянию, с помощью которых Вам предлагается дать объективную оценку той особенности психологической атмосферы, которая царит на сегодняшний день в нашем коллективе.

Обведите в кружок балл находящийся ближе к характеристике, которая, по Вашему мнению, ей соответствует:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Согласие, умение ладить | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Противоречия, недопонимание |
| Взаимопонимание | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Отсутствие взаимопонимания |
| Дружелюбие, доброжелательность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Враждебность , Недоброжелательность |
| Доверие | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Недоверие, недосказанность |
| Удовлетворенность отношением коллег | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Неудовлетворенность отношением коллег |
| Радушие, Душевная теплота | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Равнодушие |
| Сплоченность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Разобщенность |
| Сотрудничество | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Соперничество |
| Взаимовыручка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Отсустствие взаимовыручки |
| Симпатии | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Антипатии |
| Компромисс | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Отсутствие компромисса |

**Анализ и обсуждение:**

- Чем было полезно данное упражнение? (рассуждения…)

- Назовите основные слабые места нашего коллектива?

- Определите причины имеющихся проблем? (рассуждения….)

- Что делается в коллективе в целом, для того, что бы свести их к минимуму…(рассуждения…)

**Упражнение «Сердце коллектива»**

**Цель упражнения:**

- Развитие навыков коммуникации, по средствам поиска способов взаимопомощи

- Повышение порога чувствительности, проявления эмпатичного поведения, по отношению к коллегам

**Установка:**

Задумывались ли вы, что сердце есть не только у каждого человека, но и у каждого коллектива, частью которого, кстати, является каждый из нас на данный момент времени…

А потому, от каждого из нас зависит здоровье и благополучие этого сердца.

**Я приглашаю вас выйти середину и образовать круг…**

**Представьте себе на минуту…**

что именно от вас (вашего грамотного, во всех отношениях поведения) зависит безопасность сердца нашего коллектива на данный момент…

Сейчас это сердце находится в моих руках…

Молча, закрытыми глазами,  с долей полной ответственности, стараясь не проронить ни единой капли, передайте по кругу это сердце.

**Анализ упражнения:**

- Что чувствовали, когда сердце находилось в ваших руках?

Что дало вам лично выполнение данного упражнения?

**Рефлексия:**

В качестве рефлексии, по итогам нашей сегодняшней встречи, я предлагаю завершить одну из предложенных, либо самостоятельно сформулированных фраз:

*- Сегодня, я понял (а) для себя…*

*- Сегодня, я пришел (ла) к выводу…*

*- Я научился(лась)….*

*- Мне понравилось…*

*- Наиболее полезным/ бесполезным для меня…*

*- Я был(а) удивлен(а) тем, что…..*

*- Я был(а) разочарован(а) тем, что…*

*- Я поняла, что мне необходимо…*

Благодарю всех за активное участие!

Желаю успеха в личностной и профессиональной сферах!