**Цикл тренинговых занятий для педагогов школы**

**«Праздничный подарок»**

Цикл состоит из ***3 занятий***, которые проводятся перед праздниками

1 Сентября, Нового года, 8 Марта**.**

*Количество участников* - 8-12.

*Продолжительность занятия* – от 1час 20 мин до 1,5 час.

*Аудитория* - разновозрастная, с разным уровнем мотивации на занятие

***1. Ожидания участников***

- Снять напряжение и усталость.

- Получить положительные эмоции.

- Общение с коллегами в неформальной обстановке.

- Самопознание.

- Осознание творческого ресурса.

***2. Цели ведущих***

- Снятие эмоциональных барьеров и зажимов между педагогами, между педагогами и психологом.

- Создание атмосферы доверия и безопасности творческого пространства.

- Освоение практических навыков и умений снятия стресса и эмоционального напряжения.

- Поиск участниками личных творческих ресурсов.

- Показать возможность повышения качества жизни и личностного развития.

***3. Ценности ведущих***

- Уважение к личности и индивидуальности каждого участника.

- Признание права каждого участника на личное мнение и жизненную позицию.

- Принцип «всеобщей талантливости» (по И.П. Клемантович) - каждый участник имеет личные творческие ресурсы.

***4. Возможные проблемы и конфликты***

|  |  |
| --- | --- |
| Возможные проблемы и конфликты. | Предупреждение |
| Инертность педагогов | Личное приглашение участников.  Поддержка администрации. |
| Замкнутость, тревожность | Использование игровых и релаксационных упражнений |
| Непринятие позиции другого. | Проговаривание правил работы в группе.  Контроль за выполнением правил и безопасностью участников ведущим. |
| Отказ от выполнения упражнения или задания. | Не акцентировать на этом внимания.  Использовать альтернативные ходы (вводить специальные роли, например, независимых экспертов эксперты и т.п.) |

**Занятие №2**

**«Новогодний подарок»**

***Особенности занятия***

Это второе занятие цикла. Педагоги уже имеют представление о том, как занятие может проходить, что они могут получить в плане эмоциональной разгрузки и приобретения практических навыков саморегулирования и восстановления.

Занятие проводится перед праздником Нового года, это середина учебного года, у педагогов уже имеется усталость, эмоциональное напряжение, возможно – выгорание. Поэтому основная цель занятия – снятие эмоционального напряжения и осознание своих творческих ресурсов.

***Цели и задачи***

- Помочь снять напряжение и усталость участников.

- Дать возможность получить положительные эмоции.

- Осознание участниками личного творческого ресурса.

- Снятие эмоциональных барьеров и зажимов между педагогами, между педагогами и психологом.

- Создание атмосферы доверия и безопасности творческого пространства.

- Освоение практических навыков и умений снятия напряжения, восстановления душевного равновесия.

- Поиск и осознание участниками личных творческих ресурсов.

- Показать возможность повышения качества жизни и личностного развития.

**Сценарирование занятия**

**Разогрев** (10 мин) **Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…»**

*Цель упражнения -* снятие напряжения и зажимов, эмоциональный настрой участников на занятие. Участники сидят на стульях, поставленных кругом. Ведущий произносит фразу - «Поменяйтесь местами те, кто…», завершая ее какими-либо признаками внешнего вида (кто имеет светлые волосы), особенностями жизни (у кого день рождения зимой) и т.п.

**- Упражнение «Броуновское движение»** Участники ходят в разных направлениях, по команде ведущего продолжают движение, перестраиваясь в пары, тройки и т.п.

1. **Освоение психотехник позитивного самонастроя и саморегуляции** (10 мин)

**- Упражнение-медитация**  «Стекание усталости»

Сидя на стуле максимально расслабиться, опустить руки вдоль тела, закрыть глаза и представить, что усталость медленно стекает по телу от макушки до кончиков пальцев и уходит в землю.

2. **Упражнение-медитация**  «Жемчужный душ»

Представить себя стоящим под прохладным освежающим душем, поток которого состоит не из капель воды, а из жемчужин. Потоки прохладных жемчужин смывают с тела напряжение и усталость, приносят ощущения прохлады, свежести, легкости.

**3. Работа в группах** (25 мин)

- Рисунок того, что хотелось бы оставить в старом году – общий рисунок группы, в котором каждый участник рисует свой негатив.

- Передать рисунок другой группе и перерисовать негатив на позитив.

- Обсуждение

**4. Русская народная игра «Метелица»** (Из экспедиционных записей М.С.Игнаткиной) – 5 - 7 мин.

Участники парами берутся за руки и встают в круг. Под музыку одна пара перебегает через круг и проходит под руки другой пары, после чего занимает ее место, а новая пара, свою очередь, бежит через круг.

Так продолжается, пока звучит музыка. Когда она останавливается, пара в кругу выполняет какое-либо задание по выбору круга (как в играх с фантами).

**5. Осознание творческого ресурса** (20 мин)

«Наряжаем елку»

Из цветной бумаги сделать 3 новогодних открытки-игрушки, на которых написать пожелания:

- себе (и подарить себе);

- всей группе (повесить на елку – плоское изображение на бумаге);

- кому-то из группы (и подарить ему)

- Обсуждение

6. Шеринг (10 мин)