

## Тренинг для преподавателей "Вместе мы сила"

### Задачи:

- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
- повысить групповую сплоченность;
- снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;
- улучшить эмоциональное состояние педагогов.

### Оборудование:

- мяч;
- листы чистой бумаги;
- ручки, карандаши, губка;
- заготовленные бланки с лепестками;
- макет "сердца группы".

### Ход тренинга

**Педагог-психолог:** Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи.

#### *Упражнение № 1 "Давайте поздороваемся"*

Давайте поздороваемся друг с другом прикоснувшись какой-либо частью тела к своему соседу.

#### *Упражнение № 2 "Пожелай другому"*

Педагоги садятся в круг. У педагога-психолога в руках мяч.

**Педагог-психолог:** Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому хотите и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

#### *Упражнение № 3 "На что похоже мое настроение сейчас?"*

Педагоги сидят в кругу. Мяч передается по кругу. Каждый рассказывает о своем настроении, сравнивая его с каким-либо состоянием, событием или предметом, фруктом, природным явлением и т. п.

#### *Упражнение № 4 "Хип-хоп"*

**Педагог-психолог:** При слове "хип" нужно назвать имя соседа слева, при слове "хоп" - соседа справа.

Психолог называет педагога по имени, добавляя "хип" или "хоп" (пример: "Татьяна, хип!" - Татьяна должна быстро назвать имя соседа слева и выбрать следующего педагога, добавив "хип" или "хоп").

### **Упражнение № 5 "Неожиданные картинки"**

**Педагог-психолог:** Сядьте в один общий круг. Возьмите по листу бумаги и напишите свое имя с обратной стороны. Начните рисовать какую-нибудь картину (2-3 минуты). По моей команде перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст сосед справа и продолжите рисовать начатую им картину. Педагогам дается возможность порисовать еще 2-3 минуты, после чего они снова передают свои рисунки. В больших группах потребуется немало времени, прежде чем все рисунки сделают полный круг. В таких случаях надо упражнение остановить после 8-10 смен или попросить передавать рисунок через одного.

### **Упражнение № 6 "Лепестки"**

**Материалы:** заготовленные бланки для каждого участника (с пустыми лепестками) и большой лист ватмана, на котором изображен цветок с заполненными лепестками.

**Этапы работы:** Педагоги делают в своих бланках записи по темам, указанным в образце. Работают молча. Через 10 минут можно пройти по комнате, показать остальным свой "цветок" и поговорить о том, что написано на каждом лепестке. Надо следить за тем, чтобы участники не задерживались и через 2-3 минуты переходили к следующему партнеру. После того как каждый поговорит со всеми, происходит короткий обмен мнениями в кругу.

#### Лепестки:

- Три вещи, которые мне нравятся

- Три вещи, которые мне не нравятся

- Человек, которым я восхищаюсь

- Три места, где я жил

- Что бы я хотел сделать

- Чем я горжусь

### **Упражнение № 7 "Сердце коллектива"**

**Педагог-психолог:** Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.