

**Государственное учреждение образования
«Средняя школа № 20 г. Борисова»**

**Тренинг для педагогов
«ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ»**

Подготовила:

Анискевич Алеся Николаевна,
педагог-психолог ГУО «Средняя
школа №20 г. Борисова», первая
квалификационная категория

г. Борисов, 2025

Цель: Сплочение коллектива и создание благоприятного эмоционального фона.

Задачи:

1. Способствовать созданию комфортного психологического климата в школе;
2. Повысить уровень сплоченности педагогического коллектива.

Материалы и оборудование:

Бейджи для всех участников (пустые) для личного заполнения; магнитофон с музыкой среднего темпа.

Время проведения: 1 час.

Ход тренинга

1. Упражнение: Не хочу хвастаться но...

Педагоги по очереди представляются и говорят « Не хочу хвастаться но...».

2. Портрет моей профессии

Рисуем или устно описываем свою профессию, используя метафоры, фильмы, стихи, спортивные и другие сравнения.

(Например, моя работа как Большой театр. Всегда что-то новое и необычное. А дети - актеры).

3. Упражнение «Я учусь у тебя»

Цель: поддержание положительного эмоционального настроения друг к другу.

Педагоги передают мяч друг по другу со словами: «Я учусь у тебя ...».

Участники называют профессиональное или личностное качество человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего. Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у

экспериментальный проект

«Апробация модели безопасного психологического пространства в учреждении общего среднего образования»

меня можно научиться ...» или «Да, я могу научить ...». Затем он бросает мяч другому участнику.

Например, Юлия Сергеевна, я учусь у Вас доброжелательности.

4. Упражнение «Незаконченные предложения про женщину»

Жила-была Женщина

1. По утрам она просыпалась и думала _____
2. Собираясь на работу, она _____
3. На работе она _____
4. Весь рабочий день она мечтала _____
5. А когда рабочий день заканчивался, она _____
6. Придя домой, она _____
7. Засыпая, она думала _____
8. А на самом деле она мечтала _____

Прочтите, пожалуйста, по очереди любое предложение. Спасибо.

Это была проективная методика, когда человек описывает что-либо на подсознательном уровне, имея в виду свои переживания и мнения.

Прочтите еще раз про себя свои ответы. Они Вам нравятся? Если да, то замечательно. Если же что-то вызывает у Вас недовольство –вдумчиво перечитайте, подумайте и перепишите непонравившиеся предложения так, как бы Вам хотелось. Переведите все на позитив.

5. Упражнение "Молодец!" (5-7 мин.)

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Разделиться на два круга - внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем круге, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге - хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: "А это ты молодец - раз! А это

ты молодец - два!" и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

6. Упражнение «Подарки».

Цель: положительное завершение тренинга.

Материалы: конфеты с "секретом" в вазочке.

Ход упражнения:

Ведущий: когда говорят о поражениях, то рядом ставят слово «горечь», когда о победах – "сладость". Если считать нашу сегодняшнюю работу маленькой победой, то можно получить награду – конфету. Только конфета не простая – к каждому фантику прикреплены особые помогающие пожелания и позитивные мысли (приложение 1).

- Если хочешь увидеть радугу будь готов(а) попасть под дождь. Великим победам всегда предшествуют поражения.

- Если ты делаешь что-то прекрасное и возвышенное, а этого никто не замечает – не расстраивайся: восход солнца – это вообще самое прекрасное зрелище на свете, но большинство людей в это время еще спит.

- Освободись от груза прошлого и смело двигайся вперед.

- Все в твоих руках, поэтому их нельзя опускать.

- Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Все великие изобретения стали возможны благодаря пробам и ошибкам.

- Ты знаешь, что одинаковых людей не существует так же, как нет одинаковых снежинок. Ты – удивительный и очень талантливый человек. Даже если этого пока никто не замечает.

- Сдаться может каждый. Это легче всего на свете. А вот в том, чтобы продолжать свой путь и не сдаваться – кроется настоящая сила.

- Чтобы получить от жизни то, чего хочешь, нужно определиться с тем, чего именно ты хочешь.

-Когда закрывается одна дверь в счастье, открывается другая. Главное – замечать эти новые двери.

- Если хотите добиться успеха, задайте себе 4 вопроса: Почему? А почему бы и нет? Почему бы и не я? Почему бы и не прямо сейчас?

- Все победы начинаются с победы над самим собой. С победы над своей ленью, своими страхами и отчаянием.

- Искусство быть счастливым заключается в способности находить счастье в простых вещах.

- Каждая мечта дается нам вместе с силами для ее осуществления.

- Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь.