

Тренинг для педагогов «Уверенность в себе»

Цель: развитие у педагогов личностных тенденций, осознание мотивационных установок, обучение навыкам уверенного поведения.

Задачи:

- 1) гармонизация отношений;
- 2) углубление процесса самопознания;
- 3) познание себя при помощи группы;
- 4) отработка приемов уверенного поведения и усиление чувства уверенности в себе.

Ознакомление с темой тренинга, его целями, режимом работы.

Выработка правил группы производится с помощью мозгового штурма, следует записать все выбранные правила на листе ватмана.

Наша работа сегодня предполагает некоторые правила, а именно:

- Говорить от своего лица.
- Говорить о происходящем здесь и сейчас.
- Избегать оценок.
- Все активны.
- Слушать, не перебивая.
- Конфиденциальность.
- Право на личное мнение.
- Ко всем обращаться по имени.
- Точность начала и конца занятия.

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.

Данный тренинг носит ознакомительный характер и направлен, в большей степени, на формирование представлений о таком компоненте личности, как уверенность в себе. На нашем тренинге мы попытаемся разобраться, что за феномен уверенность в себе; какие составляющие входят в его структуру и какими же правами, как личности, обладаем мы для того, чтобы поверить в себя и сделать нашу жизнь чуточку счастливее.

Информационный блок

*Развитие уверенности в себе начинается с
устранения демона, который называется страх;
этот демон сидит у человека на плече и
нашёптывает ему: «Ты не сможешь это сделать...»*

Н. Хилл. Закон успеха

Психолог. Уверенность в себе — изменчивая, подвижная переменная в уравнении счастливой самодостаточной личности. Это не врожденное качество, оно формируется в течение всей нашей жизни и именно поэтому мы должны приложить усилия, чтобы

поверить в себя. Как было бы просто, если бы все мы рождались с определенным уровнем уверенности — раз, и я верю в себя! А если у кого — то низкий уровень уверенности, то можно опустить руки и сказать: что уж поделаться, я таким уродился.

Главная особенность неуверенной в себе личности состоит в том, что в социальной деятельности такой человек стремится избегать любых форм личного самопроявления. Демонстрация собственного мнения, достижений, желаний или потребностей либо крайне неприятна (вследствие страха, стыда, вины, связанных с самопроявлением), либо невозможна (вследствие отсутствия соответствующих навыков), либо не имеет смысла в рамках его системы ценностей и представлений.

Существуют также вполне очевидные и простые для наблюдения характеристики поведения, отличающие уверенных в себе людей. Уверенные в себе люди говорят громко, но не кричат, часто смотрят в глаза собеседнику, но не «сверлят» его глазами, всегда выдерживают определенную дистанцию общения, не приближаясь к собеседнику вплотную. Они умеют держать паузу в разговоре, редко перебивают партнеров, способны ясно и четко выражать свои мысли. Уверенные в себе люди говорят открыто о своих чувствах, желаниях и претензиях, сопровождая их кратким и четким обоснованием, часто используют местоимение «Я», не боятся выражения личного мнения. От уверенных в себе людей редко можно услышать оскорбления, упреки, обвинения. Все претензии к окружающим они высказывают от своего собственного лица. Нельзя сказать, что эти способности формируются сами собой или что человек уже рождается уверенным в себе. Как и все социально-психологические качества личности, уверенность в себе формируется в ходе социализации, то есть во взаимодействии с социальным окружением.

Таким образом: «Под уверенностью в себе понимают способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства в отношении своего окружения»

Уверенные в себе люди характеризуются:

- независимостью;
- самодостаточностью.

Внешние признаки уверенного человека:

- выглядит спокойным;
- держится с достоинством;
- открытый взгляд;
- ровная осанка;
- спокойный и уверенный голос.

Уверенный в себе человек умеет:

- отстаивать свою позицию мирно;
- откровенно высказываться без враждебности и самозащиты;
- отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Это прямое, открытое поведение, не преследующее цели причинить вред другим.

Вводная часть

Приветствие.

1. Упражнение «Племя бумба-юмба»

Психолог. Мы с вами попали в племя бумба-юмба. Поприветствуем жителей так, как принято в их племени. По сигналу — один хлопок в ладоши — мы должны дотронуться локтями, по сигналу — два хлопка в ладоши — потереться спинками, по сигналу — три хлопка в ладоши — потереться плечами.

Рефлексия: какие чувства вы испытывали?

2. Упражнение «Хвасталки»

— Я хочу поговорить о ваших успехах. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдётся сфера, в которой вы успешны. Вспомните, пожалуйста какое-либо достижение, которое произошло за последнее время, при этом не имеет значение, большое оно или маленькое, главное, чтобы это было важно для вас. Подумайте об этом 1-2 минуты.

— Сейчас вам необходимо сообщить о своих достижениях как можно большему количеству людей. Постарайтесь показать, насколько вас это порадовало. Человек которому вы скажите об успехе, отвечает: «Я рад за тебя!».

Вопросы:

- легко ли было говорить о своих успехах;
- узнали ли вы что-то новое о ком-нибудь;
- легко ли было радоваться вместе с другими;
- как чувствовали себя, когда говорили о своих достижениях.

3. Упражнение «Волшебная чашка»

Психолог. Сядьте удобно, положите свободно руки на колени, закройте глаза, дышите спокойно, ровно и глубоко. Расслабьтесь. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нем. Вообразите, что видите на нем свою любимую чашку. Раскрасьте ее так, как вам хочется. Еще раз внимательно посмотрите на чашку, рассмотрите ее. Наполните ее до краев вашим любимым напитком. Представьте и постарайтесь мысленно нарисовать рядом с вашей чашкой другую, чужую. Она пустая. Отлейте из своей чашки в пустую. Рядом еще пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей чашки в пустые и не жалейте. А сейчас посмотрите снова в свою чашку. О! Она снова полна до краев! Что же с ней случилось? Почему так произошло?..

Ваша чашка особенная — волшебная. Мы можем отливать из нее, а она всегда будет полной. Эта чашка — твоя! Она наполнена твоей добротой и уверенностью! Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка!»

Задание: нарисуйте свою чашку.

Рефлексия

— Что вы чувствуете после выполнения упражнения?

— Почему ваша чашка всегда оставалась полной?

4. Упражнение «Без маски»

Психолог. Мы уже убедились, что в данной группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой предварительной подготовки. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на вашей. Ваше

высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Присутствующие будут внимательно слушать вас, и, если они почувствуют фальшь в ваших словах, придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз. Кто хочет быть первым?

Содержание карточек:

1. «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»
2. «Мне очень трудно забыть, но я...»
3. «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»
4. «Мне бывает скучно, когда я...»
5. «Особенно меня раздражает то, что я...»
6. «Мне особенно приятно, когда меня...»
7. «Иногда люди не понимают меня, потому что я...»
8. «Верно, что я еще...»
9. «Думаю, что самое важное для меня...»
10. «Мои друзья редко...»
11. «Я горжусь тем, что...»
12. «Моя сильная сторона в профессиональной деятельности...»
13. «У меня возникает чувство сомнения, когда...»
14. «Я заслуживаю того...»
15. «Я абсолютно уверена, что...»
16. «Я пока не научилась...»
17. " Я всегда хочу быть..."
18. «Я всегда радуюсь...»
19. «Я стремлюсь к тому...»

5. Упражнение с картиной «Звуковая гимнастика»

Цель: углубление знаний о способах и приемах саморегуляции через дыхание; обучение снятию эмоционального напряжения и мышечных зажимов.

Сейчас мы выполним дыхательную гимнастику, которая эффективно влияет на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Каждый из вас выбрал букву, которую вам надо будет пропеть. В результате этого мы воздействуем на работу всего организма и параллельно снимаем мышечные зажимы. Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, расскажу о правилах: выполняется она в спокойном, расслабленном состоянии, стоя с выпрямленной спиной; сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. (Потренируемся?)

А теперь попробуем спеть все вместе... Отлично, мышечные зажимы мы сняли, подняли настроение. Время формировать «мышечный корсет»; расправляем спину, расправляем плечи и растягиваем рот до ушей, создаем осанку и мимику победителя.

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;
ХА — помогает повысить настроение

6. Упражнение «Мое отражение»

Психолог. Поиграем в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе. Задача каждого — внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло его внимание. Сосредоточенно изучите этого человека, а затем попытайтесь ответить на следующие вопросы:

- Что привлекательного вы видите в этом человеке?
- За что его можно любить?
- Что в нем вызывает уважение, а может быть, восхищение?

Постарайтесь быть предельно честными. Это потребует от вас известной доли мужества.

Рефлексия

- Что вы испытывали при выполнении этого упражнения?
- Кто испытывал сильное сопротивление и так и не смог сказать в свой адрес ничего хорошего? (Это сигнал для серьезных раздумий о себе и о своей жизни.)

7. Упражнение «Скульптура»

Группа делится на две подгруппы. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая — человека без чувства собственного достоинства. Фигура лепится из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, создают ему мимику. Каждая подгруппа выбирает экскурсовода, который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. Экскурсанты (члены второй подгруппы) могут согласиться или не согласиться, внести свои коррективы.

Рефлексия

- Что вы чувствовали в процессе «создания» скульптуры?
- Что чувствовали сами «скульптуры»?

8. Упражнение «Я в тебе уверен»

Психолог. Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время молча, просто глядя в глаза. Это трудно, не совсем привычно, но вы ведь знакомы. Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверена, что ты...» Например: «Я уверена, что ты поможешь мне, если мне будет нужно», «Я уверена, что ты никогда не скажешь обо мне плохо». Еще раз подчеркните, что вы говорите по одной фразе, передавая слово друг другу.

Рефлексия

- Что вы чувствуете сейчас?
- Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения?
- Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?

9. Упражнение «Сон героя» (Звучит музыка)

Психолог. Мы долго играли и устали. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Ваши руки совершенно спокойно лежат на коленях. Ваши ступни стоят на полу и расслаблены. Ваши руки и ноги становятся спокойными и тяжелыми. Напряжение уменьшается. Ваше тело отдыхает...

Представьте себе, что каждый из вас уснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через пять лет...

Обратите внимание, как вы выглядите через пять лет...

Где вы живете...

Что вы делаете...

Представьте, что вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами?..

Потратьте некоторое время на то, чтобы подробно рассмотреть отдельные образы своего сна. Время от времени до вас доносится мой дружеский голос. Можно разобрать отдельные фразы: «Ты замечательная... Мы тебя любим... У тебя все получится...» Эти слова помогают смотреть ваш чудесный сон.

(Пауза 1 минута.)

Теперь вы чувствуете, что настало время возвращаться сюда к нам...

Когда я досчитаю до трех, вы проснетесь и будете бодры и уверены. Постарайтесь запомнить все, что увидели о самом себе. Раз — два — три.

Теперь возьмите по листу бумаги, ручку и напишите, какими вы будете через пять лет: где будете жить и работать, кто будет рядом, как достигли этого? (10 минут.)

Рефлексия

— Довольны ли вы увиденным образом будущего?

— Что понравилось больше всего?

— Было ли что-то, что не понравилось?

— Что хотели бы изменить в своем образе будущего? Какие шаги для этого нужно предпринять?

10. Упражнение «Профессиональное будущее»

Цель: формирование профессиональной мотивации

Ведущий: Вы сегодня поделились многим со мной, и мне, в свою очередь, захотелось каждому из вас подарить презент на память

Каждый из вас выберет из всех предметов на картине тот, который понравился больше всего, после чего я дам интерпретацию каждого выбора.

Монета — повышение зарплаты;

Ключик — без труда найдете подход к родителям и детям;

Перо — обобщение опыта;

Бусинка — приобретение новых профессиональных качеств;

Радуга — энтузиазм в профессиональной деятельности;

Конфета — установка на профессиональные перспективы;

Краски — активная профессиональная позиция;

Кристалльный цветок — стойкое психологическое здоровье.

Заключительная часть

11. Упражнение «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.

Орг. конец:

Спасибо вам большое, что пришли на наш тренинг, надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, надеемся, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении. До свидания.

Красный — активные, энергичные, деятельные, оптимистичные. Символизирует возбуждение, агрессию, активность, энергию и силу.

Оранжевый — активность, свобода, оптимизм, открытость, общительность. Активизирует замкнутых и недоверчивых людей.

Желтый — мечтательные, полные надежд, не готовые активно действовать, занявшие выжидательную позицию. Символизирует организованность, гармоничность, умственные способности, концентрацию внимания, самоконтроль. Активизирует общение, повышает самооценку. Может означать склонность к критике и нетерпимость к чужому мнению.

Зеленый — изменение и обновление, равновесие и гармония. Рассеивает отрицательные эмоции, способствует стабилизации сердечно-сосудистой и нервной систем, нормализует давление, головные боли, зрение.

Голубой — Символизирует интуицию, эмоциональность, духовность, гармонию. Пассивного человека приводит к печали и унынию.

Синий — чувствительные, впечатлительные, но спокойные и уравновешенные. Символизирует покой, вдохновение, творчество, самоанализ, разум.

Фиолетовый — (соединяет в себе синий и красный). Впечатлительные, деятельные. Символизирует творчество, интуицию, интеллект, духовный рост. Злоупотребление может вызвать тоску и депрессию.

Розовый — (соединяет в себе красный и белый). Романтичность, эмоциональность, нежность, примирение, чувствительность, изменение точки зрения. Избыток — потребность в защите, уход в мир грез.

Коричневый — консервативные, сдержанные или тревожные. Символизирует надежность, защиту, прочность.

Негативные чувства разочарование, недовольство, депрессия.

Белый — (соединяет все цвета). Открытые к общению. Символизирует очищение, божественность, удачу, готовность освободиться от стереотипов, повышает самооценку. Может создать состояние превосходства над другими.

Черный — неприятие, конфронтация, депрессия. Символизирует таинственное, неизведанное, задерживает движение вперед, ориентирован на бессознательное.

Серый — (соединяет белый и черный). Безразличные, инертные, равнодушные или здравомыслящие. Символизирует покой, гармонию, равновесие.

Негативные чувства печаль, депрессия, болезнь, усталость, склонность к критике.

Серебряный — женственные, спокойные. Развивает воображение, фантазию, терпимость к мнению окружающих. Помогает увидеть собственные ошибки, устранить споры.

Золотой — целеустремленные, активные, энергичные. Символизирует власть, чистоту, славу, любовь, мудрость. Для безвольных не подходит, могут не справиться с энергией. Негативные чувства боязнь успеха, страх перед поражением, нежелание в чем-то участвовать.