

Поиск внутренних ресурсов

ТРЕНИНГ

для сотрудников Учреждения

«ТРОПИНКА К СВОЕМУ »



Подготовили и провели: Коншина Н.В., Никифорова О.Г.

МАРТ, 2019

ТРЕНИНГ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ УЧРЕЖДЕНИЯ

«Тропинка к своему Я»

Работа в нашем Учреждении очень трудоемкая и энергозатратная. Профессии педагога и воспитателя обладают огромной социальной важностью и отличаются очень высокой эмоциональной загруженностью. Эти аспекты не могут не приводить к внутреннему напряжению сотрудников, личностным кризисам, и, как следствие, к эмоциональному выгоранию.

Данный тренинг дает возможность нахождения внутренних ресурсов, позитивного мышления, помогающих снизить уровень эмоционального выгорания и внутреннего напряжения.

Цель тренинга: приобретение педагогами навыков позитивного мышления, нахождение внутренних ресурсов и их творческое самораскрытие.

Задачи тренинга:

- ✓ Создать эмоциональную атмосферу доверия, комфортности, открытости;
- ✓ Развить способности адекватного познания себя и других людей;
- ✓ Снятие барьеров (посредством медитативных техник), мешающих продуктивным действиям и расслаблению.

Необходимые материалы и оборудование: МАК «Огонь, мерцающий в сосуде», листы для записей и ручки по числу участников, заготовки для упражнения «Солнцеворот», плакат с изображением дерева, заготовки листочков для импровизированного «дерева силы», фломастеры, клей ПВА, аудиозапись с релаксационной музыкой.

Ход тренинга.

Организационный момент.

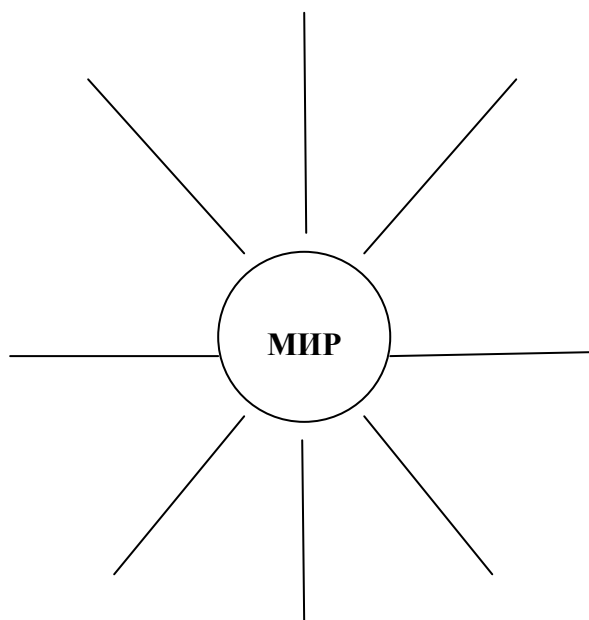
Педагог-психолог: «Здравствуйте, уважаемые педагоги, мы рады приветствовать вас на нашем тренинге. Мы все прекрасно знаем, что качество нашей работы напрямую зависит не только от нашей профессиональной компетентности, но и от нашего эмоционального состояния, настроения, от наличия (отсутствия) энтузиазма, от того, какими глазами мы смотрим на мир и от желания быть принадлежащими к этому миру. Только способный к собственному развитию человек может соответствовать современным условиям. Именно в сегодняшнее время востребована личность самостоятельная, творческая, активная и жизнестойкая. Но наша работа требует от всех нас слишком сильной самоотдачи и внутри нас не всегда могут найтись силы, чтобы быть

внимательными, вежливыми, счастливыми и с готовностью и самоотдачей трудиться с улыбкой на лице. Наш сегодняшний тренинг направлен на то, чтобы вы немного отвлеклись, расслабились, чтобы каждый из вас смог заглянуть вглубь самого себя и, возможно, найти там ответы на интересующие вас вопросы. Итак, приступим...

Упражнение «Мир и я в нем»

Цель: осознание своего места и своей роли в потоке жизни.

Психолог чертит на доске солнышко, в центре которого написано слово «мир», и 8 лучей, каждый из которых подписан (дорога, дом, театр, книга, лабиринт, компьютер, магазин, сад)



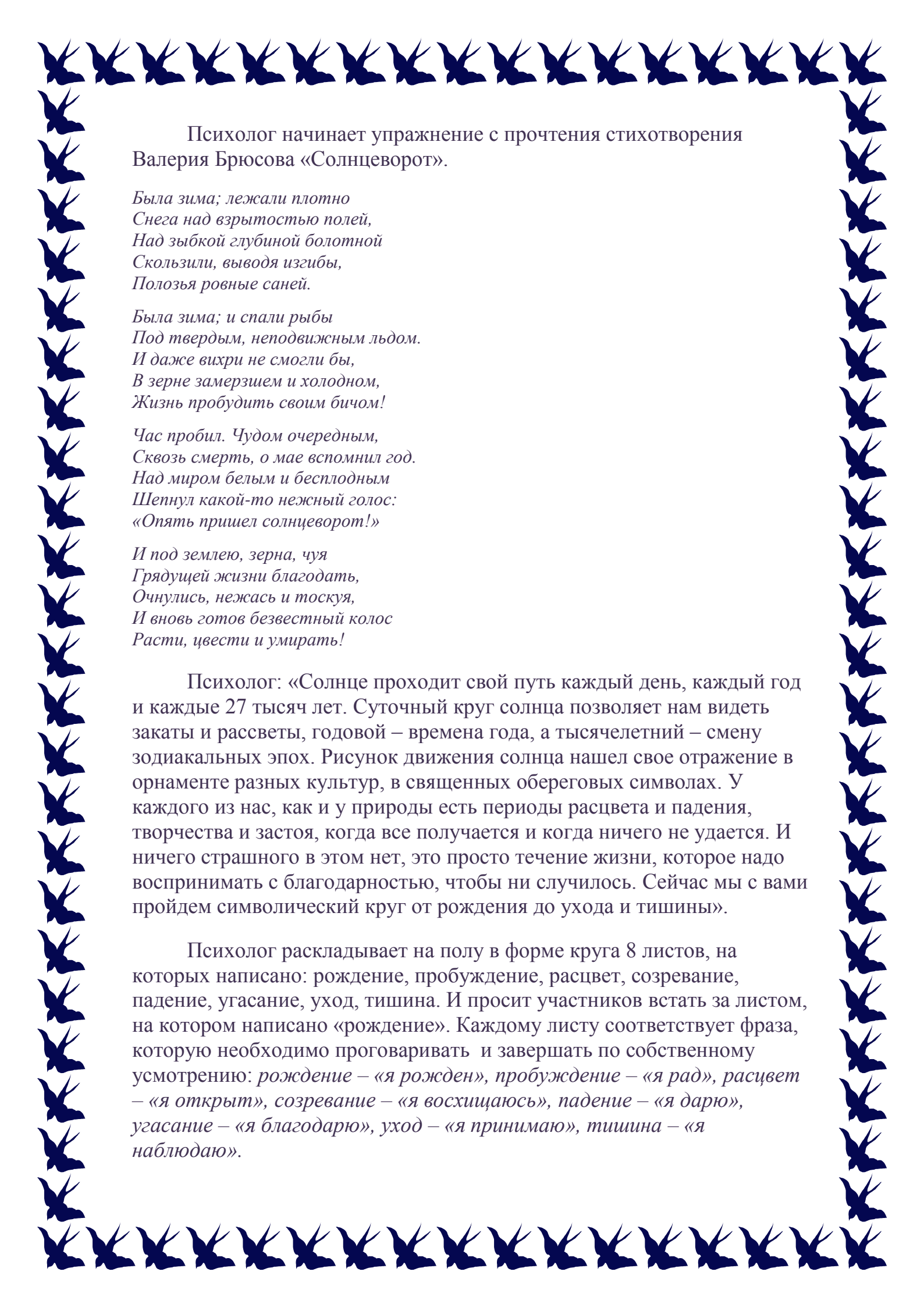
Психолог просит педагогов закончить предложение «Мир – это...» одним из предложенных вариантов. После того, как они это сделали, им предлагается закончить еще два предложения – «Тогда жизнь – это...», «Тогда я в ней...».

После того, как работа завершена, идет обсуждение получившихся ответов. Осуществляется рефлексия (зачем мы это делали, на что направлено упражнение).

Упражнение «Солнцеворот»

Цель: высвобождение негативной энергии, обнаружение скрытых ресурсов, ощущение жизненной силы, осознание процесса жизни и хода времени.

Ход упражнения.



Психолог начинает упражнение с прочтения стихотворения
Валерия Брюсова «Солнцеворот».

*Была зима; лежали плотно
Снега над взрытостью полей,
Над зыбкой глубиной болотной
Скользили, выводя изгибы,
Полозья ровные саней.*

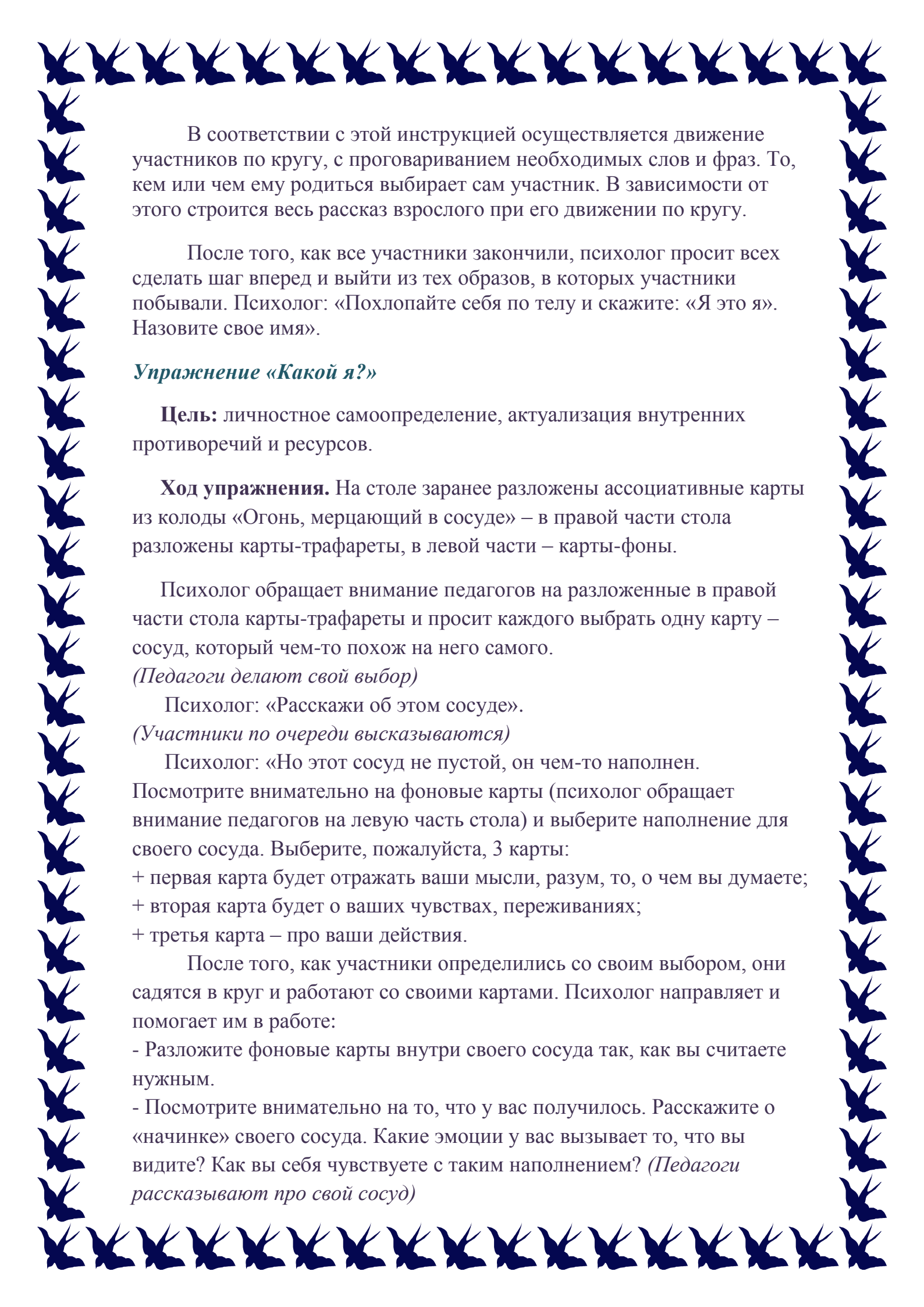
*Была зима; и спали рыбы
Под твердым, неподвижным льдом.
И даже вихри не смогли бы,
В зерне замерзшем и холодном,
Жизнь пробудить своим бичом!*

*Час пробил. Чудом очередным,
Сквозь смерть, о мае вспомнил год.
Над миром белым и бесплодным
Шепнул какой-то нежный голос:
«Опять пришел солнцеворот!»*

*И под землю, зерна, чужа
Грядущей жизни благодать,
Очнулись, нежась и тоскуя,
И вновь готов безвестный колос
Расти, цвести и умирать!*

Психолог: «Солнце проходит свой путь каждый день, каждый год и каждые 27 тысяч лет. Суточный круг солнца позволяет нам видеть закаты и рассветы, годовой – времена года, а тысячелетний – смену зодиакальных эпох. Рисунок движения солнца нашел свое отражение в орнаменте разных культур, в священных обереговых символах. У каждого из нас, как и у природы есть периоды расцвета и падения, творчества и застоя, когда все получается и когда ничего не удается. И ничего страшного в этом нет, это просто течение жизни, которое надо воспринимать с благодарностью, чтобы ни случилось. Сейчас мы с вами пройдем символический круг от рождения до ухода и тишины».

Психолог раскладывает на полу в форме круга 8 листов, на которых написано: рождение, пробуждение, расцвет, созревание, падение, угасание, уход, тишина. И просит участников встать за листом, на котором написано «рождение». Каждому листу соответствует фраза, которую необходимо проговаривать и завершать по собственному усмотрению: *рождение – «я рожден», пробуждение – «я рад», расцвет – «я открыт», созревание – «я восхищаюсь», падение – «я дарю», угасание – «я благодарю», уход – «я принимаю», тишина – «я наблюдаю».*



В соответствии с этой инструкцией осуществляется движение участников по кругу, с проговариванием необходимых слов и фраз. То, кем или чем ему родиться выбирает сам участник. В зависимости от этого строится весь рассказ взрослого при его движении по кругу.

После того, как все участники закончили, психолог просит всех сделать шаг вперед и выйти из тех образов, в которых участники побывали. Психолог: «Похлопайте себя по телу и скажите: «Я это я». Назовите свое имя».

Упражнение «Какой я?»

Цель: личностное самоопределение, актуализация внутренних противоречий и ресурсов.

Ход упражнения. На столе заранее разложены ассоциативные карты из колоды «Огонь, мерцающий в сосуде» – в правой части стола разложены карты-трафареты, в левой части – карты-фоны.

Психолог обращает внимание педагогов на разложенные в правой части стола карты-трафареты и просит каждого выбрать одну карту – сосуд, который чем-то похож на него самого.

(Педагоги делают свой выбор)

Психолог: «Расскажи об этом сосуде».

(Участники по очереди высказываются)

Психолог: «Но этот сосуд не пустой, он чем-то наполнен.

Посмотрите внимательно на фоновые карты (психолог обращает внимание педагогов на левую часть стола) и выберите наполнение для своего сосуда. Выберите, пожалуйста, 3 карты:

- + первая карта будет отражать ваши мысли, разум, то, о чем вы думаете;
- + вторая карта будет о ваших чувствах, переживаниях;
- + третья карта – про ваши действия.

После того, как участники определились со своим выбором, они садятся в круг и работают со своими картами. Психолог направляет и помогает им в работе:

- Разложите фоновые карты внутри своего сосуда так, как вы считаете нужным.

- Посмотрите внимательно на то, что у вас получилось. Расскажите о «начинке» своего сосуда. Какие эмоции у вас вызывает то, что вы видите? Как вы себя чувствуете с таким наполнением? *(Педагоги рассказывают про свой сосуд)*

- Все ли тебе нравится или есть карты, которые хочется заменить?

Примечание. Если выясняется, что есть «некомфортные» карты, то психолог спрашивает:- Какая карта категорически не подходит сосуду? - Что можно изменить, чтобы сосуду стало комфортно? Участник высказывается, совершает необходимые манипуляции.

- Что каждая из этих карт несет хорошего для сосуда?

- Кто наполняет ваш сосуд?

Последний вопрос наталкивает участников на мысль, что только от нас зависит наполнение нашего сосуда, что только мы являемся хозяевами своей жизни и своих эмоций.

Медитативное упражнение «Лес»

Цель: восстановление энергии. Принятие своей первоначальной природы, развитие ощущений, раскрепощенность.

Ход упражнения. Упражнение выполняется под релаксационную музыку.

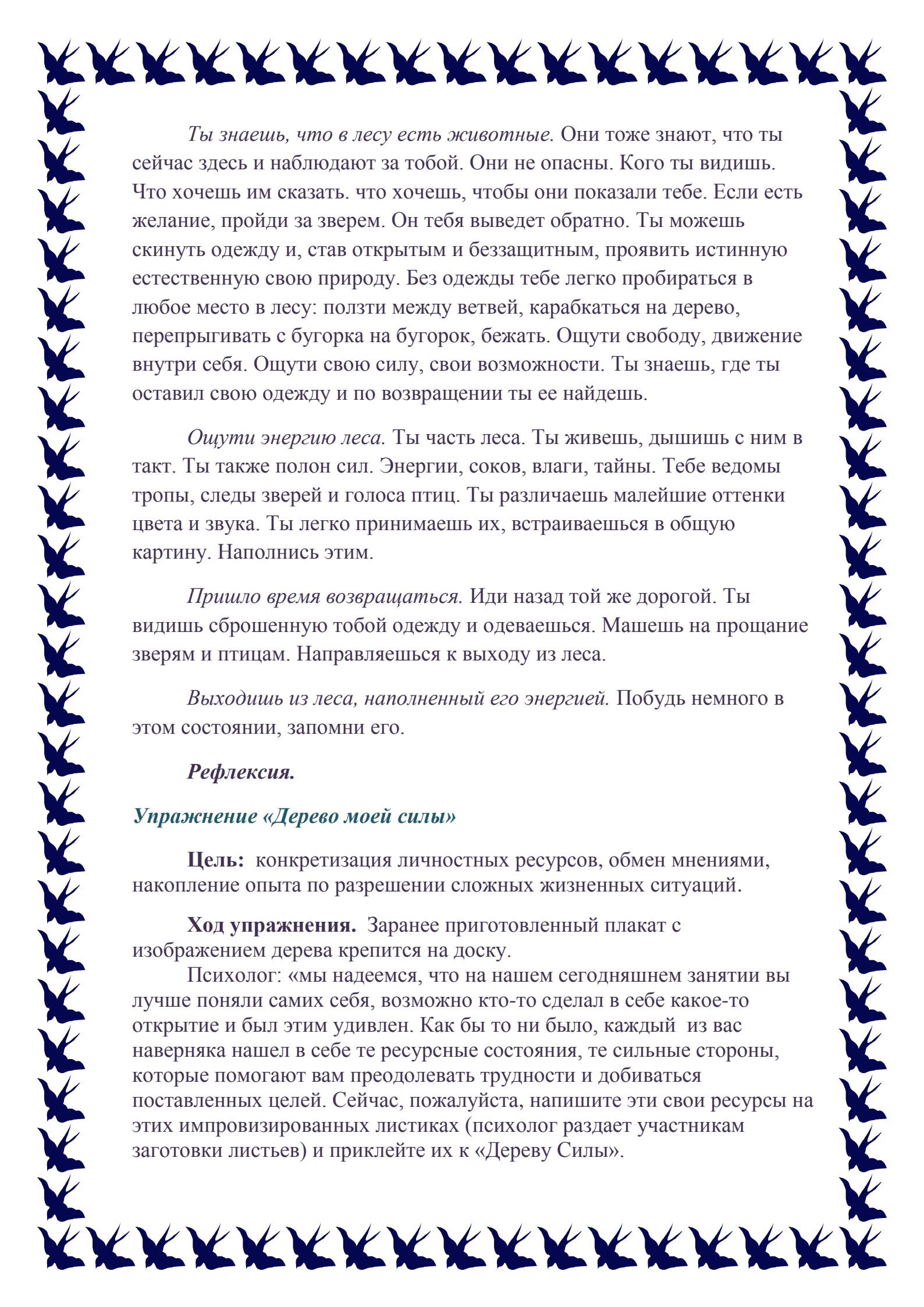
Психолог: «Лес – одно из сакральных природных пространств. Сейчас мы с вами отправимся в лес. Это может быть знакомый для вас лес, лес из детства, а может быть абсолютно придуманный вами здесь и сейчас. Займите удобную для вас позу, закройте глаза.

Представь, что ты сейчас находишься возле леса. Ты видишь его часть. Окинь взором. Какие деревья находятся рядом, какие растут в лесу. Какое чувство у тебя вызывает лес. Хочется ли тебе войти в него. Как далеко ты пошел бы. Что ты предполагаешь делать в лесу.

Ты идешь в лес. Входишь в него. Остановись, почувствуй почву под ногами. Какая она, комфортно ли тебе. Что растет в лесу. Насколько лес густой. Есть ли тропки.

Ступай вглубь леса. Слушай звуки. Наблюдай за окружающей тебя обстановкой. Прикасайся к деревьям, вдыхай воздух. Поиграй с эхом.

Прислушайся к голосам леса: пению птиц, треску деревьев, хрусту листьев и старых веток под ногами, шороху промелькнувшего зверька, журчанию ручейка. Произнеси звуки, спой, покричи, – влейся в симфонию леса.



Ты знаешь, что в лесу есть животные. Они тоже знают, что ты сейчас здесь и наблюдают за тобой. Они не опасны. Кого ты видишь. Что хочешь им сказать. что хочешь, чтобы они показали тебе. Если есть желание, пройди за зверем. Он тебя выведет обратно. Ты можешь скинуть одежду и, став открытым и незащищенным, проявить истинную естественную свою природу. Без одежды тебе легко пробираться в любое место в лесу: ползти между ветвей, карабкаться на дерево, перепрыгивать с бугорка на бугорок, бежать. Ощути свободу, движение внутри себя. Ощути свою силу, свои возможности. Ты знаешь, где ты оставил свою одежду и по возвращении ты ее найдешь.

Ощути энергию леса. Ты часть леса. Ты живешь, дышишь с ним в такт. Ты также полон сил. Энергии, соков, влаги, тайны. Тебе ведомы тропы, следы зверей и голоса птиц. Ты различаешь малейшие оттенки цвета и звука. Ты легко принимаешь их, встраиваешься в общую картину. Наполнись этим.

Пришло время возвращаться. Иди назад той же дорогой. Ты видишь сброшенную тобой одежду и одеваешься. Машешь на прощание зверям и птицам. Направляешься к выходу из леса.

Выходишь из леса, наполненный его энергией. Побудь немного в этом состоянии, запомни его.


Рефлексия.

Упражнение «Дерево моей силы»

Цель: конкретизация личностных ресурсов, обмен мнениями, накопление опыта по разрешении сложных жизненных ситуаций.

Ход упражнения. Заранее подготовленный плакат с изображением дерева крепится на доску.

Психолог: «мы надеемся, что на нашем сегодняшнем занятии вы лучше поняли самих себя, возможно кто-то сделал в себе какое-то открытие и был этим удивлен. Как бы то ни было, каждый из вас наверняка нашел в себе те ресурсные состояния, те сильные стороны, которые помогают вам преодолевать трудности и добиваться поставленных целей. Сейчас, пожалуйста, напишите эти свои ресурсы на этих импровизированных листиках (психолог раздает участникам заготовки листьев) и приклейте их к «Дереву Силы».



После того, как участники выполнили предложенное им задание, психолог просит всех сесть в традиционный круг и поделиться впечатлениями от занятия (что понравилось, что не понравилось, что было трудно и т.д.). После этого завершает тренинг словами: «Каждый из нас уникален и силен. Какие бы обстоятельства не сложились, каждый из нас может черпать силу внутри себя. Когда вам будет тяжело, грустно, «раздражительно» и т.д., вспомните об этом дереве, которое мы с вами «вырастили» и пусть оно вам поможет!»