Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Чухломский детский сад «Родничок»

Чухломского муниципального района Костромской области

**Психологический тренинг для педагогов**

***«Дружный коллектив это психологическое здоровье».***

Провела: педагог-психолог Горева Марина Вячеславовна

Дата проведения: 20 .03.2020

**Собраться вместе -это начало.
 Остаться вместе- это прогресс.**

**Работать вместе -это успех.**

Генри Форд

**Психологический тренинг для педагогов**

***«Дружный коллектив это психологическое здоровье».***

***Цель****:* Сплочение коллектива и создание позитивного настроения для эффективного рабочего процесса.

**Техническое обеспечение:** ноутбук, проектор, релаксационная музыка.

**Рабочий материал:**    шкатулка с зеркалом.

**Целевая аудитория:** педагоги ДОУ.

**Форма проведения**: тренинг.

 **Регламент работы**: 1час

Тренинг проводятся во второй половине дня. Тренинг предполагает работу с группой из16 человек.

**Правила проведения тренинга (2мин):**

- отключить мобильные телефоны;

- активное участие в предлагаемых занятиях и упражнениях;

- четко выполнять инструкции данные тренером;

- уважать друг друга выступать по одному;

- быть терпимым и доброжелательным;

- конфиденциальность.

**Ожидаемые результаты:**

-улучшится психологический климат в коллективе.

-улучшится качество взаимодействия между членами коллектива.

-сформируется умение работать в команде.

-развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.

**Ход тренингового занятия:** Звучит музыка*.*

**Приветствие(5 мин.):**

Добрый день, дорогие участники тренинга! Я рада, всех вас приветствовать на этом замечательном мероприятии. Сегодня мы с вами собрались, для того чтобы повысить своё позитивное психологическое настроение, активировать процесс самопознания и научиться использованию приемов доброжелательного взаимодействия с окружающими.

Работа с людьми– вещь сложная.

Каждый человек индивидуален, поэтому одно дело, когда люди встречаются на не продолжительный период времени, но совсем другое, когда они работают в одном коллективе.

В последнем случае необходима толерантность, поиск компромиссов, умение создать доброжелательную рабочую атмосферу. Всем ясно, что каждому человеку важна комфортная психологическая обстановка на рабочем месте,  а руководителю - эффективность работы подчиненных.

Чтобы удовлетворить эти потребности, необходимо создать в коллективе позитивный психологический настрой.

Так чем же мы сегодня займемся! Выполняя различные задания у нас появиться возможность самопознания.

-Развивая способности понимания своего состояния и состояния других людей, улучшится психологический климат в коллективе.

-Улучшится качество взаимодействия между членами коллектива.

 -Сформируется умение работать в команде.

Переходим к практическим занятиям!(55 мин).

**1. Упражнение «Значение радужного цвета»**

Красный - агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Оранжевый - внутренняя энергия, оптимизм, добродушие, коммуникабельность

Жёлтый - активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Зелёный - уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Голубой - доверия, впечатлительность, привязанность к людям, успех.

Синий - спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый - тревожность, страх, огорчения.

**2. Упражнение«Зеркало» 5 минут**

***Цель упражнения***: способствовать осознанию собственной ценности и индивидуальности.

**Психолог :** Уважаемые коллеги встаньте в круг, закройте глаза. Я поднесу к вам шкатулку«В этой шкатулке находится нечто уникальное, чудесное, прекрасное, неповторимое…. и только тогда, когда я попрошу Вас открыть глаза, Вы их откроете.

   После того, как все участники закрыли глаза, психолог подносит к каждому по кругу шкатулку со словами:«Откройте глаза и посмотрите вовнутрь шкатулки!». Каждый член группы по очереди получает шкатулку и открывает глаза, заглядывает в нее. (Содержимое шкатулки - зеркало)

**Рефлексия упражнения**:

* Что вы ожидали увидеть в шкатулке?
* Какие чувства у вас вызвало содержимое шкатулки?

**Психолог:** и так, каждый из вас нечто уникальное, чудесное, прекрасное, неповторимое…. И конечно - же является ценностью для коллектива.

**3. Упражнение «Комплимент» 5минут**

**Цель упражнения**: создание положительного эмоционального настроя на собеседника, овладение техникой комплимента.

**Задание:** придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

**Инструкция: уважаемые коллеги прослушайте песню «Давайте восклицать, друг другом восхищаться«Б. Окуджавы**

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. (например: Ирина Петровна, ты такой отзывчивый человек).

**Рефлексия упражнения:**

* легко вам давались комплименты?
* что для вас было более приятным дарить комплименты или получать?

**Итог:** обратите внимание, как легко это вам удалось. Значит ли это что вы хорошо знаете друг друга (пауза) Вам легко создавать хорошее настроение друг другу, а это и есть психологический комфорт в коллективе.

**4. Упражнение «Карета» 10минут**

**Цель упражнения**: умение действовать организованно.

**Психолог**: предлагаю Вам построить карету.

**Рефлексия упражнения:** 4 минуты Вам понравилось упражнение?

Вам легко давались роли, комфортно ли вы чувствовали себя в данной роли.

**Психолог:** дело в том, что каждая «роль» говорит об определенных качествах человека, даже если это для вас окажется неожиданностью, то все равно вы должны знать, что этими качествами вы обладаете. И это показало наше упражнение.

**крыша** – это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;

**двери** – ими обычно становятся люди, имеющие хорошие комму­никативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими);

**сиденья** – это люди не очень активные, спокойные;

**седоки** – те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолю­бивые и ответственные;

**лошади** – это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;

**кучер** – это обычно лидер, умеющий вести за собой

Группе необходимо построить «карету» из присутствующих на тренинге

людей. Посторонние предметы не могут быть использованы. Во время

выполнения задания психологу необходимо наблюдать за поведением

участников: кто организовывает работу, кто какие «роли» в карете себе

выбирает, к кому прислушиваются люди. Каждая выбранная «роль»

говорит об определенных качествах человека:

Если кто-то выбирает себе роль слуги, который открывает дверь или едет

сзади кареты, такие люди также имеют лидерские качества, но не хотят (не

умеют) их проявлять, готовы больше к обеспечению тыла (либо это так

называемые «серые кардиналы»).

После того как «карета» готова, все садятся в круг и обсуждают, а затем

Психолог объясняет им значение тех «ролей», которые они выбрали.

Примечание: если один человек руководит группой и

Если участник выбирает себе роль слуги, который открывает дверь или едет сзади кареты, такие люди также имеют лидерские качества, но не хотят (не умеют) их проявлять, готовы больше к обеспечению тыла (либо это так называемые «серые кардиналы»).

**5. Анкета «Обратная связь» 5 мин. Цель:** дописать неоконченные предложения.

* Я научилась………
* Мне понравилось,…….
* Я узнала, что…..
* Я была удивлена тем, что
* Я была разочарована тем, что…..
* Самым важным для меня было….

**Рефлексия: 5минуты**

**Психолог:** спасибо вам, что пришли на тренинг. Надеюсь, что вы узнали сегодня что - то новое и интересное о себе и о своих коллегах. Вы молодцы, я попрошу Вас улыбнуться участнику, который находится слева от вас, подмигнуть участнику с права.

Мы все заслуживаем радостных и дружных аплодисментов!

Спасибо всем за активное участие. До встреч.