**Тренинговое занятие для педагогов «Актуализация личностных ресурсов»**

**Подготовил:**

**педагог-психолог Григорьева Т.А.**

**Цель занятия:** актуализация личностных ресурсов, проработка негативных установок, развитие навыков рефлексии, выработка позитивного самоотношения, тренировка умения расслабляться и снимать напряжение.

**Необходимые материалы:** мяч, доска, подготовленные из картона золотого цвета «медали» на ленте по количеству участников, маркеры/ручки, стулья для каждого участника, колонки для воспроизведения релаксационной музыки, листы для рисования, краски или фломастеры (по числу участников), МАК (ресурсная колода).

**Участники**: педагогические работники.

**Время:** не менее 1 часа.

**Форма работы:** тренинговое занятие.

**Процедура проведения**

Ведущий приветствует участников, затем подбирает одно из упражнений основной части на выбор и проводит его в соответствии с представленным описанием. В завершение занятия проводится завершающее упражнение, направленное на рефлексию и подведение итогов.

**1-й этап – вводный**

**Упражнение 1 «Что дальше?»** (автор М.Ш. Кипнис, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* сплочение коллектива, создание атмосферы «эмоциональной свободы», открытости и дружелюбия, опредмечивание целевых установок для проведения тренинга.

*Необходимые материалы:* мяч, стулья для каждого участника.

Участники садятся в круг. Ведущий начинает фразу и кидает мяч любому участнику А, который должен ее завершить. Участник А завершает предложение и кидает мяч любому участнику Б, который завершает это же предложение и так далее со всеми участниками. После завершения полного круга ведущий начинает круг заново с новым предложением. Данное упражнение вариативно: начало предложений может задаваться не ведущим, а участниками.

*Ведущий:* «Правила просты: я произнесу начало предложения, и тот, у кого окажется мяч, придумает его завершение. Когда первое предложение будет завершено, мяч возвращается ко мне и запускается новый круг». Возможные варианты начала предложений:

* «Я радуюсь, когда…»
* «Я горжусь собой, потому что…»
* «Я думаю, что коллега – это…»

**2-й этап – основная часть**

**Упражнение 2 «Волшебный рефрейминг»**

*Время*: 20 минут.

*Цель упражнения:* работа со смыслами профессиональной деятельности, актуализация личностных ресурсов.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, ручка, доска, стулья – по числу участников.

*Инструкция для ведущего:* Ведущий предлагает участникам выписать психологические установки, связанные с работой. Затем участники определяют, какие ограничения, ценности, смыслы содержат установки, которые мешают им в реализации своих профессиональных целей. Ведущий предлагает выделить общие положения, которые наиболее часто встречаются у участников, и выписывает их на доску. Предлагает участникам переформулировать прежние убеждения, связанные с работой, записанные на доске. Происходит общее обсуждение, участники делятся чувствами и мыслями относительно выписанных установок и их переформулированного варианта. Далее ведущий предлагает в индивидуальном порядке переформулировать установки, не вошедшие в общий список. Упражнение завершается рефлексией.

Ведущий:

*1. Целевая установка:* «Большое значение в жизни отношении человека к профессиональной деятельности играют установки. Они определяют эмоции, убеждения, поведение человека. Негативные психологические установки – это отрицательные мысли, убеждения или установки, которые могут ограничивать жизнь и препятствовать достижению целей. При этом установки часто не осознаются и могут ограничивать возможности для развития и профессионального роста, а также влияют на удовлетворенность профессиональным трудом. Предлагаем сегодня выяснить, какие убеждения относительно работы есть у вас, и обсудить, каким образом можно преодолеть ограничения, которые они ставят».

*2. Инструкция:* «Возьмите лист бумаги, подумайте о своей профессиональной деятельности, сосредоточьтесь на внутренних ощущениях и выпишите психологические установки, связанные с работой.

Например: «Я просто делаю свою работу – мне нужно кормить семью», «Не трогайте меня», «Надо всем показать, что я профессионал», «Работа – важная часть моей жизни». Участники делают записи, ведущий отводит 10 минут. Далее переходит к групповому обсуждению.

*3. Групповое обсуждение:*

Ведущий: «Давайте обсудим, какие установки вы смогли заметить, и выпишем наиболее встречающиеся, а затем обсудим. Какие из этих установок мешают вам в реализации своих профессиональных целей? А в каких установках вы видите ценностные компоненты?»

Примечание: возможно в процессе обсуждения задать вопросы, направленные на выявление ограничений, связанных с данными установками. Затем обсудить, какие личностные смыслы профессиональной деятельности и ценности защищают выявленные установки. Таким образом, у участника изменяется локус контроля, формируется ответственность за возможность изменения установок и связанных с ними ситуаций профессиональной деятельности.

Например, в установке «Работа – важная часть моей жизни», ограничениями могут быть переработки без необходимой компенсации, а ценностями – возможности самореализации. Тогда выявленные ограничения – возможные сферы для изменений, выявленные ценности и смыслы – ресурсы для реализации необходимых изменений. Далее можно предложить переформулировать прежние установки.

*4. Переформулирование установок (групповое обсуждение)*

Ведущий: «Предлагаю посмотреть, как в связи с определенными ценностями можно переформулировать прежние убеждения, связанные с работой.

Например: «Работа – важная, но не главная часть моей жизни», «Мой профессиональный рост зависит от меня, а не от внешних обстоятельств», «Я сам(а) выбрал(а) свою работу», «Моя профессиональная деятельность развивает у меня такие качества, как терпение и стрессоустойчивость».

Ведущий вместе с группой переформулирует выделенные участниками группы негативные установки и записывает получившие варианты на доске напротив негативных установок. После того, как все пункты на доске будут переформулированы, ведущий предлагает поработать с оставшимися на листочках.

*5. Переформулирование установок (индивидуальная работа)*

Ведущий: «Возможно, на ваших листочках остались пункты, которые по каким-то причинам не были озвучены в общем пространстве или не вошли в число часто встречающихся. Вы можете самостоятельно подумать, какие ограничения вносят в вашу профессиональную жизнь данные установки и какие ценности они защищают. Так вы сможете найти ресурсы для улучшения ситуации и изменения своего отношения к ним».

После окончания упражнения ведущий предлагает участникам по очереди (по часовой стрелке) ответить на ряд вопросов:

Примерные вопросы для обсуждения:

* Удалось ли вам обнаружить установки, которые не осознавались вами?
* Смогли ли вы увидеть в них ценности, которые важны для вас?
* Какие чувства вы испытали?

**Упражнение 3. Прохождение теста «Самооценка стрессоустойчивости личности» (авторы Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова)**

*Цель***:** определение уровня стрессоустойчивости.

*Описание:* педагоги получают бланк с 18 вопросами. Их задача на против каждого вопроса обвести цифру с подходящим ответом. Здесь важно сказать, то тест проводится только для них и результаты оглашаться не будут, если вы только они сами этого не захотят. После того, как педагоги ответят на вопросы, психолог просит посчитать количество набранных баллов и зачитывает интерпретацию.

|  |  |
| --- | --- |
| Суммарное число баллов | Уровень вашей стрессоустойчивости |
| 51-54 | 1 – очень низкий; |
| 53-50 | 2 – низкий; |
| 49-46 | 3 – ниже среднего; |
| 45-42 | 4 – чуть ниже среднего; |
| 41-38 | 5 – средний; |
| 37-34 | 6 – чуть выше среднего; |
| 33-30 | 7 – выше среднего; |
| 29-26 | 8 – высокий; |
| 25-18 | 9 – очень высокий. |

**Упражнение 4 «Квадратное дыхание»**

*Время:* 5 минут

*Цель упражнения:* уравновесить процессы в нервной системе.

*Описание:* психолог говорит о том, что дыхание называется квадратным, так как его необходимо выполнять на равный счёт и предлагает схему, по которой необходимо дышать.

*Схема для дыхания:*

* После полного выдоха медленно вдохните на счет до четырех.
* Задержите дыхание еще на четыре счета.
* Медленно выдохните на счет до четырех.
* Задержите дыхание еще на четыре счета.

Упражнение повторяется последовательность столько раз, сколько потребуется, чтобы успокоиться. Минимальное количество повторов, чтобы коробочное дыхание имело эффект – 4 раза. Использовать технику необходимо систематически, каждый раз, когда испытываете негативные эмоции.

**Упражнение 5 «Мое состояние».**

*Время*: 30 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков рефлексии и метафорического мышления; выработка позитивного самоотношения, рефлексия профессионального

*Необходимые материалы:* МАК (ресурсная колода).

*Описание:* психолог раскладывает на столе карточки из колоды МАК. Карточки кладутся в открытую. Участникам предлагается выбрать по 3 карты, про которые они могли бы сказать, что это их ресурс. Затем участники рассказывают про свои карты.

**Упражнение – рефлексия.**

*Цель:* отреагирование актуальных эмоций.

*Время*: 5-10 минут.

Ведущий: «Уважаемые участники, предлагаю совершить обмен впечатлениями от занятия. Сейчас, по очереди, каждый участник попробует закончить следующие предложения:

* Во время занятия я понял, что…
* Я осознал, что…
* Самым полезным для меня было… – Самым сложным для меня было…
* На месте ведущего я бы…»