Тренинг «Формула хорошего настроения»

Астанина Людмила Давыдовна

педагог-психолог

ГПОУ «Мариинский

политехнический техникум»

Групповое занятие с элементами тренинга для педагогов

"Формула хорошего настроения"

Цели: Цели занятия:

* Создание условий для групповой сплоченности;
* Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;
* Улучшить настроение, создать заряд положительной энергии для достижения поставленных целей.

Задачи занятия:

* Побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности;
* Рассмотреть и апробировать варианты снятия эмоционального напряжения;
* Создание благоприятного эмоционального настроения, способствующего сплочению педагогического коллектива;

Место проведения: кабинет

Время проведения: 1 ч.30 минут

Вступительное слово: Добрый день уважаемые преподаватели!

Я очень рада Вас видеть на тренинге, который называется «Формула хорошего настроения». Профессия преподавателя требует большой выдержки и самообладания. У каждого из нас бывают моменты, которые могут нас очень огорчать, приносить боль. Причин для этого может быть множество: сезонная депрессия, неудачи в личной жизни, хроническая усталость.

Психологи вывели несколько формул: формулу позитивных мыслей; формулу повышения самооценки и позитивного восприятия окружающих; формулу психологической устойчивости.

1.Формулы позитивных мыслей:

Начинается мой новый день,

Начинается моя жизнь!

Загорается во мне новый свет,

И рождается во мне чудо-жизнь!

Здравствуй, новый мой прекрасный день!

Здравствуй, новая моя чудо-жизнь!

Здравствуй, новый в сердце дивный свет!

Здравствуй, новая моя чудо-мысль!

2. Формула повышения самооценки и позитивного восприятия окружающих:

Я хороший

Я, я, я хороший.

Я , я ,я спокойный.

Я, я, я здоровый.

Я, я, я веселый.

Я, я, я очень умный.

Я, я, я очень добрый.

Я, я, я очень сильный.

3. Формула психологической устойчивости:

Устойчиво стою я на земле.

Вот так!

Несчастиям своим я дам под зад. Вот так!

Друзей моих я буду обнимать.

Вот так!

Смеяться буду громко я.

Вот так!

Только смеяться и улыбаться, но не сдаваться, не распускаться!

И подниматься, и распрямляться, а потом, как дитя, улыбаться!

У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть подавленное настроение. Другого человека воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно. Человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать. Надо научиться управлять своим настроением. Вам необходимо будет работать с людьми, и уметь управлять своими эмоциями.

Эмоции — это наш способ общения, взаимодействия и контакта с миром и людьми вокруг нас.

Положительные эмоции: радость, счастье, удивление, удовольствие, спокойствие, восторг.(наши друзья)

Отрицательные эмоции: печаль, обида, страх, злость,тревога, гнев, ярость, зависть, грусть.(наши враги)

Способы избавления от отрицательных эмоций:

- Поменять цвет одежды

- Побыть одному

- Погулять

- Заняться спортом

- Посмотреть на себя со стороны

- Послушать музыку

- Написать на бумаге то, что тебя огорчает, злит, пугает и разорвать

- Выполнить дыхательную гимнастику

- Сжать кулаки и досчитать до 20

- Чаще улыбаться, даже если тебе не хочется

- Повторять себе слова «Я спокоен, собран, у меня все получится»

Формулой хорошего настроения является здоровое тело, ясный ум и положительные эмоции и чувства. Тело нуждается в уходе, ум в тренировке и очень хорошо, если все сопровождается радостью, позитивом. Ведь смех – это лекарство от многих болезней. Ученые рекомендуют вместо 40 минут расслабляющего отдыха 5 минут здорового смеха.

Упражнение Упражнение «Пожелание другу»

Цель: Создание позитивного эмоционального фона.

Время:7-10 мин

Необходимые материалы: Заготовки листочков в форме сердечка и ручки – по количеству участников. Декоративный мешочек.

Инструкция: На сердечке напишите приятную фразу другу. Можете начать так: «От всей души желаю тебе…»

Игра «Передача ритма»

Цель: игра, помогающая начать или закончить групповую работу.

Время проведения: 10 минут.

Участники усаживаются в тесный кружок на полу или на стульях.

Участники легко держат друг друга за руки.

Каждый один раз сжимает руку своего соседа справа.

Ведущий говорит участникам примерно следующее: «Сжатые руки – сигнал, который мы будем использовать в игре. Игра начинается, когда я пожму руку своего соседа справа. Когда он почувствует пожатие, то должен передать его направо своему соседу. Так рукопожатие проходит слева направо по кругу, пока не вернется ко мне. В первый раз мы можем работать совсем медленно и спокойно. Вы можете не торопиться передавать

Упражнение – релаксация “Саморазвивающиеся представления” (музыка шум моря).

Цель: развивать умение переключения деятельности и снятия эмоционального напряжения. Время: 5-7 мин

- Сядьте удобно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточимся на своих ощущениях. А теперь попытаемся воссоздать в своем воображении целостную картину, целостный образ. Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытягиваемся на песке ... Смотрим в море. Видны головы купающихся ... Рассмотрим получше линию горизонта. Что там появилось? Всматриваемся внимательно ... А что происходит вокруг, на берегу?

Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться ... Входим в воду ... Чувствуем ее прикосновение ... Какая она? Образы уходят. Сосредоточили свое внимание на своем теле. Сжали руки. Открыли глаза.

Тест: Где вы сейчас видите себя на этом дереве?

Ваше психологическое состояние на данный момент.

Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 характеризует установку на преодоление препятствий.

№ 2, 11, 12, 18, 19 — общительность, дружескую поддержку.

№ 4 — устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности).

№ 5 — утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость.

№ 9 — мотивация на развлечения.

№ 13, 21 — отстраненность, замкнутость, тревожность.

№ 8 — отстраненность от учебного процесса, уход в себя.

№ 10, 15 — комфортное состояние, нормальная адаптация.

№ 14 — кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают люди с завышенной самооценкой и установкой на лидерство.

Позицию № 16 люди не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.



- Я вcем желаю, чтобы ваши мечты сбывались, не было страха в ваших сердцах, и всегда настроение было хорошим!

Список литературы

1. Алиева М., Трощихина Е. «Тренинг развития жизненных целей». СПб: «Речь», 2002

2.Аксенова Л.В. Масс-тренинг для всех. – М.: АСТ, 2006. – 157с.

3. Ахмедов Т.И. Практическая медитация: основные правила, тренинги, метод. – М.: Эксмо, 2005. – 608с.

4.Берч П. Тренинг. – СПб.: Нева / Олма-пресс Инвест, 2003. – 160с.

5.Вагин И., Рипинская П. Тренинги – это классно! Стратегия проведения психологических тренингов. – М.: АСТ, 2005. – 256с.

6. Вачков И.В., Дерябко С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъективного подхода к групповой работе. – СПб.: Речь, 2004.

7. Смит Мануэль Дж. «Тренинг уверенности в себе» СПБ, ИК «Комплект».

8. Касаткин С. Проницательность и личная сила. Тренинг жизненного успеха. – СПб.: Невский проспект, 2004. – 160с.

9. Латыпов Н. Основы интеллектуального тренинга. Минута на размышление.- СПб.: Питер, 2005. – 336с.

10. Леванова Е.А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. – СПб.: Питер, 2006. – 208с.

11. Макмахон Г.Тренинг уверенности в себе. – М.: Эксмо, 2003. – 208с.

12. Орридж М. Как провести тренинг. – М.: ГИППО, 2002. – 144с.

13. Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. – СПб.: Речь, 2005. – 152с.

14.Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. – СПб.: Речь, 2003. – 160с.

15.  Фопель К. «Создание команды». М., Генезис,2002

16.  Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения». М., Класс,1999