**Тренинг «Вместе мы – сила»**

**(ссылка на фото с проводимого мероприятия)**

**https://vk.com/wall-185413349?q=педагог-психолог&w=wall-185413349\_3354**

**Цель:** способствовать созданию благоприятного микроклимата в коллективе, сплочению и повышению уровня стрессоустойчивости педагогов.

**Задачи:**

1. Создать положительную атмосферу

2. Создать ситуации знакомства, возможности узнать интересы, способности коллег, сильные стороны.

3. Потренировать выработку коллективных решений в подгруппах.

4. Потренировать умение быстро реагировать в незнакомых, неожиданных ситуациях.

**Оборудование:** Мяч, ленты, мусорное ведро, журналы (или бумага), предмет для передачи по кругу

**Ход мероприятия:**

Как люди знакомятся? Чаще всего в этом им помогают хобби, либо то, что нравится:

**«Мне нравится»** *У кого* ***мяч****, тот говорит: «Мне нравится… Кто меня в этом поддерживает – похлопайте или потопайте, или обнимитесь, или крикните «Ура».*

*Мяч перебрасывается в произвольном порядке.*

Какое самое важное, приятное, близко к сердцу расположенное слово для каждого человека?

Для каждого человек **самое** **приятное** **слово** - **это** собственное **имя**. Обращение по **имени** - **это** то, что вас моментально расположит к человеку. И в устном общении и переписке. Напротив, игнорирование **имени** многими воспринимается как оскорбление. Поэтому вежливость проявляется в знании **имен** собеседников, личном к ним обращении.

***«Имена»***

*Собраться в группы по именам и хором прокричать свое имя.*

*Люди с уникальными именами объединяются в одну группу, и теперь каждая подгруппа должна прокричать что-нибудь еще их объединяющее.*

 А сейчас вас, красивых, умных, находчивых объединяет то, что вы оказались…

***«Остров – 1»***

*Группе сообщается, что они оказались* ***на необитаемом острове****. Вдруг на горизонте вы увидели корабль. Это ваш последний шанс, поэтому нужно постараться любым способом привлечь к себе внимание. После этого можно спросить у группы - кто кого заметил. Этот человек загибает палец, а потом смотрят, у кого пальцев больше.*

**«Башня»**

Дается пачка бумаги или **несколько журналов**. Задача для вас: построить башню, желательно высокую башню, не используя ничего кроме бумаги или журналов.

Как же часто не оправдываются наши ожидания? А именно это порождает плохое настроение, обиды, конфликты, уныние. Посмотрите на пол, возьмите столько мятых бумаг, сколько вам захочется – мните их, со словами: «уходи, злость, уходи обида, уходи разочарование, уходи недопонимание»

Это все наш эмоциональный мусор, который сейчас каждый из вас и все вместе мы выбросим в **мусорное ведро.**

Поднимаем руки, делаем вдох и резко опускаем со звуком «Ха» (3 раза)

А сейчас мы запомним состояние освобождения, очищения - завяжем узелок на память!

**«Узел»**

Каждый из группы держится за **веревку**. Задача - завязать веревку в узел. Отпускать руки нельзя, можно только перемещать вдоль веревки (если кто-то отпускает руки, упражнение начинается сначала). Вариант - потом развязать завязавшийся узел с теми же правилами. Вариант - развязать узел, завязанный ведущим.

**«Сделай круг»**

Закрыть глаза, подвигаться по пространству и по сигналу: два хлопка, не говоря ни слова, попробовать встать в круг.

**«Мешочек»**

Группа встает кругом и, взяв друг друга под руки и протянув руки вперед, перебрасывает по кругу мешочек с горохом. Главное его не уронить т.к. в этом случае игра начинается сначала. Затем мешочек кидают через одного, потом через двоих.

В день человеку необходимо 10 комплиментов или одобрений,7 минут объятий или приятных прикосновений

**«Комплименты»**

Играющие стоят в кругу и в произвольном порядке перекидывают друг другу **мяч**. Бросок должен сопровождаться комплиментом тому, кому кидается мяч.

Чем больше мяч, тем лучше — это заставляет людей раскрыться.

Листы и ручки. Попросите участников задумать свой **любимый цвет** и затем описать его тремя словами (например, для «синего» — прохладный, расслабляющий, отстраненный).

Попросите участников ответить на вопрос: «Если бы у Вас в зоопарке была возможность сфотографироваться с **любимым животным**, кого бы Вы выбрали?» и описать животное тремя словами (например, для «тигра» — сильный, опасный, напружиненный).

Попросите участников задумать свой **любимый город** и придумать для него три характеризующих слова (например, для «Санкт-Петербурга» — интеллектуальный, деловой, освежающий).

**Сообщите участникам, что:**

\* три характеристики цвета — это то, как видят вас окружающие;

\* три характеристики животного — как вы видите сами себя в общении с окружающими;

\* три характеристики города — какими вы хотели бы видеть себя в работе.

**Используемая литература:**

1. Г.И. Марасанов Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге, 2-е здание, Киров, 1995 г.

2.Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебн. пособие / И. Вачков. – М.: Ось-89, 2000. – 224 с. – (Практическая психология.)

3.Ежова, Н. Н. Научись общаться!: коммуникативные тренинги / – Изд. 2-е. – Ростов Н /Д.: Феникс, 2006. – 250 с. – (Психологический практикум)

4.Козлов, Н. И. Формула личности / – СПб: Питер, 1999. – 358с.: илл. – (Мастера психологии)