**Тренинг для молодых педагогов «К вершинам успеха»**

*Педагог-психолог МКОУ СОШ № 5 г. Киренска*

*Андрейченко Наталья Сергеевна*

**Цель:** активизация внутренних ресурсов, формирование внутренней позиции успешного педагога; осуществить психологическую подготовку педагогов к предстоящим конкурсам.

**Приветствие.**

Добры день, уважаемые, прекрасные, обаятельные молодые педагоги. Мы начинаем нашу встречу, цель которой активизировать внутренние ресурсы, формирование внутренней позиции успешного педагога, осуществить психологическую подготовку к предстоящим конкурсам. Приветствуя, друг друга мы желаем, в первую очередь, здоровья. Здоровье – это один из основополагающих компонентов нашей профессии. Предлагаю пожелать здоровья друг другу таким образом:

**Пусть поздороваются те…**

то в хорошем настроении

кому сегодня грустно

кто любит рисовать

кто любит петь и танцевать

кто хочет в отпуск

кто еще не поздоровался

- Чтобы наша встреча была эффективной, давайте побольше узнаем друг о друге.

**Упражнение «Интервью»**

*(Психолог бросает мяч в руки каждого участника и задаёт вопросы)*

- Как Вам удаётся так хорошо выглядеть?

- Что интересного произошло за последнюю неделю?

- Довольны ли вы выбором своей профессии?

- Легко ли Вам признаваться в своих слабостях?

- Есть ли у Вас цель, которую хотите достигнуть в ближайшее время?

- Что помогает вам в осуществлении своих планов?

- Как вы действуете в ситуации неудачи?

- Согласны ли вы с убеждением: «Нас делают слабыми наши мысли»?

- Можете ли вы похвастаться своими достижениями?

- Какие качества Вы в себе цените?

- Часто ли Вам сопутствует удача?

- Назовите людей из нашего коллектива, которых Вы считаете успешными?

Все вопросы, которые я вам задавала так или иначе были связаны со словом «успех». По моим наблюдениям реакция на заданные вопросы была неоднозначной. Кто-то с оптимизмом улыбнулся, а кто-то с сожалением опустил плечи. С чем же это связано? Возможно, кому-то в жизни везет чуть больше, а кому-то чуть меньше. Может кого-то «судьба» балует, потому что любит? А может, есть секрет, которым владеют избранные?

- Мне бы хотелось, что бы каждый из вас к концу нашего тренинга «раскрыл для себя этот секрет».

Тема нашего тренинга «К вершинам успеха».

Но прежде всего, давайте разберемся, что обозначает слово успех.

**Упражнение «Ассоциации»**

- На каждую букву слова придумайте слова – ассоциации понятия «успех»

У – удача, упорство, удовлетворение, уверенность, увлечённость…

С – способность, самореализация, самосовершенствование,

самодостаточность, счастье, сознательность…

П – потребность, потенциал, прогресс, познание, признание, победа…

Е – единство (цели, постоянство или единство взглядов)…

Х – харизма, хладнокровие, характер

У слова «успех» - древнерусские истоки. Это слово происходит от глагола «спеть», который выражал четыре группы значений. Первая – спешно двигаться. Вторая – спешно готовить, запасать. Третья – помогать, способствовать. Четвертая – развиваться, созревать. Если обратиться к толковому словарю Ожегова, то успех - хорошие результаты в работе, учебе, удача в достижении чего-нибудь, общественное признание.

Каждому хотелось бы преуспеть в какой-либо области. Но как правильно распределить ресурсы, расставить приоритеты — и добиться «успеха» знают не многие.

Каждый человек может достичь успеха, нужно иметь осознанное намерение, цель.

**Притча «Цель»**

- Уважаемые участники, послушайте притчу. Эта притча называется «Цель». «Дрона был великим мастером стрельбы из лука, и он обучал многих учеников. Как-то раз он повесил на дерево мишень и спросил каждого из учеников, что тот видит. Один ответил: “Я вижу дерево и мишень на нем”. Другой сказал: “Я вижу ствол дерева, листву, солнце, птиц на небе”. Остальные отвечали примерно то же самое. Затем Дрона подошел к своему лучшему ученику Арджуне и спросил: “А ты что видишь?”. “Я не могу видеть ничего, кроме мишени”, – последовал ответ. Дрона повернулся к остальным ученикам и сказал: “Только такой человек может стать попадающим в цель”».

Вопросы для обсуждения:

*Как вы думаете, о чем эта притча, в чем ее суть и мудрость?  
Чем мудрость притчи может помочь нам в подготовке к будущим конкурсам?*

- Скажите, какие ассоциации у вас возникают со словом «Конкурс»?

**Упражнение «Конкурс - это…»**

Я предлагаю вам разделить листочек на две часть, в одной части написать плюсы участия в конкурсе, на другой минусы или то, что вас беспокоит.

Желающие зачитывают свои записи, обсуждение, выводы.

**Упражнение «Это классно!»**

- Любая поддержка – это всегда приятно, она помогает обрести чувство уверенности в любом деле. Сейчас мы будем хвалить друг друга: все участники становятся в круг. Первый участник выходит на середину и продолжает фразу: «Жизнь научила меня… Я пойду на конкурс, чтобы…», а остальные участники после каждого высказывания выбрасывают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!». Начинаем!

**Информационная часть «Формула успеха»**

- Знаете, чем отличается человек, который обречен на успех?

Отличается в подходе к ситуации. Что обычно говорит человек, который не достигает высоких результатов? «Вначале мне дай, а потом я скажу тебе спасибо». То есть радуется только после того, как получит результат. Это логично!

А что если результат поставить в последнюю очередь? Давайте попробуем это состояние испытать. Вначале принимаем мышечный корсет, то есть распрямляем спину. Расправляем плечи и широко улыбаемся. Другими словами, сознательно создаем осанку и мимику победителя. Затем вызываем внутреннее состояние радости. Дальше формируем мысленный образ успеха – усилием воли заставляем себя в него поверить. При таком поведении результат сам собой, даже не спрашивая вашего разрешения, будет всегда при вас. Итак, посмотрите, как выглядит формула действия человека, который обречен на успех:



Существует центр синхронизации мышц, настроения и мыслей. Мыслями управлять сложно. Значит, пойдем по пути наименьшего сопротивления. Будем усилием воли управлять мышцами, то есть удерживать «мышечный корсет».

**Упражнение «Стратегии самопомощи»**

«Если у тебя есть яблоко и у меня есть яблоко и мы поменялись — у каждого из нас осталось по яблоку. Если у тебя есть интересная идея и у меня есть идея и мы обменялись - у каждого из нас будет уже по две идеи. Представьте себе ситуацию, когда каждый поделится своим опытом, какими при этом мы станем богатыми». Поэтому не спускайте возможности делиться своим профессиональным опытом, участвовать в конкурсах, давать открытие уроки и др. Помогайте друг другу и не бойтесь трудностей, которые могут возникнуть в профессиональной деятельности.

Чтобы правильно психологически подготовиться к различным видам испытаний, надо учитывать следующие составляющие успеха:

Знание материала

Умение владеть собой

Навыки работы с текстом.

Умение владеть собой – это правильная эмоциональная настройка, сдержанность, уверенность, те качества личности, которые присущи успешному человеку. Каждый из вас наверняка знает немало приемов, помогающих справится с нахлынувшими эмоциями.

Я объявляю **«Аукцион»!** Кто больше назовет способов справиться с плохим настроением.

Молодцы!

**Упражнение «Свеча»**

«Как педагог я похожа на…» (теплое одеяло, на цветные карандаши, на веселую песенку).

- Я благодарю вас сегодня за работу, мне было очень приятно провести время в вашей компании. Наш тренинг подошел к концу и я очень надеюсь, что сегодня вы выйдите из этого зала, но ваш собственный тренинг продолжиться.

И в конце хотелось бы прочитать несколько слов.

Действуйте так, как будто что-то уже свершилось. Как будто вы уже богаты, и тогда вы действительно станете богатыми. Будьте уверенны в себе, и тогда люди в вас обязательно поверят. Покажите, что у вас много опыта и другие последуют вашему совету. Поступайте так, как будто уже сегодня вы запредельно успешны, и с полной уверенностью могу сказать – вы станете успешным.