Пуликова Екатерина Владимировна, педагог-психолог

Идентификационный номер: 222-038-901 Приложение № 2

План программы занятий с педагогами

«Путешествие в мир взаимопонимания»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Цель и задачи занятия** | **Упражнения** |
| Занятие  №1 | Цель: Создание в группе атмосферы доброжелательности; выбор модели работы группы в режиме поставленных целей и задач; введение в тему.  Основные задачи:  - представление информации о психологии взаимодействия людей,  - повышение коммуникативной компетентности;  - снятие телесных зажимов; | 1. Ритуал приветствия. Упражнение на знакомство участников друг с другом «Снежный ком»;  2. Установление правил, Теоретическая часть: «профессиональное выгорание педагога и его профилактика» (переносная доска с информацией, экран);  3. Упражнение на различные виды и формы общения, при вступлении в контакт «Сбор трофеев»;  4. Упражнение для снятия эмоционального напряжения «Пустое место»;  5. Упражнение на развитие эмпатии «Удержи карандаш»;  6. Упражнение на доверие к окружающим «Слепец и поводырь»;  7. Упражнение на значимости индивидуальности в восприятии собеседника;  8. Упражнение на повышения доверия между участниками «Мы похожи»;  9. Релаксация «Летняя ночь» (звездное небо, большая колба с водой, музыка, мягкие пуфики, экран);  10. Рефлексия, Ритуал прощания «Как ты себя чувствуешь?». |
| Занятие  № 2 | Цель: Познакомить с этапами коммуникативного процесса и факторами, влияющими на продолжительность контакта.  Задачи:  - представление информации о техниках установления и поддержания эмоционального контакта с собеседником;  - усвоение навыков вербального и невербального общения;  - эмоциональная разрядка. | 1. Ритуал приветствия «Скажи приятное»; Рефлексия прошлого занятия; Теоретическая часть «Техники установления и поддержания эмоционального контакта с собеседником» (переносная доска с информацией);  2. Упражнение на внимательное отношение к собеседнику «Внимание»;  3. Упражнение на конструктивный контакт «Контакт»;  4. Упражнение помогающие вступлению в контакт «Карусель»;  5. Упражнение на эффект проекции «Общение с тенью»;  6. Упражнение на концентрацию внимания к собеседнику «Суфлер»;  7. Упражнение на отработку способов, помогающих поддерживать общение «Обмен мнениями, проблема»;  8. Релаксация «Приятный сон» (музыка, пуфики, экран, звездное небо);  9. Рефлексия, Ритуал прощания «Как ты себя чувствуешь?». |
| Занятие  № 3 | Цель: Развить навыки активного слушания.  Задачи:  - сформировать умение давать обратную связь;  - выработать навыки понимания и выявления несоответствия вербального и невербального поведения, которое может стать барьером в общении;  - развить эмпатическое понимание собеседника. | 1. Ритуал приветствия «Невербальное приветствие»; Рефлексия прошлого занятия; Теоретическая часть «Механизмы контрсуггестии» (переносная доска с информацией);;  2. Упражнение на развитие активного слушания «Детектив»;  3. Упражнение на преодоление барьеров общения «Замечание»;  4. Упражнение на умение давать обратную связь, развитие эмпатии собеседника «Я тебя понимаю»;  5. Упражнение на несоответствие подлинных чувств «Помехи в общении»;  6. Упражнение на умение ориентироваться в обстановке, избежать курьеза искаженной информации «Гвалт»;  7. Упражнение на выстраивание структуры фразы эмпатического понимания собеседника «Робот»;  8. Упражнение социометрия «Свое пространство»;  9. Релаксация «Водопад» (музыка, две колбы с водой, экран, пуфики);  10. Рефлексия, Ритуал прощания «Комплименты». |
| Занятие  № 4 | Цель: Научить анализировать поведение в дискуссии – свое и собеседника. Задачи:  - осознание важности для эффективного установления контакта равенства позиций участников, отсутствия между ними барьеров  -развить способность понимать точку зрения другого человека.  - снятие эмоционального напряжения | 1. Ритуал приветствия «Приветствие»; Рефлексия прошлого занятия; Теоретическая часть «Рекомендации по проведению аргументации своей точки зрения»;  2. Упражнение на умение чувствовать и понимать другого человека «Чувствование»;  3. Упражнение на развитие способности понимать точку зрения другого человека «Лень»;  4. Упражнение на развитие ведение полемики, аргументации «Дар убеждения»;  5. Упражнение на самораскрытие «Контраргументация»;  6. Упражнение на отработку навыков аргументации «Аргументация»;  7. Упражнение на выработку у участников группы умение вежливого отказа «Умение дурачится»;  8. Упражнение на отработку получиных навыков аргументации и контраргументации «Спор при свидетеле»;  9. Релаксация «Отдых в волшебном лесу» (пуфики, кресла, экран с природой, музыка, звуки природы);  10. Рефлексия, Ритуал прощания ««Комплименты». |
| Занятие  № 5 | Цель: Продемонстрировать усвоенные знания в области межличностных взаимоотношений.  Задачи:  - дать участникам обратную связь;  - продемонстрировать их достижения;  - развитие внимательного отношения друг к другу;  - снятие эмоционального напряжения;  - подвести итоги. | 1. Ритуал приветствия «Жесты»;  2. Упражнение: «Реклама» создает позитивную эмоциональную установку на самораскрытие;  3. Упражнение «Сказка» помогает участникам понять, что всегда есть возможность разрешение возникающих проблем;  4. Упражнение «Солнышко» показывает значение обратной связи в межличностном общении;  5. Релаксация «Хрустальное путешествие» (колонна цветная с водой, музыка, пуфики);  6. Рефлексия, Ритуал прощания «Ты мне нравишься тем...». |

***План программы занятий с педагогами***

**«Путь к себе»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Цель и задачи занятия** | **Упражнения** |
| Занятие  №1 | Цель: Развить у педагогов личностных тенденций, осознание мотивационных установок, обучение навыкам уверенного поведения.  Задачи:  - создание благоприятных условий для работы группы;  - обучение способу обоснования своей позиции;  - отработка приемов уверенного поведения и усиление чувства уверенности в себе;  - гармонизация отношений. | 1. Ритуал приветствия: Упражнение на раскрепощение участников «Племя Бумба-Юмба»;  2. Упражнение на создание благоприятных условий для работы группы «Приветствие по кругу»;  3. «Заключение контракта»; Установление правил, Теоретическая часть: «Уверенное поведение — оптимальный способ обоснования своей позиции».  4. Упражнение на обоснование своей позиции «Нападающий и защищающийся»;  5. Упражнение на отработку уверенного поведения и усиление чувства уверенности в себе «Времена года»;  6.Упражнение на отработку приемов уверенного поведения и усиление чувства уверенности в себе «Базар», «Полюсы»;  7. Релаксация «Путешествие» (релаксационная комната, аромо свечи);  8. Рефлексия «Закончи предложение» Ритуал прощания «Благодарю тебя». |
| Занятие  № 2 | Цель: Закрепить навыки уверенного поведения с учетом прав окружающих.  Задачи:  - ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающими учет их мнения;  - создание благоприятного социального психологического климата. | 1. Ритуал приветствия: «Новый способ»; Обсуждение домашнего задания;  2. Упражнение «Индивидуальное восприятие» на закрепление навыков уверенного поведения с учетом прав окружающих;  3. Теоретическая часть: «Принципы взаимодействия»;  4. Упражнение «Мой герб» создание благоприятного социального психологического климата;  5. Упражнение «Мое отражение» отработка уверенного поведения и усиление чувства уверенности в себе  6. Релаксация «Луг-лес-луг» (релаксационная комната)  7. Рефлексия «Рефлексивная мишень», Ритуал прощания «Благодарю тебя». |
| Занятие  № 3 | Цель: Создать позитивную обратную связь, для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.  Задачи:  - создание благоприятного социального психологического климата;  - углубление процесса самопознания;  - отработка навыков уверенного поведения и саморегуляции;  - познание себя при помощи группы. | 1. Ритуал приветствия:«Подари камешек»;  2. Упражнение «Поезд»создание благоприятных условий для работы группы;  3. Упражнение «Мои сильные стороны» направленно на углубление процесса самопознания;  4. Упражнение«Самый-самый» направленно на углубление процесса самопознания;  5. Упражнение«Хвастовство» направленно на углубление процесса самопознания;  6. Упражнение «Скульптура» познание себя при помощи группы;  7. Упражнение «Я в тебе уверен» познание себя при помощи группы;  8. Релаксация: «Сон героя»,«Я расту» (релаксационная комната);  9. Рефлексия «Ресторан», Ритуал прощания «Свеча» |
| Занятие  № 4 | Цель: Приобретение внутреннего комфорта и внешней уверенности.  Задачи:  - мобилизация внимания, улучшение настроения, повышение активности участников занятий.  - выработка навыков уверенного поведения;  - создание в группе доверительной атмосферы, располагающей к самораскрытию;  - освоение способов саморегуляции. | 1. Ритуал приветствия:«Замороженный»  2.Упражнение «Палочка» направленно на мобилизацию внимания, улучшение настроения, повышение активности участников занятий;  3. Упражнение «Клубок» направленно на мобилизацию внимания, улучшение настроения, повышение активности участников занятий.  4. Упражнение«Постановка уверенной походки» направленно на уверенность в своих силах, быть собой и не бояться осуждения;  5. Упражнение «Постановка уверенной походки» создание в группе доверительной атмосферы, располагающей к самораскрытию;  6. Упражнение «Зарядка позитивного мышления» освоение способов саморегуляции;  7. Релаксация: «Волшебная чашка» (релаксационная комната);  8. Рефлексия «Все у меня в руках», Ритуал прощания «Свеча». |
| Занятие  № 5 | Цель: Закрепить навыков уверенного поведения и усиление чувства уверенности в себе.  Задачи:  - дать участникам обратную связь;  - продемонстрировать их достижения;  - закрепление навыков уверенной самопрезентации;  - подвести итоги. | 1. Ритуал приветствия: «Здравствуй, а я тебя помню!»  2. Упражнение «Здравствуй, ты представляешь...» направленно на мобилизацию внимания, улучшение настроения, повышение активности участников занятий;  3. Упражнение «Поговорим о прошлом занятии»;  4. Упражнение «Без маски» закрепление навыков уверенной самопрезентации;  5. Упражнение «Чемпионат» демонстрация своих достижений;  6. «Зарядка позитивного мышления Самопрограммирование»;  7. Релаксация «Хрустальное путешествие» (релаксационная комната), Ритуал прощания «Благодарю тебя». |