Копылова Л.Е. 219-744-572

***Приложение.***

1.Разминка «Поздороваемся…»

Приветствие. Обмен приветствиями — это обмен человеческим теплом. Встречая человека, мы прежде всего встречаемся с ним взглядом и выражаем в той или иной форме, что мы рады существованию этого человека, рады, что он есть среди нас. Конечно, так происходит, если мы искренни в выражении своих чувств, если мы подлинны в своем поведении. Давай­те попробуем разные формы приветствия и определим наиболее эффек­тивные для вас. Для этого предлагаем участникам разделиться на две группы и встать напротив друг друга на расстоянии нескольких шагов в две шеренги. Пожалуйста. Теперь по сигналу ведущего партнеры приближаются друг к другу и обмениваются разнообразными приветст­виями. Это могут быть рукопожатия, объятия, реверансы, похлопывания, восторженные восклицания и тихие многозначительные взгляды Обме­нявшись приветствиями, партнеры меняются — делают шаг вправо. Пожалуйста, обменяйтесь приветствиями.. Хорошо. А сейчас в каждой шеренге участники, поменяйте партнеров. Пожалуйста. Теперь продолжим приветствие уже с новыми партнерами, в новой форме. Подумайте, как лучше приветствовать нового партнера, что под­ходит именно сейчас, именно для этого человека. Пожалуйста. Спасибо.

Знакомство.

Садимся в круг. Предлагаем вам задуматься о том, что в вас, в вашем характере является самым важным, самым существенным. А те­перь попробуйте найти этому краткую форму выражения, можно в стихотворной форме. Например "Лед и пламень", "То как зверь она завоет, то заплачет как дитя" "Тиха, печальна, молчалива "и т.д. Пожа­луйста. Придумали? Хорошо, Сейчас по кругу, по очереди, начи­ная с участника, сидящего справа от ведущего, начинайте представляться группе. Сначала назовите свое имя, а затем скажите несколько слов о себе, о своей сути. Лучше, если это будет сказано одной фразой, можно в стихах или с использованием метафоры. То, что вы только что придумали. Просим вас. Спасибо.

***Тест геометрических фигур.***

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг – и разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой. Затем каждая группа знакомится с интерпретацией результатов теста (в том объеме, который относится их фигуры).

**ПРЯМОУГОЛЬНИК**: изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

**ТРЕУГОЛЬНИК**: лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

**ЗИГЗАГ**: жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.

**КВАДРАТ**: организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.

**КРУГ**: высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| квадрат | треугольник | прямоугольник | Круг | зигзаг |
| внешний вид: женщины | | | | |
| сдержанный,  неяркий,  худощавый | элегантный,  дорогие вещи,  ухоженный | меняющийся,  сумасбродный,  не в тон ситуации | неофициальный,  женственный,  полные | разнообразный,  небрежный,  экстравагантный |
| рабочее место | | | | |
| каждая вещь на своем месте | символы статуса и успеха | беспорядок | уютная, домашняя обстановка | запущенность или демонстратив-ность |
| Речь | | | | |
| сухая, монотонная, медленная, высокий голос, речевые штампы, профессиональная терминология | логичная, краткая, эмоциональ-ная, быстрая, громкий, уверенный голос, остроты, жаргон | неуверенная, неясная, сбивчивая, эмоциональная, «паузы нерешитель-ности» скороговорка, «слова-паразиты», срывающийся голос | непоследова-тельная, плавная, эмоциональная, успокаивающая, комплименты | непоследова-тельная, яркая, образная, эмоциональная, богатая лексика, жаргон, остроты |
| язык тела | | | | |
| скованная поза (зажатость»); рассчитанные движения, скупые жесты; солидная походка, бесстрастное лицо; потение, нервный смех | уверенные, плавные движения, выразитель-ные жесты энергичная походка, сжатые губы, властный взгляд | неуклюжий, резкие, отрывистые движения, неуверенные жесты и походка, бегающий взгляд, хихиканье, быстро краснеет | расслабленная поза, плавные движения, доброжелательная улыбка и приветствие, жизнерадостная походка | быстро меняющиеся позы, плавные движения, стремительная походка, живая мимика, манерность |

2.Введение в тему.

***Упражнение «Герб профессии».***

Цели: создание доброжелательной атмосферы в группе, осознание себя как ценной личности.

Описание. Каждая подгруппа должна создать герб, отражающий как можно полнее свойства профессии. Можно предварительно нарисовать, по желанию. Вам предоставляется время на подготовку презентации своей «фигурной» программы. Презентация должна выполняться в виде скульптуры, возможны комментарии. Итак, начинается презентация герба профессии.

*Комментарии.* Главное - обязательное участие всех участников в каждой подгруппе. Участники (по подгруппам) представляют свой герб, расшифровывают его образы.

*Вопросы для обсуждения*. Что сейчас чувствуете? Какой из этапов работы был самым трудным? Самым легким? Чья идея оказалось наиболее оригинальной, творческой? Какие способы принятия решения вы использовали в создании идеи герба? Как вы оцениваете свое выступление и выступление вашей подгруппы? Вам хочется что-то изменить?

***Упражнение «Ваши ожидания».***

Обсуждение: что вы ждете от этого тренинг, принципы групповой работы.

3.Основная часть

***Тест «Погода в школе».***

Материал: бумага, ручка.

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

***Проективная методика «Дерево достижений»***

Цели: формирование навыка саморефлексии.

Описание. Согласно легенде, в мире существуют чудесные деревья, приносящие удачу и исполняющие желания. Многие храбрецы пытались найти их, но возвращались ни с чем. Тогда они объявили историю о чудесных деревьях выдумкой и перестали искать их. Но людям так хотелось верить в легенду! И они стали наделять особыми способностями обычные деревья, веря, что те принесут им удачу. А чтобы закрепить свое желание, люди привязывали к деревьям кусочки ткани. Но вскоре выяснилось, что многие деревья от этого гибнут. То ли узелки оказывались слишком крепкими, и это мешало течь древесным сокам; то ли желания людей были такими неуемными, что дерево не справлялось с ними… Люди забыли самый главный секрет легенды, который гласил: «И дерево сие человек сам делает, а питает его успехами и достижениями своими».

Сегодня я предлагаю всем нам вырастить такое чудесное дерево. Подумайте, какого цвета листочки вам хотелось бы поместить на дерево? Я уверена, что сегодня на каждой веточке появится листочек, возможно не один. Каждое ваше достижение в профессиональной деятельности, личном плане или успехе общаться поможет дереву покрыться разноцветной листвой. Рисуем. Нарисовали. Посмотрим, что получилось, но уже со знанием значения цветов.

Зеленый листочек- ваши успехи в профессиональной деятельности. Красный листочек- насколько научились успешно общаться друг с другом.

Желтый листочек- ваши успехи в личном плане.

Это дерево помогает осознать, что получается лучше всего, а над чем еще надо поработать

*Комментарии*. Психолог обращает внимание присутствующих на карандаши 3-х цветов: зеленый, красный, желтый. При обсуждении успехов важно помнить главный смысл притчи – все в твоих руках.

*Вопросы для обсуждения.* Что вы сейчас чувствуете? Какие успехи вы вспомнили? Трудно было вспомнить успехи? В какой из сфер труднее? В какой легче? Измените ли вы что-нибудь на рисунках?

***Релаксация «Вверх по радуге»***

Материал: музыка, текст.

Упражнение способствует стабилизации эмоционального состояния. Участники встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге. А выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется трижды, затем желающие делятся впечатлениями

4.Завершение работы.

*Упражнение* ***«Что себе подарить?»***

Цели: формирование позитивного отношения к себе.

Описание. Сегодня мы будем с вами рисовать. Каждый из вас нарисует картину-подарок самому близкому человеку. Как вы думаете, кому? Кому вы можете доверить самый важный секрет? Кто знает о вас все и даже немножко больше? Конечно, это вы сами. Сегодня мы и займемся рисованием подарка самому себе. Это будет ваза с букетом цветов.

Для начала мы определимся с формой вазы, ее дизайном. Теперь наполним вазу цветами. Сначала мы нарисуем серединки цветов, большие и круглые; разместите пять серединок-кружков в любом месте над вазой. Добавьте цветам стебли, покажите, что они стоят в вазе. Давайте подумаем, какой формы могут быть лепестки у наших цветов: округлые, с зубчиками, длинные, совсем маленькие. Закрасьте лепестки разными цветами, как вам нравится. Главное условие – чтобы при взгляде на рисунок у вас улучшалось настроение.

Теперь подумайте и запишите на листах качества, которые вам больше всего нравятся в людях.

Есть ли у вас качества из этого списка? Выберите себе в подарок те качества, которые у вас есть. Постарайтесь выбрать пять качеств.

Разместите в серединках нарисованных вами цветов те качества, которые вы выбрали для своего букета.

Посмотрите на свой букет: он показывает все то, чем вы сегодня можете гордиться.

*Комментарии*. Дать возможность каждому высказаться по данной работе.

*Вопросы для обсуждения*. Что вы сейчас чувствуете? Какие из элементов упражнения вызвали затруднения? Вам хотелось больше написать качеств, чем только пять? Или вы не подобрали качества себе в подарок? Вы измените что-то на рисунке?

***Рефлексия «Неожиданным для меня сегодня было…».***

Круг продолжает фразу: «Неожиданным для меня сегодня было…». Обсуждение, обмен впечатлениями.

5.Подведение итогов.

Обсуждение, обмен впечатлениями.