

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад №57 «Аленушка»
города Рубцовска**

«На пути к успеху»

Занятие с элементами тренинга личностного роста

Автор-составитель:
*Иванова Наталья
Владимировна, педагог-
психолог высшей
квалификационной
категории*





Иванова Наталья Владимировна,
педагог-психолог высшей
квалификационной категории

Победитель конкурса лучших
педагогических работников краевых
государственных и муниципальных
образовательных учреждений, 2018г.

Цель: определить ключевые позиции на пути личностного роста

Задачи:

1. Создать благоприятную атмосферу сотрудничества в группе педагогов.
2. Способствовать осознанию педагогами своих личностных особенностей.
3. Активизировать педагогическое мышление педагогов, стимулировать развитие у них творчества и профессиональной активности.
4. Развивать осознанное стремление к успеху и преодолению профессиональных затруднений.
5. Повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.

Ожидаемые результаты

Сформированность позитивной Я-концепции; усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения; повышение уверенности в себе.

Ход мастер-класса:

Вводная часть

1. Организационный момент (деление участников на группы).
2. Эмоциональный настрой участников на предстоящую работу (*упр-е «Говорящие руки»*).

Основная часть

3. Практическая часть (блок упражнений, направленных на профессиональное самоопределение и переосмысление личностного развития):

Упражнение «Ковёр идей».

Психотехника «Обретение новых качеств».

Упражнение «Газета».

Перефразирование.

Упражнение «Вредные советы».

Анализ видеофрагментов (мультимедийный о страхе на пути к успеху, притча «Не слушайте мнение окружающих», притча о Мечте, мультимотиватор «Зарядись на успех»).

Упражнение «Аптечка для души».

Заключительная часть

4. Рефлексия (подведение итогов проделанной работы путем использования методики «Гроздь винограда»).

5. Раздача памяток.

Формы, методы и приемы работы:

- Позитив-технологии (методы НЛП)
- Медитативные и релаксационные техники
- Элементы арт-терапии
- Метод рефлексии (обсуждение)
- Слайдовая презентация
- Памятки
- Анкетирование

Материалы и оборудование:

- цветы-эмблемы;
- мультимедийная презентация «Путь к успеху»;
- проектор, интерактивная доска;
- листочки с таблицей «Цель на пути к успеху»;
- ручки, фломастеры;
- указатель, домик, дороги, атрибуты (цветы, колючки, деньги, игрушка злого человека, провал);
- черепаха, телефон, картинка, игра-лабиринт, смайлик, календарики;
- 24 набора разрезных слов;
- цветные фигуры;
- 4 газеты;
- видеофрагменты (*мультимедийный о страхе на пути к успеху, притча «Не слушайте мнение окружающих», притча о Мечте, мультимотиватор «Зарядись на успех»*);
- аптечка, листовки;
- влажные салфетки, блюдо, виноград.

Ход занятия:

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Участникам раздаются цветочки-эмблемы разного цвета.

Ведущий знакомит участников с правилами работы в группе:

1. Отключите мобильный телефон.
2. Позвольте себе быть свободным!
3. Доброжелательные интонации и отношение ко всем.
4. Все внимание на говорящего.
5. Во всем ищите и находите позитив.
6. Получите удовольствие!

Т.е. работа в тренинговой группе предполагает активность, открытость, доброжелательность и толерантность. Начнем мы нашу работу с упражнения, которое поможет нам эмоционально настроиться на предстоящую работу.

Упражнение «Говорящие руки»

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Попрощаться руками.
5. Выразить поддержку с помощью рук.
6. Пожалеть руками.
7. Выразить радость.
8. Пожелать удачи.

Обсуждение:

Что было легко, что сложно?

Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Сегодня в этом зале собрались все те, кто делает жизнь ребенка в детском саду интересной и насыщенной, комфортной и безопасной. Здесь те, кто посвятил себя детям.

Каждый педагог – это, прежде всего личность, со своими желаниями и особенностями, способностями и талантами. Все мы хотим, чтобы окружающие нас люди могли понять нашу душу, оценили наши мысли и рассуждения, с уважением и пониманием отнеслись к нашим особенностям. В глубине души мы стремимся быть понятыми и принятыми, причём как в личной жизни, так и в профессиональной.

В качестве одной из важнейших задач профстандарта заявлена задача – мотивировать педагога к постоянному росту и развитию. Таким образом, опираясь на профессиональный стандарт педагога, можно сказать, что характеристика деятельности преуспевающего педагога-профессионала

связана с готовностью к переменам, мобильностью, способностью к нестандартным трудовым действиям, ответственностью и самостоятельностью в принятии решений.

Я надеюсь, что наша встреча будет продуктивной как для вас, так и для меня. Чтобы научить детей добиваться успеха в намеченном деле, мы должны сами четко представлять, какие качества нужно развивать в себе на пути к заветной цели.

Первый и главный шаг на пути к жизненному успеху – правильная постановка цели. Цель определяет направление движения. Многие люди терпят неудачи в жизни лишь оттого, что не имеют хорошо продуманных целей. Попробуйте обозначить основную цель вашей жизни хотя бы на небольшой промежуток времени, скажем на год – на два и составьте план ее реализации. **Важно ставить вдохновляющие задачи.** Нужна достижимая цель, к которой понятно, как двигаться.

Перед вами таблица, которую нужно заполнить.

Цель (в какой области)	Сроки реализации	Что должен сделать я (задачи)	Мои «+» (кач-ва хар-ра), которые помогут мне в достижении цели	Мо «-» (качества, которые будут мешать, от них надо избавиться)

По итогам упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников.

Путь к успеху очень часто тернист, долог и труден. Знаете ли вы свой «ключ» успеха? Может, есть секрет, которым владеют избранные? Что же это за дороги, ведущие к успеху? Как найти «ключ» к успеху? Предлагаю совместно найти его здесь и сейчас.

Несмотря на то, что за плечами каждого из нас богатый жизненный опыт, мы обратимся к мудрым словам великих людей и определим, что на их взгляд является секретом успеха. Мы выделим в их фразах «зёрна» успешности и отразим в нашей «модели успешного человека». Посмотрим какими качествами важно обладать, чтоб пройти путь к успеху до его логического завершения.

Работать мы будем в подгруппах, у каждого из вас есть цветы разного цвета, каждый участник подходит к столу такого же логотипа, образуется четыре подгруппы.

Первый ключ к секретам успеха получит та команда, которая ответит на мой вопрос и быстрее всех соберёт слово-ответ из предложенных букв в конверте.

1 вопрос: *«Анализ собственных переживаний, суждений, поступков и потребностей – это самоанализ».* Та подгруппа, которая собрала слово быстрее всех – получает первый ключ. Один представитель этой подгруппы идёт по любой дороге и открывает нужную дверь. Там лежит и сюрприз (картинка) и мудрое высказывание, подтверждающее данное качество (Д.

Дьюн – «Человек, по-настоящему мыслящий, черпает из своих ошибок не меньше познания, чем из своих успехов»).

Участники возвращаются в круг на свои стулья и выполняют следующее задание.

Упражнение «Ковёр идей».

Каждому участнику необходимо в течение 2 минут выбрать 3 самых ярких ваших положительных качеств и записать их на предложенных фигурах. Затем цветные листы с ответами оформить в виде красивого узорчатого ковра.

Психотехника «Обретение новых качеств» (задание выполняется стоя в кругу).

Начальная стадия этой психотехники – концентрация на качествах, которые вы хотите приобрести. Можно даже проговорить с втягиванием воздуха: «Я вдыхаю любовь». При выдохе представляете, что выдыхаете свои... например, обиды, проговаривая: «Я выдыхаю обиды». Снова вдох – «Я вдыхаю...», выдох – «Я выдыхаю...». Вы можете втягивать в себя любые качества – смелость, доброту, деньги. Это почти магическая работа: что хотите, то и втягиваете. Вдыхайте желаемое вами качество, выдыхайте качество ненужное. Практика такой работы чрезвычайно эффективна.

Здоровье – болезни

Смелость – неуверенность

Доброта - злость

Деньги – безденежье

Трудолюбие – лень

Целеустремлённость – безразличие

Самостоятельность – беспомощность

Коммуникативность – замкнутость

Веселье - грусть

Участники приглашаются за свои столы.

2 вопрос: *«Способность сохранять спокойствие в неприятной ситуации или ожидании результата от какого-либо процесса – это терпение».* Та подгруппа, которая собрала слово быстрее всех – получает второй ключ. Один представитель этой подгруппы идёт по любой дороге и открывает нужную дверь. Там лежит и сюрприз (черепашка) и мудрое высказывание, подтверждающее данное качество (Л. Толстой – «Единственное условие, от которого зависит успех, есть терпение»).

Упражнение «Газета».

Каждой команде раздаётся газета, нужно сосчитать количество фотографий в ней. Секрет состоит в том, что одна из страниц искусно смоделирована. Вместо банального объявления «смонтировано» объявление следующего содержания: «Сообщите ведущему, что вы увидели это и получите приз».

Скорее всего, все будут заняты скрупулезным подсчетом фотографий и на текстовые сообщения даже не обратят внимания. Победителю вручается

календарик с пожеланием, чтобы каждый день в году был удачным и успешным.

Для того чтобы получить следующий ключик, ответьте на следующий вопрос и быстро соберите ответ.

3 вопрос: «Стремление к приобретению новых знаний - любознательность».

Та подгруппа, которая собрала слово быстрее всех – получает следующий ключ. Один представитель этой подгруппы идёт по любой дороге и открывает нужную дверь. Там лежит и сюрприз (блокнот) и мудрое высказывание, подтверждающее данное качество (У. Дисней — «Мы стремимся вперёд, открываем новые пути, берёмся за новые дела, потому что мы любопытны... и любопытство гонит нас по новым дорогам ТОЛЬКО ВПЕРЁД!»).

Перефразирование.

Каждой подгруппе раздаются по 3 предложения, которые нужно перефразировать. Нельзя использовать слова «хочу», «буду», частицу «не».

Задания:

- 1) Грустные девчонки ("Весёлые ребята").
- 2) Холодные ноги ("Горячие головы").
- 3) Не бойся велосипеда ("Берегись автомобиля").
- 4) Костяная нога ("Бриллиантовая рука").
- 5) В симфоническом оркестре не только мальчики ("В джазе только девушки").
- 6) 71 час осени ("17 мгновений весны").
- 7) Ручной кактус ("Дикая орхидея").
- 8) Бедные иногда смеются ("Богатые тоже плачут").
- 9) Летний помидор ("Зимняя вишня")
- 10) В нижних конечностях истина отсутствует («В ногах правды нет»)
- 11) Преждевременно делить ещё не полученное добро («Делить шкуру не убитого медведя»)
- 12) Центральный орган кровообращения не подчиняется распоряжению (Сердцу не прикажешь)

4 вопрос: «Способность устанавливать контакты, умение находить общий язык с людьми – коммуникабельность».

Та подгруппа, которая собрала слово быстрее всех – получает четвёртый ключ. Один представитель этой подгруппы идёт по любой дороге и открывает нужную дверь. Там лежит и сюрприз (телефон) и мудрое высказывание, подтверждающее данное качество (Т. Рузвельт – «Самая главная формула успеха – знание, как обращаться с людьми»).

Упражнение «Вредные советы».

Попробуйте написать 10 «вредных советов» на следующие темы:

Как превратить родителей в заклятых врагов.

Как заставить начальника думать о себе плохо.

Что надо делать, чтобы дети вас не любили.

Что надо делать, чтобы вам завидовали сослуживцы.

Возможные трудности: группа может сразу не понять, что ей нужно делать. В этом случае следует напомнить «Вредные советы» Григория Остера.

Например, этот:

Никогда не мойте руки,
Шею, уши и лицо.
Это глупое занятие
Не приводит ни к чему.
Вновь испачкаются руки,
Шея: уши и лицо,
Так зачем же тратить силы,
Время попусту терять.
Стричься тоже бесполезно,
Никакого смысла нет.
К старости сама собою
Облысеет голова.

5 вопрос: «Сознательная и активная направленность личности на определённый результат деятельности – это **целеустремлённость**».

Та подгруппа, которая собрала слово быстрее всех – получает пятый ключ. Один представитель этой подгруппы идёт по любой дороге и открывает нужную дверь. Там лежит и сюрприз (игра-лабиринт) и мудрое высказывание, подтверждающее данное качество (Б. Шоу – «Я не верю в силу обстоятельств. В этом мире добивается успеха только тот, кто ищет нужных ему условий и, если не находит, создаёт их сам»).

Анализ видеофрагментов (притча о Мечте, мультик о страхе на пути к успеху, притча «Не слушайте мнение окружающих», мультмотиватор «Зарядись на успех»).

Каждой подгруппе необходимо посмотреть и обсудить между собой один видеофрагмент, то есть выделить кратко суть этого фрагмента. Затем вместе возвращаются в круг и смотрят все видеофрагменты, каждая подгруппа защищает своё задание.

Последний вопрос: «Взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, уверенность в лучшем будущем – **ОПТИМИЗМ**».

Та подгруппа, которая собрала слово быстрее всех – получает последний ключ. Один представитель этой подгруппы идёт по любой дороге и открывает нужную дверь. Там лежит и сюрприз (смайлик) и мудрое высказывание, подтверждающее данное качество (У. Черчилль «Успех – это движение от неудачи к неудаче без потери энтузиазма»).

Упражнение «Аптечка для души».

В аптечке лежат литовки с позитивными высказываниями, установками, пословицами, поговорками, крылатыми фразами. Участники остаются в кругу, ведущий предлагает взять из аптечки одно лекарство (листовку). Когда возьмёт последний участник, листовки зачитываются вслух по цепочке. (Приложение 1.)

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Модель составлена. Путь к успеху найден. И как бы ни считали окружающие, только каждый из нас сам определяет, на каком участке этого сложного пути находится он. Удачи вам!

Обратная связь «Гроздь винограда».

Сегодня мне захотелось принести на нашу встречу виноград. Виноград – символ благополучия, богатства, он заключает в себе солнечное тепло. Если внимательно посмотреть на эту гроздь, то можно заметить, что каждая ягодка индивидуальна, не похожа друг на друга. Я предлагаю вам, передавая виноград, рассмотреть ягодки и прежде чем съесть одну, постараться охарактеризовать понравившуюся вам ягодку, что она и наша сегодняшняя встреча может вам дать. Помогла ли она увидеть сферу ваших личных или профессиональных затруднений?

Например: «Эта ягодка очень сочная, я думаю, что её сок и это занятие придаст мне положительной энергии и уверенности в себе, и я сумею наметить свой путь к успеху».

В завершении хочу еще раз обратить внимание на «ключи» к успеху. Очень надеюсь, что они станут залогом к вашему будущему успеху. Удачи вам!

Приложение 2. Памятка «Десять шагов к успеху».



Упражнение «Постановка жизненных целей»

Приложение 1.

Аптечка для души.

1. Успех – это еще не точка, неудача – это еще не конец; единственное, что имеет значение, – это мужество продолжать борьбу.
2. Окружай себя только теми людьми, кто будет тянуть тебя выше. Просто жизнь уже полна теми, кто хочет тянуть тебя вниз.
3. Величайшая слава ждёт не того, кто никогда не падает, а того, кто падая, каждый раз встаёт на ноги.
4. Человек, сидящий на вершине горы, не упал туда с неба.
5. Выработай подход: «Работай, пока работа не будет сделана».
6. Дело не в том, чтобы быстро бегать, а в том, чтобы выбежать пораньше.
7. Успешный человек имеет программу действий, неудачник имеет уважительную причину.
8. И после плохого урожая нужно сеять.
9. Творчество – важный элемент успеха, чем бы вы ни занимались.
10. Каждый день, прожитый без движения к цели – это потерянный день счастья в будущем.
11. Успех сопутствует тому, кто полностью является самим собой.
12. У всех есть 2 варианта: мы можем просто жить или же создавать собственную жизнь и судьбу.
13. Ни одно дело нельзя выполнить, только размышляя о нём.
14. Пока одни наблюдают, другие в это время достигают поставленных целей.
15. Не рассчитывай на других – надейся на себя.
16. Не злись, если что-то не получается, умей посмеяться над собой.
17. Поверь в себя, поверь в свою удачу.

18. Не стремитесь победить других, все победы начинаются с победы над самим собой!
19. Умей жить с людьми так, чтобы твои друзья не стали твоими врагами.
20. Будущее принадлежит тому, кто верит в свой успех.
21. Если вы удачно выберите труд и вложите в него свою душу, то счастье само вас отыщет.
22. Саморазвитие – лучший путь к успеху.
23. Взрослость не мыслима без получения знаний. Это личностный смысл учения.
24. Улыбнись и весь мир улыбнется тебе.
25. Надежда подобна ночному небу: нет такого уголка, где бы глаз, упорно ищущий, не отыскал, в конце концов, какую-нибудь звезду.
26. Добрые слова оставляют в душах людей прекрасный след, они смягчают, утешают и исцеляют сердце того, кто их слышит.
27. Тот, кто ищет цветы, найдет цветы; тот, кто ищет сорняки, найдет сорняки.
28. Птица счастья садится только на раскрытую ладонь.
29. Святая наука – расслушивать друг друга.
30. Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей.

Приложение 2.

Десять шагов к успеху:

1. Имейте реальные жизненные цели.
2. Откажитесь от всего, что мешает достижению цели.
3. Не растрачивайте способности и учитывайте возможности.
4. Будьте разумны, нравственны, честны и активны.
5. Всегда позитивно мыслите. Держите мысли под контролем.
6. Будьте сильными, сохраняйте внутреннее равновесие.
7. Откажитесь от сомнений, тревог и беспокойств.
8. Любите свое дело.
9. О деле судите по его исходу.
10. Цените и берегите время. Не теряйте его зря