**Тренінгове заняття**

**«Успішна людина – успішна в усьому»**

**Мета:** сприяти усвідомленню учасниками тренінгу необхідності самовдосконалення і прагнення до особистісного і професійного зростання, як умови життєвого благополуччя

**Цілі:**

* Розкрити поняття «успішна людина»
* Актуалізувати особистісний потенціал учасників для самовдосконалення, саморозвитку;
* Формувати впевненість у собі, у своїх здібностях;
* Удосконалювати міжособистісну взаємодію.

**Цільова аудиторія:** педагогічний колектив

**Час проведення:** 45-60 хв

**Хід заняття**

**1.Вступне слово**

(Доброго дня, шановні педагоги! Ми раді вітати Вас на тренінгу, тема нашої з вами зустрічі « Успішна людина – успішна в усьому» Наше заняття пройде у формі соціально-педагогічного тренінгу, думаю багато хто з вас ставить собі запитання, як досягти успіху? Що таке успіх? Ми не завжди знаходимо відповіді. Чому? Напевно, тому, що успіх – для кожного щось своє. Від народження нас програмують на якийсь певний успіх: будь слухняним, добре вчися, закінчи школу з медаллю, вступи до інституту, одружуйся, народи дітей, отримай добре оплачувану роботу. Тільки чи буде це все успіхом? Можна пройтися по сходинках, які пропонують нам з дитинства батьки, і не відчути при цьому задоволеності. Чому? Та все просто – це критерії успіху батьків, але не ваші власні.

Успіх буває різний! У кожної людини він свій! Будь-яка перемога є успіхом незалежно від того, чим ви займаєтесь. Але чи замислювалися ви: що таке успіх саме для вас? Як ставити цілі і добиватися їх? Саме про це і буде наш сьогоднішній тренінг

Отже, запрошую вас до плідної співпраці. Перш за все давайте познайомимось.

**2.Вправа Мій зірковий портрет» (10 хв.)**

У вас на столі лежать зірочки напишіть будь – ласка, як би ви хотіли, щоб вас називалина сьогоднішньому тренінгу стисло напишіть або зобразити те, що вас характеризує.

**3. Повторення правил роботи групи (5хв.)**

Для спільної продуктивної роботи треба дотримуватися правила роботи під час тренінгу. Давайте обговоримо і виберемо ті, які підходять нам для ефективної взаємодії.

* Не буди байдужим.
* Принцип «тут і тепер».
* Щирість у спілкуванні.
* Не критикуй виступаючого.
* Бути активним у роботі.

**3.Вправа «Чарівний глечик»**

Інструкція. Колеги! Пропоную вам дістати по одному папірцю з чарівного мішечка), який підкаже, що на вас чекає сьогодні або що вам потрібно зробити найближчим часом. Ці побажання чарівно впливають на настрій, підбадьорюють, надають упевненості.

Тобі сьогодні особливо пощастить!

Життя готує тобі приємний сюрприз!

Усе складається для тебе найкращим чином!

Сьогодні твій день, щасти тобі!

Сьогодні Фортуна з тобою разом!

Пам’ятай: ти народилася, щоб бути щасливою!

Сьогодні очікуй прибутку!

Люби себе такою, якою ти є, — неповторною!

Потурбуйся про здоров’я свого тіла!

Зроби собі подарунок, ти на нього заслуговуєш!

Вищі сили оберігають тебе!

У тебе є все, щоб насолоджуватися життям!

Усе, що потрібно тобі, легко приходить до тебе!

Усі твої бажання та мрії реалізуються, повір у це!

Сьогодні з тобою спокій і радість!

Сьогодні щасливий день

**4. Вправа "Подарунок "**

Учасники тренінгу розсідаються в коло, і психолог пропонує кожному учаснику по колу без слів за допомогою жестів , міміки , пози подарувати наступному учаснику подарунок. Той учасник , якому подарували подарунок , дякує і дарує свій подарунок наступному учасникові.

**5.Teст « Психологічне коло образів».**

Тест пропонує визначити риси своєї особистості відповідно до образу тварин.

Деякі племена Північної Америки і досі вірять, що людина народжується з рисами, притаманними тваринам. Оберіть із запропонованих картинок образ тієї тварини, який вам найбільше імпонує ( Буйвол, Олень, Орел, Ведмідь).

Інтерпретація результатів.

**6. Вправа «Асоціації»**

З кожної команди по черзі виходить людина, на спину якої прикріплюється аркуш паперу, на якому записана одна із названих ознак креативності.

Завдання командам: з допомогою слів-асоціацій, міміки, жестів допомогти члену своєї команди відгадати слово.

Ознаки успішності

- впевненість;

- незалежність;

- оригінальність;

- професіоналізм;

- активність;

- віра в себе;

- наполегливість;

- багата уява.

**7.Вправа «Мрія вчителя»**

Наступна наша вправа «Мрія вчителя», ми дізнаємось про що мріє кожен з вас, на даний час. А тепер послухаємо,про що мрія ця вчителька……….

**8. Вправа «Хто Я?» (5 хв.)**

**Мета:**дати змогу учням самостійно проаналізувати ставлення до себе, визначити свою самооцінку.

- Візьміть аркуш паперу, ручку, напишіть зверху аркуша запитання «Хто я?» і спробуйте відповісти на це запитання, підібравши 10-20 відповідей, описуючи свої якості та особливості. Пам’ятайте, правильних і неправильних відповідей не може бути.***Самопрезентація і аналіз.***

Проаналізуйте кожен себе самостійно і дізнайтеся про те, як ви себе знаєте.

* Той, у кого менше 8 характеристик – ви так мало про себе можете сказати, це може означати, що ви або погано себе знаєте або ховаєтеся навіть від себе.
* Якщо ви знайшли 9-10 характеристик про себе, то ваші знання про себе відповідають середньому рівню.
* Якщо ви знайшли про себе більше 10 характеристик, то ви гарно знаєте себе, думаєте про себе, не соромитеся себе.
* А якщо у вас знайшлося 20 і більше характеристик, то можу сказати, що ви перехитрили навіть самі себе. А це не була гра «Хто більше?»

***9.Вправа «М'яка посадка»***

*Призначення:*усвідомлення ставлення до життя та думок щодо того, що від нього можна чекати.

Учасникам зачитують інструкцію:«Ви повільно приземлюєтеся з парашутом. До землі ще далеко, але ви її бачите, як на долоні. Що ви бачите: а) галявину із травами та квітами? б) ландшафт зі скель? в) жадібних хижаків? г) повільну річку?».

Роз'яснення: а) людина-оптиміст; б) завищений рівень песимізму поруч із заниженою самооцінкою; в) людина, готова до життєвих негараздів, які їй подо­баються; г) людина сприймає на­вколишній світ таким, яким він є, та вирішує свої проблеми поступово.

**10.Вправа на релаксацію**

Пропоную всім заплющити очі. Розслабитися.

Друзі, уявіть, що над вашою головою світить промінчик. Дивіться, як легко ви можете ним управляти. Ось він повільно освітлює вас з голови до п’ят. Вам приємно дивитися на себе, ви чудово виглядаєте, ви спокійні і впевнені в собі. А тепер обведіть промінчиком всіх, хто сидить у цьому колі. Подумайте, як вам добре разом. Підніміть промінчик вище і осяйте ним своїх рідних, друзів, ваших вихованців – всіх людей, кого ви любите. Подякуйте їм за те, що вони люблять і підтримують вас. А тепер піднесіть промінчик ще вище й обведіть ним все навкруги. Подякуйте долі за те, що вам дароване життя, що ви можете щодня ним насолоджуватися і здійснити свої мрії.

**Завершення**

Розплющіть очі, візьміться за руки і голосно скажіть: «Все в наших руках!»

**11.Рефлексія «Все в твоїх руках»**

На аркуші паперу кожен обводить свою ліву руку. Кожен палець – це певна позиція, з приводу якої необхідно висловити свою думку.

Великий – для мене було цікавим…

Вказівний – я хотів би покращити в собі…

Середній – мені не сподобалось…

Безіменний – моя оцінка психологічної атмосфери…

Мізинець – для мене було недостатньо…

Я бажаю вам всім мати справжній людське щастя. Хай кожному з вас воно усміхається. Будьте щасливі. Дякую за співпрацю!

**12. Брейк-кава**