

Программы тренингов

Тренинг №1. «Новый старт»

Время проведения: Первая половина октября.

Целевая аудитория: Педагогический коллектив.

Продолжительность: 1,5-2 часа.

Цель тренинга:

Создание благоприятной психологической атмосферы в коллективе, восстановление профессиональной мотивации, укрепление межличностных связей, формирование ресурсного состояния перед началом учебного года.

Задачи:

1. Снизит стартовое напряжение и тревожность.
2. Сплотить коллектив через личные смыслы и ценности.
3. Активизировать внутренние ресурсы педагога.
4. Настроить позитивные установки на предстоящий учебный год.

Методическая база:

- Элементы Арт терапии.
- Техники групповой динамики
- Ресурсно-ориентированный подход
- Метод метафоры и письменных практик.

Структура тренинга и упражнения.

1. Разминка «Я учитель, потому что ...»

Участники по очереди называют одну причину, по которой они стали педагогами.

Можно предположить выбрать метафору («Если бы моя профессия была живым предметом, растением – это был бы...»)

Метод: Вводное упражнение и личностное включение

Цель: вспомнить свой мотив, установить контакт, эмоционально настроиться. Когнитивная рефлексия + обмен опытом. Сформировать внутреннюю готовность, осознать ресурсы свои.

2. Упражнение «Мои ресурсы»

Каждому участнику выдается бланк (индивидуально заполняется каждым участником): Мои ожидания в этом году, цели..... Что поможет мне достичь своих целей? (Обсуждение по желанию в малых группах)

3. Групповая работа. «Мост доверия» Групповая символическая работа. Сформировать общие ценности коллектива.

На карточках педагоги пишут качества и принципы, которые важны для комфортной работы в команде: доверие, уважение, юмор, помощь, честность, итд. Из карточек формируют символический «мост» (чем больше карточек, тем крепче мост) соединяющий участников.

4. Письмо себе в будущее «Мой год» Письменная практика, техника «временной якорь» Формирование позитивного будущего, задать вектор роста.

Участники процесса пишут себе письмо в июнь: «Что я чувствую в конце года?» «Какие результаты я хочу получить?» «Чему научиться?» Письма запечатываются и хранятся у ведущего до конца года.

5. Рефлексия «С чем ухожу»

Каждый участник завершает встречу продолжением фразы: «Сегодня я понял...»

«Берусь за этот учебный год с ощущением...» «Я беру с собой в этот учебный год...»

Выводы:

- Коллектив чувствует эмоциональную вовлеченность.
- Снижается стартовое напряжение.
- Возникает чувство поддержки, общей цели.
- Формируется база для командной работы на год.

Используемый материал

- Ручки, цветные карандаши
- Шаблон подготовленных карточек.
- Бумага формата А4
- Перекус (если есть уточнения для 20 минутного перерыва)
- Прекрасное настроение

Тренинг №2. «Коллектив»

Время проведения: Январь-Февраль.

Целевая аудитория: Педагогический коллектив.

Продолжительность: 1,5-2 часа.

Цель тренинга: Снижение уровня профессионального выгорания, профилактика эмоционального истощения, восстановление психологических ресурсов, усиление чувства собственной эффективности.

Задачи:

1. Диагностика текущего состояния педагогов.
2. Осознание признаков усталости и способов их компенсации.
3. Активизация механизмов самопомощи.
4. Обмен успешными стратегиями восстановления ресурсов.

Методическая база:

- Элементы когнитивно-поведенческой терапии.
- Психогигиена и эмоциональная регуляция.
- Модели Бернсайда и Маслач (по выгоранию)
- Психологическая профилактика стрессовых состояний.

Структура тренинга и упражнения:

1. Диагностическая разминка: «Погодное состояние» Экологично обозначить внутреннее состояние.

Участникам предлагается выбрать метафору для описания своего эмоционального состояния: «Погода внутри» - солнечно, облачно, гроза, штиль и тд.

2. Упражнение «Контейнер усталости» Повысить осознанность, найти способы профилактики выгорания.

На листе бумаги А4, участники прорисовывают контейнер, делят его пополам:

- Что в нем накапливается негативного? (перегрузка, тревога, конфликты)
- Что помогает «освободить» контейнер? (сон, юмор, коллеги, спорт, прогулки)

3. Создание «Психологической аптечки» Индивидуализация стратегии помощи.

Психолог заранее готовит карточки с техниками дыхания: «4-7-8» мини медитации, дневник эмоции, музыкальные паузы, техника «стоп-мысль» и тд.

Участники выбирают и составляют, прописывая свой набор.

4. Колесо ресурса. Найти баланс, выявить слабые зоны.

Участникам предлагается прорисовать «колесо баланса», так же можно по шаблону. (работа, семья, здоровье, отдых, хобби, саморазвитие) и оценить каждую зону по 10 бальной шкале.

После -ответить: «Где я могу добавить внимания, что бы восстановиться?»

5. Рефлексия: «Маленький шаг»

- Что я могу изменить уже сегодня для своего самочувствия?
- Записать одно ресурсное обещание себе на ближайшую неделю.

Выводы:

- Участник. Создают личные симптомы усталости.
- Формируют навыки заботы о себе.
- Коллектив обменивается поддерживающими стратегиями.
- Возникает концентрация к нормализации отдыха и восстановления.

Используемый материал

- Ручки, цветные карандаши
- Шаблон подготовленных карточек.
- Бумага формата А4
- Перекус (если есть уточнения для 20 минутного перерыва)
- Прекрасное настроение

Тренинг №3. «Благодарности»

Время проведения: Май-начало июня.

Целевая аудитория: Педагогический коллектив.

Продолжительность 1,5-2 часа.

Цель: Позитивное завершение учебного года, признание достижений, укрепление командного духа, рефлексия и эмоциональное освобождение.

Задачи:

1. Подвести итоги года в атмосфере принятия.
2. Усилить чувство значимости своей работы.
3. Развить культуры благодарности в коллективе.
4. Создать позитивный эмоциональный фон перед отпуском.

Методическая база:

- Элементы позитивной психологии.
- Арт-терапевтические и нарративные практики.
- Техники самопризнания и обратной связи.

Структура тренинга и упражнения.

1. Письма себе: «Что сбылось?» Осознать рост, зафиксировать процесс.

Участники возвращаются к письмам, написанные в сентябре.

Они читают (про себя по желанию в слух) анализируют, что сбылось, что изменилось, чему научились.

2. Упражнение: «Цепочка благодарности». Повысить уровень признания и доверия.

По кругу каждый участник благодарит кого-либо из коллег с уточнением за что: «Я благодарен (а) ____за____» Прописываем 10 благодарностей (себе, окружению итд)

3. Упражнение «Дерево достижений» Зафиксировать успех, создать позитивный финал.

Коллектив рисует на ватмане большое дерево. На «листьях, яблоках и тд. Каждый пишет свои достижения года. Примеры: разработал проект, и тд.

4. Рефлексия Я горжусь...»

Завершение фразы: «Я горжусь тем, что...» «Я благодарна себе ...» и тд.

Выводы:

- Формируется завершенность года.
- Повышается удовлетворенность трудом.
- Коллектив получает эмоциональную разрядку и настрой на отдых.
- Создаются традиции поддержки и признания.
- Используемый материал
- Ручки, цветные карандаши
- Шаблон подготовленных карточек.
- Бумага формата А4
- Перекус (если есть уточнения для 20 минутного перерыва)
- Прекрасное настроение