**Занятие с элементами тренинга**

**"Творчески работающий учитель. Найди себя!"**

**ЦЕЛИ:**

1. Вызвать интерес к процессу самопознания.

2. Научить оценивать собственную работу.

3. Формирование позитивного, ценностного отношения к собственной жизни, к своей уникальности, неповторимости.

4. Развитие умения видеть, слышать и понимать самого себя.

**Упражнение 1.**

Знакомство.

Для начала нашей успешной совместной деятельности, я предлагаю вам познакомиться.«Назови имя». Сейчас я попрошу ваш назвать свое имя. После этогона начальную букву своего имени нужно будет назвать одно прилагательное, которое Вас характеризует с Вашей точки зрения, например: Ольга (очаровательная).

**Упражнение 2.**

Сегодня мы попробуем научиться чувствовать к себе признательность за все, чтобы вы не делали. Для начала поднимите правую руку и погладьте себя по голове хотя бы за то, что вы согласились участвовать в тренинге «Какой я молодец!».

**Упражнение 3.**

Наш тренинг называется: «Творчески работающий учитель. Найди себя.» и следующее упражнение позволит двигаться в этом направлении. Для этого вам нужно будет выбрать фигуру, которую вы видите перед собой и написать на ней свое имя. Итак если вы выбрали:

***“Квадрат”.***

Человек, который выбрал квадрат, очень трудолюбивый. Начатое дело всегда доводит до конца. “Квадрат” -специалист высокого класса. В любом деле старается доходить до самой сути, стремиться к знаниям, занимается самообразованием. Квадрат выбирают те люди, которые мыслят правым полушарием. Любят чистоту, порядок и спокойную жизнь. Теряются перед внезапными жизненными трудностями. Окружающие люди их уважают, доверяют им.

Недостатки: за малым не могут разглядеть большего. Не умеют выражать свои чувства, необщительные, поэтому чаще всего в жизни они одиноки.

***“Круг”.***

Кто выбрал круг, ему повезло больше всех, потому что никто как он не пользуется в жизни уважением окружающих. Это чуткий и умный человек. Мыслит правым полушарием. Очень добрый. Считается с мнением других, умеет спокойно выслушать любого. У “Круга” сильно развита интуиция, он чувствует природу души другого человека, поэтому он может стать хорошим психологом. Рядом с таким человеком всем хорошо. Он привык отдавать, не требуя ничего взамен.

***“Прямоугольник”***

Прямоугольник выбирает человек с низкой самооценкой. По его мнению все люди хорошие, и только он плохой. Он всю жизнь старается доказать окружающим, что он не хуже других. Он наивен и доверчив, поэтому очень часто им пользуются нечистоплотные люди, совершая свои грязны дела. “Прямоугольникам” надо много работать над собой. Им следует выработать твёрдость духа и характер. Тем не менее, как и у всех людей, у Прямоугольников обнаруживаются позитивные качества, привлекающие к ним окружающих. Это прежде всего любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость!

***“Зигзаг”.***

Человек, который выбрал зигзаг, мыслит правым полушарием. Чаще всего он левша. У него сильно развита интуиция. В жизни он непостоянный, всё время что-то меняет, при этом не даёт покоя окружающим. Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур. Человек выбравший эту фигуру, когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру! Зигзаги – неутомимые проповедники своих идей и способны мотивировать всех вокруг себя.

Недостатки: никогда не доводит до конца начатое дело не умеет держать себя в руках.

***“ Треугольник”.***

Человек, который выбрал треугольник, активный, общительный. У Него много друзей, много сил и энергии. Он всегда старается быть впереди всех.“Треугольники”, как и “квадраты”,думают левым полушарием. Любое дело стараются выполнить быстро, поэтому не любят медлительных. Болезненно воспринимают замечания, всё время глядят в “чужой двор”, что там делается.

Недостатки: вся деятельность направлена на карьерный рост; со всеми конфликтует. Обладает твёрдым; характером, при этом совершенно не умеет жалеть. На пути к карьере никого не щадит. “Треугольников”окружающие боятся, уважают.

Мы разные, не расстраивайтесь, если не удовлетворены своей характеристикой, т.к. это только ступенька к познанию себя.

**Упражнение 4.**

Для следующего упражнения я попрошу вас начертить горизонтальную прямую линию. На одном ее конце напишите слово ЭГО, а на другом – слово ИСТИННОЕ Я. На этой шкале поставьте точку, обозначающую ваше местоположение относительно этих двух состояний.

***Эго***

Ограниченное представление о самом себе, формирующееся в процессе накопления жизненного опыта. На данный момент Вы находитесь в поисках самого себя и та точка, которую Вы поставили, говорит о том, насколько этот путь долог.

***Истинное Я***

По мере того, как мы становимся более целостными, наше я приобретает все больше четкие очертания и чем ближе ваша точка к истинному Я, тем ближе Вы к познанию самого себя.

Учитесь чувствовать к себе признательность за всё, что бы Вы ни делали.

Счастье складывается из мелочей, из маленьких незначительных радостей. Огромное счастье как кирпич с неба не падает, а кропотливо созидается.

**Упражнение 6.**

Следующие упражнение поможет нам снять напряжение. И называется «Мышечный корсет». Речь идет об искусственно создаваемом, очень нужном для человека внутреннем настрое: заставить себя искусственно радоваться. Выдумать радость и играть в эту радость до тех пор, пока не получите результат и состояние это не станет Вашей сутью. Создайте радость. Создайте весну внутри себя! Весну созидания, весну творения, весну утверждения, весну пробуждения.

1. Грудь поправьте. Плечи опустите, спину выпрямите.
2. Лопатками зажмите грецкий орех и держите его, чтоб не упал.
3. Проверьте мимику. Улыбаетесь? Улыбнитесь!

Отлично!

**Упражнение 7.**

И в завершение прошу вас поработать с текстом“Знаете ли вы себя?”

Внимательно вглядитесь в 16 символов, которые собраны в 4 группы:

* “движение”
* “спокойствие”
* “уверенность”
* “неуверенность”

В каждой группе выберите по одному символу, который больше всего соответствует вашему состоянию (участники выбирают).

А теперь подсчитываем результаты:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Движение | Спокойствие | Уверенность | Неуверенность |
| A-4 | А-10 | А-10 | А-10 |
| Б-8 | Б-8 | Б-8 | Б-8 |
| B-2 | В-2 | В-2 | В-6 |
| Г-10 | Г-4 | Г-2 | Г-6 |

Интерпретация:

**От 8 до13очков.** Ваше поведение зависит, прежде всего, от окружающих. Вы легко падаете духом, легко воодушевляетесь, с трудом занимаетесь тем, что вам не нравится. На вас сильно влияет окружающая обстановка, поэтому нельзя сказать, что вы хозяин своих решений. Вы слишком эмоциональны, руководствуетесь своим настроением.

**От 14 до 20 очков.**

Хотя вы “плывёте по течению”, но стремитесь найти свой стиль. Вы критически относитесь к себе, так что окружающие не могут на вас повлиять, если у них нет убедительных аргументов. Если здравый смысл подсказывает вам, что позиция, которую вы до сих пор защищали, вам во вред, то вы в состоянии от неё отказаться.

**От 21 до 27 очков.**

Вы считаете себя непогрешимым. Но вы всё же подвержены внешнему влиянию. Вы стремитесь найти “золотую середину”между собственными взглядами, убеждениями и теми ситуациями, которые ставит перед вами жизнь. Вам помогает то, что инстинктивно вы выбираете верный путь.

**От 28 до 34 очков.**

Вам нелегко бывает отказаться от своих взглядов, принципов. Чем больше кто-то стремится повлиять на вас, тем сильнее сопротивление. Но, в сущности, за вашим упорством скрывается не столько уверенность в самом себе, сколько страх, боязнь попасть в какую-то неприятную ситуацию.

**От 35 до 40 очков.**

Если уж вам что-то придёт в голову, то никто вас не переубедит. Вы безоглядно идёте к целям, которые поставили. Но тот, кто знает вас хорошо, предвидя вашу реакцию, может умело и незаметно направлять ваши действия, так что вам стоило бы проявлять меньше упрямства и большее сообразительности.

Поработав над упражнениями, мы узнали некую информацию о себе. Теперь я порошу вас поделиться впечатлениями от тренинга. Всем большое спасибо!!! Давайте поаплодируем себе, мы молодцы!!

