

**Тренинг для педагогов на
тему:
«Ваш личностный рост»**

Разработала:
Фельдман Екатерина Сергеевна
старший воспитатель

Приветствие

Упражнение 1 «Что для меня означает понятие «личный рост»? (материал: мяч, картинка).

Личностный рост – это всесторонний, много векторный процесс развития составляющих человека, это могут быть определенные способности, качества, навыки, задатки, так же это приобретение новых знаний, опыта, которые меняют стиль отношения человека к себе и восприятия окружающего мира.

Хотя бы раз в жизни каждому человеку приходят в голову мысли об изменениях. И самым важным решением, которое можно принять, является изменение себя. Это может быть повышение личной эффективности в работе, желание зарабатывать больше, бросить курить и заняться здоровьем.

Однако наша жизнь – это не одна определенная область, допустим, работа или отношения. Нельзя изменить что-то одно, не задев и другие сферы жизни. Например, нельзя поставить себе цель зарабатывать больше, без того, чтобы изменения затронули и другие сферы – продолжительность вашей работы, повышение самооценки, личностный рост и так далее.

Таким образом, можно сделать вывод, что жизнь наша – это совокупность различных занятий, привязанностей, привычек и прочего, что все вместе и делает нас полноценной личностью. Исходя из этого вывода, к изменениям нашей личности двигаться нужно тоже с разных сторон.

Условная формула нашего тренинга - «Кто я? Куда иду? Что мне надо?»



Упражнение 2 «Кто я?» (материал: луковица).

Это упражнение призвано помочь вам в развитии самоосознания и выявлении своего настоящего я. Оно основывается на том предположении, что каждый из нас, подобно луковице, имеет множество "оболочек", скрывающих центральную "сердцевину". Эти оболочки самовосприятия могут быть положительными и отрицательными. Они являются различными сторонами нашей личности и нашего отношения к миру. Путем последовательного вопрошания "кто я?" мы постепенно приближаемся в ходе этого упражнения к своему настоящему я.

Порядок выполнения: Выберите место, где вам никто не помешает. Возьмите лист бумаги, вверху поставьте дату и напишите: "Кто я?". Ниже запишите свой ответ на этот вопрос: ответ должен быть как можно более открытым и честным. Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы (например, мама, жена, жертва, страдальца, трудоголик и пр.).

(см. лист) Посмотрите, как и кем вы себя представляете.

На какой строке вы начали испытывать трудности в определении своего «Я»? Что вам мешало? Какие роли, характеристики, занятия вы стали писать, характеризуя себя, после того как преодолели трудности самоопределения?

Замечено, что в условиях кризиса и необходимости решить сложную проблему вопрос о смысле своей жизни взрослый человек решает в первую очередь. Нерешенный вопрос о смысле существования или утрата привычных жизненных ценностей лишают его внутреннего духовного стержня, на который «нанизываются» все другие жизненные смыслы.

Если человек живет без осознания смысла своей жизни, то у него рано или поздно возникает ощущение пустоты и никчемности своего существования, происходит снижение жизненного тонуса, и наступает депрессия. Другими словами, он становится уязвимым к воздействию разрушительных неблагоприятных факторов жизни и работы.

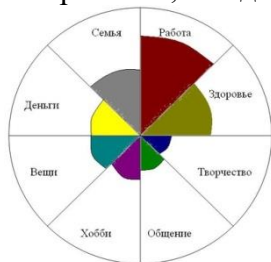
Если человек верит в то, что в его жизни присутствует сверхсмысл, своей верой он создает внутренние условия для сохранения своего душевного здоровья, потому что сам человек изначально уверен, что ни одно тяжелое событие в его жизни не проходит впустую, во всем заложен глубинный, скрытый от человеческого сознания смысл существования. Другими словами, у человека не возникает ощущения пустоты и бессмысленности страданий, переживаний и потерь.

Упражнение 3 «Колесо жизни».

Что такое колесо жизни?

Очень часто человек, начиная анализировать свои предыдущие достижения и стремясь улучшить их, сам себя загоняет в ловушку. Это можно сравнить с ремонтом квартиры. Вроде бы хочется только обои поменять, а потом начинается: потолок побелить, плитку новые поставить, где-то выровнять, новую мебель привезти. Точно так же, когда мы начинаем анализировать свою личность и желаемые изменения, зачастую мы беремся за все и сразу. «Мне нужно больше энергии для рабочего дня – значит, нужно заняться спортом, бегать по утрам. Для этого необходимо вставать пораньше, как же теперь успевать все, чтобы и ложиться можно было раньше?» Эта гонка за всем и сразу может вполне превратиться в замкнутый круг, из которого вы не будете видеть выхода, а значит, через некоторое время можете бросить начатый процесс совершенствования своей личности. Необходимо очень четко представлять себе, что именно вам стоит делать, чтобы добиться конкретных изменений и результатов в жизни.

Поможет в этом простой прием, который доступен абсолютно всем, а анализ, сделанный с его помощью, занимает не так уж много времени, зато открывает на многое глаза. Называется он «Колесо жизни». Колесо жизни – это один из способов быстро и очень эффективно выяснить, как работает ваша жизнь, какие сферы в ней присутствуют, какие из них более развиты, а над какими еще нужно поработать.



На листе бумаги начертите круг среднего размера, чтобы он отлично поместился на листе, но место на нем еще бы оставалось. Этот круг расчертите на 7 ± 2 сектора. В целом, у вас должно получиться от 5 до 9 секторов, не больше и не меньше. Эти секторы – ваши области жизни. Это ваши отношения с друзьями или родственниками, работа, хобби, личная жизнь, семья и прочее. Подумайте, на сколько разделов может поделиться ваша жизнь.

Дальше нужно по каждой сфере поставить (примерно) оценку: по шкале от 0 до 10 насколько вы удовлетворены положением вещей в этой сфере на данный момент? Далее отмечаем это на рисунке и теперь становится видно, где у вас основные проблемы. (см. лист)

- Какие 2-3 сферы из всех наиболее значимы для Вас? Как обстоят в них дела?
- Какие сферы проседают больше других? Как Вы думаете почему?
- Подумайте, какую оценку Вы хотите видеть в этих сферах через пару месяцев, полгода? Запишите свои представления.
- В какой сфере Вы бы хотели начать изменения уже сегодня?
- Из проседающих сфер, изменения в какой из них более всего повлияют на остальные?

После этого планируем действия.

Рядом с каждым сектором необходимо написать ваши ближайшие 3-5 целей, как вы их видите. Что необходимо сделать, чтобы колесо в этом месте стремительно приближалось к 10 баллам? После того, как цели вы написали, проставьте к ним сроки. Это обязательное условие – у каждой цели должен быть свой срок исполнения для того, чтобы она не просто висела у вас в голове или была на листке бумаге, а чтобы вы точно знали, что с ней делать дальше.

Когда эта работа закончена, у вас на руках появляется четкий анализ ваших затруднений и план, что нужно с ними делать дальше. Теперь повесьте ваше Колесо жизни на видное место за рабочим столом и не забывайте уделять время своим целям. Уверены, теперь вы точно будете знать, что нужно делать! Удачи вам и терпения в достижении своих целей!

Упражнение-разминка 4 «Поменяйтесь местами те, у кого в одежде есть черный цвет» (у кого светлые волосы, кто увлекается рукоделием и пр.). Стульев в кругу меньше, чем участников тренинга на один. Ведущий дает задание. Педагоги меняются местами. Ведущий должен успеть занять пустой стул. Ведущим становится тот, кто не успел сесть. Игра продолжается.

Упражнение 5 «Квадрат Декарта».

Задумывались ли вы над тем, что так или иначе денно и нощно жизнь сталкивает нас с разного рода задачами, проблемами, ситуациями, требующими решения, либо с вопросами, ждущими ответа, либо с возможностями, которые необходимо брать или отвергать.

Как сделать выбор способный привлечь в нашу жизнь наиболее благоприятные обстоятельства? Ответом на данный вопрос является эффективная, действенная техника принятия решений «Квадрат Декарта».

«Квадрат Декарта» - это простая техника принятия решений, требующая совсем немного времени. Она помогает прояснить значимые критерии выбора и последствия каждого решения.

Что будет, если я приму решение?	Что будет, если я откажусь от этого решение?
Чего не случится , если я приму это решение?	Чего не случится , если я откажусь от этого решение?

Рассмотрим пример. Вы хотите завести собаку, но у вас сомнения.

1. **Плюсы от получения желаемого.** Сбудется моя мечта детства. Научу его разным трюкам. Летом буду возить на дачу, и ходить с ней за грибами.

2. **Плюсы от неполучения желаемого.** Мне не надо будет менять как-то уклад своей жизни.

3. **Минусы от получения желаемого.** Не получится поваляться в кровати. Не смогу легко куда-то уехать.

4. **Минусы от неполучения желаемого.** У меня не будет друга, который будет ждать меня дома. Детская мечта не сбудется.

Рефлексия

