

Семинар - практикум з елементами тренінгу з особистісного саморозвитку педагога «Шлях до себе»

Мета. Особистісний розвиток педагога.

Завдання. Сприяти підвищенню психологічної компетентності педагога з питань особистісного розвитку. Поглибити уявлення про базові потреби особистості, сприяти актуалізації потреби самопізнання та саморозвитку, формувати позитивну самооцінку.

Матеріали. Аркуші паперу А5, А4, А3; стікери; фломастери; гуаш різних кольорів; кисті; музичні композиції, свічки.

Хід семінару-практикуму

1. Вступ.

Оголошення теми та мети семінару. Прийняття правил роботи групи.

Правила роботи групи.

Конфіденційність, доброзичливість, тактовність, конструктивність, толерантність, активність, «Я – повідомлення», говорити тільки про тих, хто присутній, «Правило піднятої руки», дотримання регламенту.

2. Вправа «Наші очікування».

Учасники коротко записують свої очікування від тренінгу на стікерах. Відтак за бажанням зачитують написане і прикріплюють стікери на фліпчарт. Такий спосіб дає змогу висловлюватися учасникам, які соромляться або хвилюються. Наприкінці заняття тренер та учасники аналізують, які очікування виправдалися, а які – ні, й чому.

3. Мотивація. Притча про двох сніжинок. Додаток 1.

4. Тест «Я-концепція»

Учасникам пропонується надати 10 відповідей на питання «Хто я?», «Хто я з погляду матері або батька?», «Хто я з погляду друга (подруги)?».

5. Міні-лекція «Базові потреби особистості», піраміда А. Маслоу.

На погляд Демокріта потреби є головною рушійною силою життя, завдяки якій людство отримало розум, мову і мислення. Видатний психолог Абрахам Маслоу у 1943 році описав піраміду цінностей з метою з'ясування, що саме мотивує людей до діяльності.

Піраміда Маслоу – це схематичне зображення потреб людини від найпростіших до нижчих. Перелічимо основні потреби людини.

1. Фізіологічні потреби. Найпростіші: голод, сон, жага, інстинктивний статевий потяг, розмноження.

2. Безпека. Як тільки людина задовільнила почуття ситості, нею рухає потреба в безпеці, даху над головою, теплі, комфорті.

3. Любов. Потреба в любові і потреба належати до групи, мати друзів і однодумців по інтересам. Людина дуже хоче любити і бути любимою. Також важливим є соціальний рівень спілкування.

4. Повага, визнання. Потреба в успіху, досягненні.

5. Пізнання. Людина прагне пізнавати інформацію, вміти її застосовувати на практиці, прагне більше читати, дивитися пізнавальні передачі.

6. Естетика. Естетичні потреби. Гармонія, краса, прекрасне, художествені смак, уява.

7. Самоактуалізація, самореалізація. Досягнення вищих цілей, постійний духовний розвиток, реалізація здібностей, талантів. Потреба постійного саморозвитку і самовдосконалення.

6. Вправа «Дракон, самурай і принцеса»

Мета. Розминка, включення в семінар-практикум.

Учасникам пропонується об'єднатися в дві команди і стати в дві шеренги - одна команда навпроти іншої. Це вправа-змагання. Змагаються команди. Гра відбувається до трьох переможних очок у будь-якої команди.

Для проведення змагання потрібно вивчити три фігури. Тренер демонструє, учасники повторюють.

Принцеса: Тренер переминається з ноги на ногу, руки начебто тримаються за краю уявної спіднички, промовляючи при цьому характерний звук: «Ля-ля-ля-ля».

Дракон: Ноги на ширині плечей, руки підняті над головою, пальці розчепірені як кігті. Характерний агресивний звук: «А-А-А-А !!!».

Самурай: Тренер постає в бойову стійку: одна нога випадом вперед, одна рука теж вперед, як самурай тримає уявний меч і направляє його в супротивника. При цьому характерний звук: «У-У-У-У !!!».

Командам буде надано по 30 секунд, щоб домовитися, яку з трьох фігур вибрати для показу. Після слів «Три-два-один!» обидві команди одночасно показують ту фігуру, яку вони обрали. Ваші фігури можуть збігтися, а можуть і не збігтися. Якщо збіглися - в цьому раунді рахунок 1:1. Якщо не співпали, то діє правило: «Самурай вбиває дракона: команда, яка показала самурая, заробляє переможне очко. Дракон з'їдає дівчинку: команда, яка показала дракона, заробляє переможне очко. Дівчинка спокушає самурая: команда, яка показала дівчинку, заробляє переможне очко».

«Увага, гра! Зараз у вас є 30 секунд, щоб домовитися, яку фігуру треба показати, щоб заробити переможне очко!»

7. Арт-терапевтичної малюнок «Моя планета».

Мета. Розширити знання про себе та власні потреби.

Учасникам пропонується розслабитися, сконцентруватися на своїх почуттях та відчуттях тут і зараз, і намалювати на аркуші, обраного за бажанням формату, коло такого розміру, який захочеться саме в даний момент.

Потім уявити, що це коло - Ваша планета і зобразити її так, як Вам захочеться, що дозволяє ваша фантазія і бажання. Коли планета готова, пропонується відповісти на питання для подальшої презентації своєї планети.

Питання:

- Як називається Ваша планета? Ви б хотіли на ній жити?
- Чим вона особлива? Чого вона бажає? Чого остерігається?
- Що Ви можете зробити щоб поліпшити планету?

Учасники стають в коло, малюнки розкладають в центрі для милування.

Учасники презентують свої планети, актуалізують думки, почуття, відчуття.

8. Вправа «Щастя є!»

Мета. Актуалізація думок про поняття щастя відносно власної особистості.

Ведучий: Кожна планета, як і кожен з вас, хотіла б бути щасливою. Наше щастя часто залежить від нас самих.

Так що ж таке щастя? Всім учасникам пропонується продовжити речення «Для мене Щастя - це»

Підсумок. Щастя - це психоемоційний стан повного задоволення життям, відчуття глибокого задоволення і безмежної радості. П'ять складових щастя по К. Юнгу:

- Гарне психічне і фізіологічне здоров'я.
- Хороші взаємини з сім'єю, друзями і близькими.
- Здатність до сприйняття краси (краса природи, мистецтва).
- Задоволеність життя без професії.
- Філософські або релігійні погляди, які допоможуть впоратися з різними проблемами.

9. Притча «Цінність щастя». Додаток 2.

10. Перегляд відео «30 надихаючих цитат Пауло Коельо». Додаток 3.

11. Завершення роботи. Саморефлексія.

Аби проаналізувати діяльність, учасники по черзі продовжують речення:

Сьогодні я дізналася про те, що... Було складно під час...

Я виконувала завдання, щоб... Я зрозуміла, що... Після семінару мені...

Додаток 1.

Притча про двох сніжинок.

Йшов сніг. Було тихо і спокійно, і пухнасті сніжинки неспішно кружляли в химерному танці, повільно наближаючись до землі.

Дві маленькі сніжинки, які летіли поруч, зав'язали розмову. Щоб їх не віднесло один від одного, вони взялися за руки і одна сніжинка весело сказала:

- Яке неймовірне відчуття польоту!
- Ми не летимо, ми просто падаємо, - сумно відповіла друга.
- Скоро ми зустрінемося з землею і перетворимося в біле пухнасте покривало!
- Ні, ми летимо назустріч загибелі, а на землі нас просто розтопчуть.
- Ми станемо струмками і будемо прагнути до моря. Ми будемо жити вічно! - сказала перша.
- Ні, ми розтане і зникнемо назавжди, - заперечувала їй друга.

Нарешті їм набридло сперечатися. Вони розтиснули руки, і кожна полетіла назустріч долі, яку вибрала сама.

Додаток 2.

Притча «Цінність щастя».

Один бізнесмен накопичив великий капітал, який склав 3 мільйони євро. Він вирішив, що візьме собі рік відпустки, щоб вдосталь відпочити і отримати задоволення від життя, стати щасливим. Але не встиг прийняти це рішення, як його відвідав Ангел Смерті. Бізнесмен дуже злякався, вирішив якось умовити Ангела Смерті продати йому трохи щастя.

- Продай мені три тижні життя, і я віддам тобі третину свого капіталу, мільйон євро, - запропонував бізнесмен. Але Ангел Смерті відмовив йому.

- Гаразд, залиш мені два тижні мого життя. Я віддам тобі 2/3 своїх грошей, це два мільйони євро.

Ангел відмовив.

- Гаразд, продай мені тільки один день, щоб я зміг насолодитися красою цієї землі, обійняти дружину, дітей, яких дуже давно не бачив.

Ангел відмовив.

- Я віддам тобі все, що маю, три Мільона євро.

Ангел знову відмовив.

Тоді чоловік запитав, чи може Ангел Смерті дати йому кілька хвилин, щоб він написав прощального листа? Ангел погодився. Людина написала: «Будьте щасливими кожна мить свого життя. Я не зміг купити навіть годину щастя за три мільйони євро. Повірте, все, що вас зараз оточує, справді має цінність - це і є щастя».

Додаток 3.

30 надихаючих цитат Пауло Коельо.

1. Іноді потрібно обійти весь світ, щоб зрозуміти, що скарб заритий у вашого будинку.
2. Якщо ви здатні бачити прекрасне, то тільки тому, що носите прекрасне усередині себе. Бо світ подібний до дзеркала, в якому кожен бачить власне відображення.
3. Що трапилося одного разу, може ніколи більше не трапитися. Але те, що трапилося два рази, неодмінно трапиться і в третій.
4. Коли чогось сильно захочете, весь Всесвіт буде сприяти тому, щоб бажання ваше збулося.
5. Якщо я буду робити саме ті вчинки, яких чекають від мене люди, я потраплю до них в рабство.
6. Життя завжди чекає відповідного моменту, щоб діяти.
7. Заблукати - це найкращий спосіб знайти що-небудь цікаве.
8. Самий темний час - перед світанком.

9. Якщо людина ваш - то він ваш, а якщо його тягне ще кудись, то ніщо його не втримає, та й не варто він ні нервів, ні уваги.
10. Все на світі - це різні прояви одного і того ж.
11. Всі кажуть в спину що завгодно, а в очі - що вигідно.
12. Якщо любов міняє людину швидко, то відчай - ще швидше.
13. Там, де нас чекають, ми завжди опиняємося точно в строк.
15. Життя часом буває дивно скупа - цілими днями, тижнями, місяцями, роками не отримує людина жодного нового відчуття. А потім він відкриває двері - і на нього обрушується ціла лавина.
15. Чекати - це найважче.
16. Наші ангели завжди з нами, і часто вони використовують чий-небудь губи, щоб сказати нам щось.
17. Постійно відчувати себе нещасним - недозволена розкіш.
18. Є люди, які народилися на світ, щоб йти по життю поодиночі, це не погано і не добре, це життя.
19. Ніколи не можна відмовлятися від мрії! Мрії живлять нашу душу, так само, як їжа живить тіло. Скільки б раз в житті нам не довелося пережити крах і бачити, як розбиваються наші надії, ми все одно повинні продовжувати мріяти.
20. Іноді ви повинні побігти, щоб побачити, хто побіжить за вами. Іноді ви повинні говорити м'якше, щоб побачити, хто насправді прислухається до вас. Іноді ви повинні зробити крок назад, щоб побачити, хто ще стоїть на вашому боці. Іноді ви повинні приймати неправильні рішення, щоб подивитися, хто з вами, коли все валиться.
21. Як тільки я знайшов всі відповіді, змінилися всі питання.
22. Найважливіші слова в своєму житті ми вимовляємо мовчки.
23. Іноді треба померти, щоб почати жити.
24. Люди хочуть все змінити і одночасно хочуть, щоб все залишалось незмінним.
25. Те, що ви шукаєте, теж шукає вас.
26. Завжди говорите те, що відчуваєте і робіть те, що думаєте! Мовчання ламає долі ...
27. Людина все робить навпаки. Поспішає стати дорослим, а потім зітхає про минуле дитинство. Витрачає здоров'я заради грошей і тут же витрачає гроші на те, щоб поправити здоров'я. Думає про майбутнє з таким нетерпінням, що нехтує справжнім, через що не має ні сьогодення, ні майбутнього. Живе так, немов ніколи не помре, і вмирає так, немов ніколи не жив.
28. Дійшовши до кінця, люди сміються над страхами, мучившими їх на початку.
29. Трапляється іноді, що життя розводить двох людей - тільки для того, щоб показати обом, як вони важливі один для одного.
30. Все завжди закінчується добре. Якщо все закінчилося погано, значить це ще не кінець.