**Тренинг для педагогов «На пути к успеху»**

11.12.2019 г.

**Цель:** Развитие коммуникативной компетентности, навыков самопознания, эмоциональной устойчивости, повышения самооценки и уверенности в себе, осознанное стремление к успеху и преодолению профессиональных затруднений.

**Психолог:** Привет! Как дела? Как успехи? *(Пауза.)* Кто-то с оптимизмом улыбнулся, а кто-то с сожалением опустил плечи. Почему? Скорей всего, потому, что кому-то в жизни везет чуть больше, а кому-то чуть меньше. Может кого-то «судьба» балует, потому что любит? А может, есть секрет, которым владеют избранные? Что же это за «замок», ведущий к успеху? *(обращает внимание педагогов на «замок»-символ.)* Как найти «ключ» к успеху? Знаете ли вы свой «ключ» успеха? *(показывает связку «пробных ключей».)* Если пробовать каждый из них – это путь к провалу. Предлагаю совместно найти его. Для начала поиграем.

**Игра «Автопилот»**

**Психолог:** Это задание, поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную продуктивную жизнь в дальнейшем. Вы должны повторять такие позитивные установки десять раз в день: «Я умная!», «Я красивая! «Я сильная!», «Я общительная!». Это оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных трудностях. Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: **Я умная!; «Я красивая»; «Я сильная»; «Я общительная».**

Сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.

**Психолог:** Люди, не имеющие недостатков, имеют очень мало достоинств.*(Авраам Линкольн.)* У каждого человека есть свои недостатки, т.е. то, что ему недостает. Парадоксально, но факт, достоинства не так бросаются в глаза, как недостатки. По мнению профессора Флетчера отрицательных качеств не существует. Есть качества, недостаточно или чрезмерно развитые, иным словом, несбалансированные. Например: такая черта характера, как гибкость может превратиться в безвольность или, напротив, в жесткость. А это уже недостатки.

**Мозговой штурм «Превращаем недостатки в достоинства!»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Недостаточно развитые качества** | **Достойные качества** | **Чрезмерно развитые качества** |
| *Безразличный* | **Любознательный** | *Любопытный* |
| *Беспомощный* | **Самостоятельный** | *Эгоцентричный (самоуверенный)* |
| *Заурядный* | **Творческий** | *Экспрессивный* |
| *Замкнутый (обособленный)* | **Коммуникативный** | *Навязчивый (назойливый)* |
| *Безвольный* | **Волевой (решительный)** | *Дерзкий (нахальный, навязчивый)* |

Можете ли вы сказать, что данные положительные качества у вас достаточно развиты? Всегда ли вам удается проявлять указанные качества в профессиональной деятельности? Помните: каждый человек – автор своей собственной жизни.

**Вывод:** *(открывается первый «ключ»)* **Не стремись победить других, все победы начинаются с победы над самим собой!**

**Психолог:** Вы везучий человек? *(Пауза.)* В ответ на этот вопрос большинство людей неуверенно пожмут плечами: «Всякое бывает…». Но есть и такие «счастливчики», которые не сомневаются в своей удачливости. Они легко приведут множество примеров, когда обстоятельства их жизни складывались настолько выигрышно и благополучно, что просто грех было не воспользоваться такими замечательными возможностями.Отчего одним фортуна постоянно улыбается, а других будто и не замечает и даже издевается над ними? На этот счет существует множество мистических гипотез.

**Экспресс – опрос: Кто из присутствующих считает себя не везучим? В чем заключается ваше везенье?**

**Психолог:** Марк Твен писал: «По крайней мере, раз в жизни Удача стучится в дверь к каждому, но многие из нас в это время сидят в соседнем кабачке и не слышат стука». Опыт английского психолога Ричарда Вайзмана, подтверждает суждение писателя. Удача – это не удачное стечение обстоятельств, а наша готовность им воспользоваться.

**Упражнение с газетой ( Опыт, проведенный Р.Вайзманом)**

**Психолог**: Предлагаю каждому из вас газету, в которой нужно сосчитать количество фотографий. (Секрет состоит в том, что одна из страниц искусно смоделирована. Вместо банального объявления «смонтировано» объявление следующего содержания*:* ***Сообщите психологу, что вы увидели это и получите приз)***

*(Скорее всего, все будут заняты скрупулезным подсчетом фотографий и на текстовые сообщения даже не обратят внимания. Победителю вручается календарик)*

**Вывод:** *(открывается второй «ключ»)* **Каждый человек может достичь успеха, нужно только уметь видеть цель и стремиться к ней.**

**Психолог:** Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он – совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. И, бесспорно, эта его особенность может стать залогом его будущего успеха. Вместе с тем, не будем забывать, что многие великие достижения – плод коллективного труда. Для успеха в жизни очень важно уметь взаимодействовать с окружающими людьми, работать в команде.

**Игра «Древо успеха»**

**Цель**: развитие общности и доверия вместо одиночества и отчуждения.

**Материал:** горшок для цветов или ящик; песок; сухая прочная ветка для ствола дерева; сухие веточки; цветная бумага; скотч; ножницы; разноцветные короткие (не более 10 см) нити.

**Психолог рассказывает вводную историю:**

«Согласно легенде, в мире существуют чудесные деревья, приносящие удачу и исполняющие желания. Многие храбрецы пытались найти их, но возвращались ни с чем. Но люди так хотели верить в эту легенду! Поэтому, они наделяли обычные деревья особыми способностями, веря, что те принесут удачу. А чтобы закрепить свое желание, люди привязывали к деревьям кусочки ткани. Но вскоре выяснилось, что многие деревья от этого гибнут. Стремясь быстрее реализовать свои желания, люди пропустили главный секрет легенды, который гласит: «И древо сие человек сам делает, а питает его успехами и достижениями своими». Наверное, это фраза была слишком мудреной, чтобы увидеть в ней ключ к разгадке. Так или иначе, но сейчас мы сможем сделать то чудесное дерево сами. Для этого мы возьмем ведро, наполненное песком, воткнем туда ветвь, которая будет стволом нашего дерева. Потом мы возьмем скотч, и будем привязывать к стволу ветки, украшая их листочками. Так у нас получится общее дерево». Когда дерево будет готово, возьмем в руки разноцветные нитки. Это общее древо успехов. Давайте вспомним все наши общие успехи и достижения. Каждая нитка будет символизировать названную вами общую победу. Вы громко называете это достижение и завязываете нитку на дерево.

«Мудрецы говорят,  что тот, кто не запоминает свои достижения, рано или поздно перестает добиваться успеха, так как суета будней размоет у него внутри ощущение «победителя». Это ощущение должно быть постоянно с вами, и вы будете его подкреплять новыми результатами и победами».

**Психолог:** Трудно было договариваться о том, как построить одно дерево на всех? Обошлось без конфликтов? Есть люди, даже научившись еще в давние времена разговаривать, в современном мире не обходятся без конфликтов. Как вы думаете, почему? (Не умеют договариваться.)

**Вывод:** *(открывается третий «ключ»)* **Умей жить с людьми так, чтобы твои друзья не стали твоими врагами.**

**Психолог:** А что же все-таки значит это «сладкое» слово «УСПЕХ»? **Составление синквейна на тему: «Портрет успешной личности»** *(подгрупповая работа.)*

Что такое синквейн? Это стихотворение, состоящее из 5 незарифмованных строк. В синквейне человек или группа людей, выражает свое отношение к проблеме.

**Порядок написания синквейна:**

1-я строка – одно ключевое слово, определяющее содержание.

2-я строка – 2 прилагательных, определяющих содержание.

3-я строка – 3 глагола, показывающих действие понятия.

4-я строка – короткое предложение, в котором автор выражает свое отношение.

5-я строка – одно ключевое слово, через которое автор выражает свои чувства, ассоциации связанные с данными понятиями.

**Пример синквейна на тему: «Портрет успешной личности»**

1. Успех.
2. Достойный, прочный.
3. Думай, действуй, достигай.
4. Успех – это ряд, преодоленных неудач. («Успех в любом деле начинается с дела». «Твой завтрашний успех приходит уже сегодня». «Будущее принадлежит тому, кто верит в успех»).
5. Целеустремленность.

**Психолог**: Таким образом, у каждого из нас представление об образе «успешного человека» свое. Вы представили свой «идеал успеха». Успех – это когда получаешь то, что ты хочешь.

**Вывод: (**открывается четвертый «ключ») **Приближение к успеху – это приближение к идеальному образу.**

**Упражнение «Мои личные достижения»**

**Цель:** повышение самооценки в достижении целей.

**Психолог:** Будущие цели и найденныересурсы для их достижения - это то, что еще предстоит. Однако уже есть то,чего вы достигли: нужно гордиться своими успехами и не бояться о нихзаявить. Предлагаю, по кругу передавать мяч. Получивший мячрассказывает, чего он достиг в своей жизни. Остальные участники вытянув правую руку вперед с отставленным большим пальцем, подбадривают его возгласом: «И это классно!».

**Психолог:**  Появилось ли у вас чувство гордости за себя, когда вы рассказывали о своих достижениях? Приятны ли были подбадривания коллег?

**Вывод:** *(открывается пятый «ключ»)* **Если вы удачно выберете труд и вложите в него всю свою душу, то счастье само вас отыщет.** *(К.Д. Ушинский.)*

**Психолог**: Какого «весомого ключа» не хватает в нашей связке? ЗНАЕТЕ? СУМЕЕТЕ, СМОЖЕТЕ его определить? Подсказка в самом вопросе! **(Знания, умения, навыки.)**

**Вывод:** (открывается шестой «ключ») **Чего вы не понимаете – то не принадлежит вам. (Иоганн Гете.)**

**Психолог:** Р. Вайзман выявил еще одну важную особенность. Оказалось, что удачливые люди – по натуре оптимисты! С ними тоже случаются неприятности, но они рассматривают это как случайность, а не закономерность. Наверное, прав был Теннеси Уильямс, когда говорил: «Вера в удачу приносит удачу!» Очень простая формула, зато надежная.

**Аутотренинг** **«Верю в себя»**

**Психолог**: Сидя на стульях, сказать соседу справа: Верю в тебя! Соседу слева: Верю в тебя! Сказать себе: Верю в себя! И всем вместе: «Верим в нас!»

**Психолог:** Поверьте в себя! Поверьте в свою удачу! И вы, наверняка, станете успешны. Но не тешьтесь успехом долго, намечайте новую цель, снова добивайтесь и снова побеждайте, например так, как предлагает это А. Шварценеггер.

Психолог предлагает педагогам памятку **«Философия успеха» 6 правил успеха от Арнольда Шварценеггера:**

**1.Найдите свою цель и следуйте ей**

Если у вас нет цели, у вас нет видения и вы просто плывете по течению-вы не будете счастливы. Всегда следуйте своему видению, а остальное придет позже.

**2.Никогда не зацикливайтесь на мелочах**

Вы должны действовать и хватать звезды с неба. Я не просто думал, что хочу попасть в кино, нет-я хотел стать кинозвездой. Видеть свое имя в заголовках газет. Никогда не думайте о мелочах, думайте о большем.

**3.Игнорируйте скептиков**

Когда у вас есть большое видение, большие мечты и цели, люди начнут говорить вам: «Ты вряд ли сможешь сделать это, это невозможно».

**4. Двигайте булками**

Самое обидное потерпеть неудачу из-за того, что вы недостаточно усердно работали и неважно, чем именно вы заняты. «Без труда не выловишь рыбку из пруда». Это то, во что я всегда верил. Не важно, что именно вы делаете, главное – работать, работать, работать!

**5.Не просто берите, а отдавайте**

Хватит смотреть на себя в зеркало, старайтесь дать что-то людям. Отдавайте и меняйте мир! Если не сейчас, то когда?

**6.Не бойтесь проигрывать**

Когда вы проигрываете, вы всегда можете вернуться. Нужно уметь идти на риск. Без риска вы не добьетесь рекорда. Если боитесь не суметь, то вы никогда не добьетесь цели. Расслабьтесь! Просто не бойтесь. Неудачник-это тот, кто проиграл и не стал пробовать дальше. Победитель падает, встает, стряхивает с себя пыль, продолжает двигаться к цели. Все в мире проигрывают. Не бойтесь снова и снова атаковать свою цель.

**Вывод:** *(открывается седьмой «ключ»)* **Будущее принадлежит тому, кто верит в свой успех!**

**Упражнение «Дотянись до звезд»**

**Цель.** Повышение уверенности и собственной ответственности в

достижении целей.

**Содержание.** Упражнение выполняется под медитативную музыку. Участники стоят в кругу.

**Психолог:** «Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усеянное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью. Дайте ей название. Теперь протяните руки к небу и постарайтесь дотянуться до звезды. Старайтесь изо всех сил. А теперь сорвите ее с неба и положите в карман. Можно сорвать несколько звезд».

**Психолог:** Расскажите, трудно ли было достать свою мечту. Какие чувства возникли, когда она оказалась в кармане? Так и в жизни, когда мы достигаем желаемого, нам хорошо, мы чувствуем себя счастливыми.

**Психолог:** *(открывая восьмой «ключ»)* **Никогда не теряй терпения. Это последний ключ, отпирающий двери.** *(А. Сент Экзюпери.)*

**Психолог:** В завершении хочу еще раз обратить внимание на «ключи» к успеху. Очень надеюсь, что они станут проводником к вашему будущему успеху.