**Тренинг «Письмо для меня»**

 Педагог – психолог: Водяницкая Т.Н.

 (16.02.2016 г.)

Цель: Дать возможность участником понять, что любое обучение должно приобрести форму достижения.

Ход тренинга.

**1 Упражнение: »Игра-приветствие»**

Инструкция: Участники стоят в два круга внутренний и внешний.Участники внутреннего круга стоят на месте,внешний круг-передвигается вокруг них по часовой стрелки,при этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия:

«Здравствуй,друг! Здороваются за руку.

Как ты тут! Хлопают по плечу друг друга.

Где ты был! Дергают за ушко друг друга.

Я скучал! Кладут себе руку на сердце.

Ты пришел! Разводят руки в стороны.

Хорошо! Обнимаются».

 **2.Упражнение «Письмо для меня»**

Инструкция: Сообщить участникам ,что им нужно написать себе письмо о рабочих достижениях, планах на ближайшее будущее (т.е на 3 месяца) и способы или идеи их достижения.После завершения письма участникам следует подписать конверт, адресовав его себе,положить письмо и запечатать.Ведущая отправляет их участникам через 3 месяца.

**3.Упражнение «Испорченный телефон» (разогревающая психотехника)**

Инструкция: Участники выстраиваются в колонну по одному. Ведущий встает в ее конце так, что все участники были повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом впереди стоящего человека. Затем жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий - четвертому и т.д. Последний участник называет предмет. Условия: все делается молча, только жестами, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет его по плечу.

**4.Упражнение «Нестандартные способы»**

Цель: Создание барьеров креативности.

Инструкция: «Сейчас я бросаю мяч и называю любой предмет. (Обогреватель) Тот, кому мяч достанется, должен назвать нестандартный способ использования этого предмета, а затем бросить мяч следующему участнику, назвав другой предмет. Мяч должен побывать у каждого, а реагировать нужно быстро».

Вопросы для обсуждения:

-В чем заключалась трудность?

-Что помогло справиться с поставленной задачей?

**5.Упражнение «Пантомима»**

Цель:Выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Инструкция:Темы для пары которые следует выразить пантомимой

1.Внести бревно и распелить его;

2.Внести в комнату ковер и повесить его;

3.Встреча двух подруг после долгой разлуки на скамейке;

4.Пройти по качающемуся мостику через реку.

5.Пройти по узкому мостику через лужу.

**6.Упражнение Игра «Зоопарк»**

Материал: листочки с названиями животных.

Инструкция: Листочки с названиями животных раздаются всем участникам.Прочитав название,они никому его не должны показывать.По команде ведущего участникам необходимо выстроиться в одну шеренгу по размеру изображенных ими животных. Разговаривать можно только на языке «своего» животного. (Жираф, слон, медведь, лев, пантера, волк, лиса, заяц, крот, мышь)

Обсуждения: Каким образом определялся размер? Какие ощущения возникли?

**7.Упражнение «Цветовое окружение»**

Иструкция: Участники в столбик пишут цвета : желтый, белый, оранжевый, синий, зеленый, красный. Далее рядом пишут человека из своего окружения (родственники, друзья, семья, коллеги) Участники по своему усмотрению, выбирают цвета для своих близких.

Расшифровка:

Желтый – человек, которого никогда не забудете,как с положительной стороны,так и с отрицательной.

 Белый – с этим человеком духовная близость

Оранжевый – истинная дружба.

Синий – те,от кого хочется покоя.

Зеленый – истинная любовь.

Красный – агрессор в вашей жизни.

**8.Упражнение –рефлексия «Я желаю тебе»**

Все участники стоят в кругу и по очереди желают соседу справа что-нибудь хорошее,приятное.