**Тренинг « В гармонии с собой»**

**Цель тренинга:** снятие мышечного и психологического напряжения; установление межличностных контактов, сплочение коллектива, создание благоприятного психологического климата.

**Ход занятия: 1мин**

Здравствуйте уважаемые коллеги. Я рада, что мы смогли с вами встретиться. Тема нашей встречи сегодня это тренинг и называется он « В гармонии с собой» Сегодня мы имеем возможность немного расслабиться и отдохнуть, поиграть и попутно что-то узнать о себе и о коллегах, а самое главное выразить друг другу радость встречи.

**Упражнение 1**

«Выходят в круг…»  
•….и жмут друг другу руки те, кто  
а) любят поспать; б) любят сладкое  
•….и прыгают на одной ножке те, кто  
а) любят работать на даче; б) любят делать заготовки на зиму  
•….и танцуют те, кто  
а) любят тратить деньги; б) любят путешествовать  
•….и приветствуют всех громким «Ура!» и любым жестом те, у кого  
сегодня хорошее настроение!!!  
 Главная задача нашей встречи – поднять настроение тем, у кого оно  
плохое, и не испортить тем, у кого оно хорошее!!!

**Упражнение 2** «Главное– второстепенное»

Напишите по порядку на листе бумаги 5-8 дел, которые для вас в настоящий  
момент наиболее важны. А сейчас закройте глаза и постарайтесь представить себя в конце жизни, как будто вам уже 75-80 лет. Вы не работаете, занимаетесь своими делами, домашним хозяйством, часто думаете о своей жизни, вспоминая самые грустные или радостные события. Вообразите, что из того времени вы смотрите в свое настоящее и оцениваете главное и второстепенное. Может быть вы заметите, как много времени и сил отдавали какому-то занятию, которое не имело для вашей жизни большого значения и только казалось очень важным. А теперь откройте глаза, возьмите новый лист бумаги и составьте список своих занятий по степени значимости их для вашей жизни, как бы от лица вас 80-летних.

**Упражнение 3**. «Гора с плеч» 2мин  
Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и  
спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.  
Когда вы очень устали, вам тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать,  
сбросьте «гору с плеч».  
Упражнение выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять  
плечи, отвести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.  
Сделайте это упражнение 5-6 раз, и вам сразу станет легче.

**Упражнение 4**. «Гудение» (голосовая техника)   
Цель: освобождение сознания, выход негативных накоплений. Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, необходимо издавать  
мычащий звук в течение 3-5 минут.  
Примечание. Ведущий отслеживает общий интонационный фон гудения:  
он может быть тревожным, напряженным либо приподнятым, эмоционально  
положительным.

**Упражнение 5** «Кто я?»   
Честно и откровенно закончите предложения:  
- Я горжусь собой, когда я…  
- Я симпатичный человек, потому что…  
- У меня есть такие замечательные качества, как …  
- Я сделала в своей жизни много хороших дел, например - …

*Рефлексия:*  
•Трудно ли было отвечать на вопросы? Почему?  
•Испытывали ли вы затруднения, когда писали о себе «хорошо»?

Это упражнение помогает понять, насколько, по вашему мнению,  
положительно ваше самовосприятие, верите ли вы в себя? Для чего человеку  
необходимо быть уверенным в себе? Позитивное самоотношение играет  
большую роль в развитии личности любого человека. И оно очень необходимо педагогу, потому что *вера в себя* помогает выработать свой индивидуальный успешный стиль деятельности , способствует личностному и профессиональному росту. Это в свою очередь позволяет с большей полнотой самореализовываться, что так значимо для психологического здоровья.

**Упражнение 6** «Вездеход» ( под музыку)   
Цель: разогрев группы в активном взаимодействии; создание атмосферы  
эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия; помощь участникам в том, чтобы лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении.

Инструкция. «Давайте отвлечемся от раздумий. Будем передвигаться по  
залу в довольно быстром темпе, внимательно прислушиваясь к моим словам. Каждый, услышав новую информацию, быстро анализирует ее и  
меняет свои действия в зависимости от условий игры: изображает то, о чем идет речь. Подстроиться к новым обстоятельствам нужно быстро, без разговоров и обсуждения! Итак, готовы? Начали!  
-Идем через лес. Птицы щебечут, бабочки порхают, высокая трава на  
опушке… Крапива больно стегает по голым ногам… Комары заели. А все  
потому, что попали в болото. Топко. Страшно. Противно. Сумерки сгущаются…  
Снежное поле, пронизывающий зимний ветер… И пули свистят над  
головой. Еще и еще! Где бы укрыться? В окоп! Нет, это не окоп, это пруд с  
приятной, освежающей и очень чистой водой… но очень холодной, градусов  
восемь-десять. Выбираемся на берег и попадаем в окружение пауков… Паутина липнет к лицу, цепляется к волосам… Ею наполнено пространство… Нет, показалось! Идем через цитрусовый сад. На деревьях зреют фрукты. Сорвем один… Вдохнем чудо-аромат упругой кожицы, возьмем в рот освежающую дольку. Скулы свело – ух, как кисло! Вперед, через наполненный пузырьками лимонада искристый и пузырящийся сад! Берег моря, закат, идем по кромке воды…»  
Примечание. Участники изображают все, о чем говорит ведущий.

**Упражнение7** на релаксацию «Водопад» ( под музыку)

Закройте глаза, сядьте удобно, почувствуйте опору, сделайте глубокий вдох и выдох.   
Представьте себе, что вы стоите возле большого водопада… Но это не  
обычный водопад. Вместо воды вниз падает мягкий синевато-зеленый свет.  
Теперь представьте себя под этим водопадом, почувствуйте, как прекрасный  
свет струится по голове. Вы чувствуете, как расслабляется лоб… рот… мышцы шеи. Сине-зеленый свет течет по плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными…  
Свет стекает со спины, и вы замечаете, как в спине исчезает напряжение,  
она тоже становится мягкой и расслабленной.  
Свет течет по груди, животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и без  
всякого усилия можете дышать глубже и глубже. Вы ощущаете себя  
расслабленно, испытываете приятные ощущения.  
Свет течет по рукам, ладоням, пальцам. Руки и ладони становятся  
мягкими, расслабленными. Свет течет по ногам, спускается к стопам. Вы  
чувствуете, как они расслабляются и становятся мягкими.  
Этот удивительный водопад из сине-зеленого света обтекает все тело. Вы  
чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, с каждым вдохом и  
выдохом все больше расслабляетесь и наполняетесь свежими силами…