***Мастер-класс с элементами тренинга «Полюби себя»***

**Цель:**  сплочение педагогического коллектива, развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе.

**Задачи:**

1. формирование благоприятного психологического климата;
2. развивать коммуникативные навыки и создавать позитивные взаимоотношения в коллективе;
3. обучать методам саморегуляции, снимать психофизическое напряжение, повышать стрессоустойчивость коллектива.

*Оборудование:* листочки А4, карандаши, фломастеры, музыка для релаксации, проигрыватель для музыки, тапочки, карточки с ситуациями.

**Ход мастер-класса.**

**1. Вводная часть, приветствие участников.**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Наша встреча пройдёт под девизом: «Давайте понимать друг друга с полуслова…».

Психологический климат - это межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение.

В одном климате растение может расцвести, в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других — коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал.

Строительство психологического климата, сплоченности коллектива – это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Скажите, как влияет процесс общения друг с другом на наше эмоциональное состояние? *(ответы педагогов).*

**Упражнение «Моё настроение»**

*Цель упражнения: выражение настроения*

Подарим соседу только хорошее настроение, своё обращение, сопровождая словами: «Я дарю тебе мое хорошее настроение…», а дальше пусть будет ваше ласковое слово.

**2. Практическая часть**

**1. Упражнение «Откровенно говоря».**

Цель: укрепление группового доверия к окружающим, снятие внутреннего напряжения, создание ситуации откровенности.

**Инструкция**:  Сейчас я буду подходить к каждому из вас с карточками, каждый из вас по очереди будет брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними.

1. Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем уроке...
2. Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам
3. Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
4. Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
5. Откровенно говоря, когда я прихожу на работу...
6. Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
7. Откровенно говоря, моя работа приносит мне удовольствие, если…
8. Откровенно говоря, мне не хватает…

**Обсуждение:**

* Трудно ли было закончить предложенные фразы?
* Узнали ли вы что-нибудь новое о своих коллегах - участниках группы?
* Узнали ли вы что-то новое о себе?

**2. Упражнение «Моечная машина»**

Цель: снятие комплекса тактильного контакта, раскрепощение участников. Участники разбиваются на пары и встают парами в колонну лицом друг к другу - это сама «моечная машина». Одна пара разбивается и один человек встает в начале колонны - это «вещь», которую необходимо отмыть, а другой - в конце - это «сушилка». «Вещь» начинает медленно двигаться внутри колонны, а все ее гладят, трогают, говорят ласковые слова и т. д., то есть «моют». «Сушилка» принимает в свои объятья вымытую -«вещь» и «сушит» ее, крепко-крепко обнимая. Затем «вещь» и «сушилка» меняются местами. Игра продолжается до тех пор, пока через «моечную машину» не пройдет каждый участник игры.

**3. Упражнение «Калоши счастья»**

Цель: развитие позитивного мышления педагогов.

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также вам раздам карточки с различными жизненными ситуациями, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

1. Вы попали под сокращение

2. Вас бросил муж

3. На работе задержали зарплату

4. По дороге на работу вы сломали каблук

5. Директор отчитал вас за плохо выполненную работу

6. Завтра сдача отчета, а дома отключили электричество

7. Оставили ключи от дома на работе

8. В социальных сетях критикуют вас

9. Коллеги сплетничают за вашей спиной

10. На работе одни неприятности (черная полоса)

**Обсуждение:**

* Трудно ли было находить позитивные стороны этих ситуаций?
* Узнали ли вы что-нибудь новое о своих коллегах - участниках группы?
* Узнали ли вы что-то новое о себе?

**4. Упражнение «Плюс-минус»**

Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности, сплочение коллектива.

**Инструкция.** Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. За тем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

**5. Упражнение-медитация «Сад моей души»**

1-я часть упражнения — медитативная и релаксационная визуализация.

Цель: снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

**Инструкция.** Сейчас я вам зачитаю текст — медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу. Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело расслабляется.

 *Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.*

*А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, это – сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.*

После визуализации педагогам предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

**2-я часть упражнения — арттерапия.**

Участникам раздаются бумага, карандаши, фломастеры и предлагается сделать рисунок того, что они представили, — цветок или сад.

**Рефлексия (обратная связь)**

Что вам понравилось, было интересно?

Что вам не понравилось, не вызвало интереса?

Ваши пожелания