



**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ТРЕНИНГ  
ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

***«Гори, гори, моя звезда!»***

Подготовила:

Педагог-психолог

Гордиенко Анастасия Владимировна

Высшее образование, высшая категория,

Стаж работы - 18 лет



## ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ

**Цель тренинга** – максимальное раскрытие комплекса психологических свойств, дающих педагогу возможность принимать решения и регулировать свое поведение, учитывая и оценивая ситуацию, но исходя, прежде всего, из своих внутренних представлений и критериев.

### Задачи:

- ❖ Познакомить педагогов со своими личностными особенностями, которые могут выступать ресурсом воспитания обучающихся;
- ❖ Помочь осмыслить своих личных интересов, ценностей;
- ❖ Способствовать развитию навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей (эмпатии); коммуникативных умений;
- ❖ Обеспечить накопление эмоционально-положительного опыта, развитие интереса к себе;
- ❖ Способствовать снижению негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния;
- ❖ Познакомить с техниками саморегуляции эмоционального состояния;
- ❖ Способствовать развитию групповой сплоченности, рефлексии и эмпатии;
- ❖ Способствовать развитию навыков самоанализа и преодоления психологических барьеров; помощь в осознании личностных ресурсов педагогов.

### Этапы:

1. организация обучения (готовность к работе);
2. информирование специалистов о понятии личностного роста;
3. диагностика (в т.ч. самодиагностика);
4. развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах; навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей (эмпатии), коммуникативных умений;
5. накопление эмоционально-положительного опыта, развитие интереса к себе;
6. снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния;
7. ознакомление с техниками саморегуляции эмоционального состояния.
8. ознакомление с критериями личностного роста и психологического здоровья, основными акмеологическими целями (осмысление конечной цели);
9. обучение методам активизации личностных ресурсных состояний, самомотивации, развития целостности (обучение для достижения цели), в т.ч. формирование навыков:
  - эффективного взаимодействия с коллегами, руководителями;
  - конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
  - профессионального роста и личностное развитие педагога;
  - развития творческой индивидуальности педагога;
  - психологической саморегуляции.

**Формы и методы работы:** групповая дискуссия, игровые методы, методы формирования социальной перцепции, релаксационные, образные техники.

**Ожидаемые результаты:** у участников повысится самооценка и появится уверенность в себе, педагоги также овладеют навыками стрессоустойчивости.

**Критерии оценки эффективности:** у участников появится уверенность в себе, в своих силах, овладеют навыками стрессоустойчивости.

*Материалы и оборудование:* интерактивная доска, бумага формата А4 (по 3 шт. по числу участников), цветные карандаши, парные картинки с изображением животных, ручки, подборка мелодий для релаксации.

### Содержание тренинга (используемые технологии)

№	Содержание этапа (упражнения)	Время
<b><i>I этап – Вступительный</i></b>		<b><i>8 мин.</i></b>
1	Вступительное слово	1 мин.
2	«В садик пора!»	1 мин.
3	Мне посчастливилось быть педагогом. Техника замены фразы «Я должен на мне посчастливилось»(видео)	5 мин.
4	Упражнение «Купюра»	1 мин.
<b><i>II этап – Основная часть</i></b>		<b><i>52 мин.</i></b>
5	Упражнение «Пикабу»: ➤ Противоположности ➤ Рисунок чувств ➤ «Я – это...».	7 мин.
6	Самодиагностика. Упражнение «Выбор»	3 мин.
7	Разминка. Упражнение «Найди пару»	5 мин.
8	Техника «Вижу цель, не вижу препятствий»	5 мин.
9	Работа над страхом отвержения и неприятия техника «Шнуровка»	10 мин.
10	Техника Самомотивации. Видеоролик «Секрет эффективного утра: 3 способа саморегуляции от Брайана Трэйси»	8 мин.
11	Видеоролик. Притча «Отец, сын и осел»	2 мин.
12	Упражнение «Кулак»	2 мин.
13	Видеоролик «Основы самопрезентации»	10 мин.
<b><i>III этап – Заключительная часть</i></b>		<b><i>6 мин.</i></b>
14	Упражнение «Цветное дыхание»	4 мин.
15	Видеоролик. Кинезиолог «Техника снятия стресса»	3 мин.
16	Упражнение «Конструктор Лего»	3 мин.



*Бодрое и веселое расположение духа – не только богатый источник жизненного наслаждения, но, в то же время, и сильная охрана характера.*

С.Смайлс

### **В садик пора!**

- Дочка, вставай, в садик пора! В садик идет уже вся детвора.
  - Нет! Ни за что я туда не явлюсь! Лучше умру, утону, застрелюсь!!!
- Мама (тихонечко):
- Доченька, надо! Ты –воспитатель детского сада!!!))))

### **Техника замены фразы «Я должен на мне посчастливилось» (видео)**

[https://www.youtube.com/watch?v=SJwDKNX\\_nJA](https://www.youtube.com/watch?v=SJwDKNX_nJA)

Если заменить фразу "Я ДОЛЖЕН" на фразу "МНЕ ПОСЧАСТЛИВИЛОСЬ" то можно изменить свою жизнь к лучшему.

Например, если вы проснувшись утром думаете "Я ДОЛЖЕН СЕГОДНЯ ИДТИ НА РАБОТУ", превратите это в "МНЕ ПОСЧАСТЛИВИЛОСЬ СЕГОДНЯ ИДТИ НА РАБОТУ".

"Я ДОЛЖЕН" несёт в себе смысл обязанности, оттенок недовольства и сопротивления. А "МНЕ ПОСЧАСТЛИВИЛОСЬ" сразу сдвигает фокус вашего внимания на благословение ситуации, в которой вы находитесь.

- ✚ Мне посчастливилось провести интересное занятие с детьми.
- ✚ Мне посчастливилось участвовать в городском конкурсе.
- ✚ Мне посчастливилось работать с детьми.
- ✚ Мне посчастливилось сыграть роль на празднике.
- ✚ -Мне посчастливилось .....

Это невероятно мощный инструмент, который положительно повлияет на все аспекты нашей жизни.

***МНЕ ПОСЧАСТЛИВИЛОСЬ БЫТЬ ПЕДАГОГОМ!***

### **Упражнение «Купюра»**

Один очень известный психолог начал свой семинар по психологии, подняв вверх 500-рублевую купюру. В зале собралось около 200 человек. Психолог спросил, кто хочет получить купюру. Все, как по команде, подняли руки. Прежде чем один из вас получит эту купюру, я кое-что с ней сделаю, - продолжил психолог. Он скомкал купюру и затем спросил, хочет ли кто-нибудь все еще ее получить. И опять все подняли руки.



Тогда, - ответил он, - я делаю следующее, и, бросив купюру на пол, слегка повозил ее ботинком по грязному полу. Затем он поднял купюру, купюра была мятая и грязная. “Ну, кому из вас она нужна в таком виде?” И все опять подняли руки.

Дорогие друзья, - сказал психолог, - только что вы получили ценный наглядный урок. Несмотря на все то, что я проделал с купюрой, вы все хотели ее получить, так как она не потеряла своей ценности. Она все еще купюра достоинством в 500 рублей. В нашей жизни часто случается, что мы оказываемся выброшенными из седла, растоптанными, лежащими на полу или в полном дерьме. Это реалии нашей жизни. В таких ситуациях мы чувствуем себя никчемными.

Но неважно, что случилось или случится, ты НИКОГДА не потеряешь своей ценности. Грязный или чистый, помятый или отутюженный ТЫ всегда будешь бесценен для всех тех, кто тебя любит. Наша ценность определяется не тем, что мы делаем или с кем мы знакомы, а тем, каков ты. Каждый из нас – уникален. Не забывайте это никогда.

### ***Я УНИКАЛЬНА И ЦЕННА!***

#### **Упражнение Пикабу**

Упражнения на развитие целостности

Что такое внутренняя целостность? Как её достичь? Задумывались ли вы о том, сколько жизненной энергии мы расходует на то, чтобы удерживать свои страхи и переживания в зоне подсознания? В этом есть немало преимуществ, так как не выпуская нежелательные чувства из зоны бессознательного, нам не приходится сталкиваться с ними лицом к лицу. А, значит, испытывать жуткий дискомфорт.

Чем-то вы гордитесь, что-то поощряете и культивируете в себе. Всё остальное вы не готовы принимать и замечать.

Главным аспектом формирования целостного восприятия является осознание. Осознание включает в себя процесс познания того, что лежит в зоне бессознательного.

#### **Упражнение 1. Противоположности**

Напишите как можно больше пар противоположных чувств. Например: любовь-ненависть, спокойствие - встревоженность.

#### **Упражнение 2. Рисунок чувств**

Возьмите лист бумаги и краски. Нарисуйте выбранную пару чувств так, как вы это видите. Не руководствуйтесь логикой, изображение должно быть абстрактным, максимально олицетворяющим ваше восприятие того или иного чувства. Проанализируйте получившейся рисунок, какие чувства и ассоциации он вызывает у вас?



### Упражнение 3. «Я – это...»

На листе бумаги напишите пять предложений, начинающихся со слов «Я – это...». Каких-либо требований нет, пишите все, что придет в вашу голову. Прочтите написанное, и попытайтесь понять, о чем рассказало ваше подсознательное.

***Я – ЭТО СЧАСТЬЕ!***

### Упражнение «Выбор»

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

- ❖ Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
- ❖ Говорите себе: «Бывает» – и съедаете пустой пончик.
- ❖ Съедаете что-то другое.
- ❖ Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Комментарий ведущего: «Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.



***Я - УНИКАЛЬНАЯ***

### **Упражнение «Найди пару»**

Цель: сплочение участников тренинга.

Участники садятся в круг. Ведущий: «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано «слон».

Психолог раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, ведущий тоже принимает участие в упражнении).

«Прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, оставайтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?».

Это упражнение обычно проходит очень весело, в результате у участников группы повышается настроение, снижается усталость. Оно способствует дальнейшему раскрепощению участников.

В то же время оно способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям других, а с другой стороны, искать такие средства самовыражения, которые будут поняты другим.

Рефлексия чувств: После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

### ***Я ВЕСЕЛАЯ И РАДОСТНАЯ!***

#### **Вижу цель, не вижу препятствий!**

Я научу вас одному эффективному упражнению для достижения своих целей.

1. На листке бумаги, в первой колонке, напишите список своих целей, по пунктам, кратко.
2. Во второй колонке напишите то, что доставляет вам удовольствие и радость.
3. Возьмите линейку и соедините оба списка линиями, отыскивая точки пересечения интересов.



Таким образом, вы получите максимально короткие и эффективные способы, которыми вы сможете, получая удовольствие, достигнуть поставленной цели. Возможно, в этом списке окажутся пункты, которые останутся без точек пересечения. Значит, время не прошло.

### ***Я ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННАЯ!***

**Видеоролик «Как избавиться от эмоциональных потребностей: ненужность, неважность, незначимость Техника «Шнуровка», автор Алексей Яровой**

Работа над страхом отвержения и ненужности.

<https://www.youtube.com/watch?v=sPvvYbblkR0>

***Я НУЖНА, ВАЖНА И ЗНАЧИМА!***

**Техника Самомотивации**

**Видеоролик «Секрет эффективного утра: 3 способа саморегуляции от Брайана Трэйси»**

<https://yandex.ru/video/preview/16492181754593127745>

Каждый день дарит нам 24 часа, чтобы мы могли сделать что-то значимое, независимо от того, что было вчера. С достаточной мотивацией почти все возможно. Однако мотивация не появляется по щелчку пальцев и когда ее не хватает даже простые задачи могут показаться серьезными препятствиями. Поэтому, чтобы быть успешным нужно контролировать свою мотивацию и научиться быстро мотивировать себя вне зависимости от стоящих перед вами задач.

Конечно, лучший способ быть в тонусе весь день – это замотивировать себя с самого утра. Если хотите разогнать до предела свой день вот 3 приема, как запустить механизм своей мотивации всего за 60 секунд.

1. Делайте позитивные аффирмации. Ценность и польза от аффирмаций серьезно недооценена. Позитивные аффирмации могут помочь достичь самых разных целей, но они особенно эффективны для усиления мотивации. Если достаточно часто повторять что-то вслух, то очень скоро подсознание начинает воспринимать это как реальность. Известно, что подсознание не различает вымысел или реальность. Поэтому позитивные утверждения отлично работают, когда нужно убедить подсознание в том, что вы достаточно замотивированы, заряжены и готовы решить любую задачу. Примеры позитивных аффирмаций для накачки своей мотивации: «Я нравлюсь себе и я люблю свою работу!» Или так: «Я лучший в своем деле, я нравлюсь себе и я люблю свою работу!» Эти фразы отлично мотивируют. И помните, что вы становитесь тем, о чем думаете чаще всего, а думаете вы о том, о чем чаще всего говорите. Когда вам нужен быстрый заряд мотивации подойдите к зеркалу и несколько раз повторите эти утверждения: «Я нравлюсь себе и я люблю свою работу! Я лучший в своем деле». В начале это может показаться вам глупым, но чем больше вы будете повторять эти утверждения, тем скорее вы ощутите непоколебимую уверенность в любой ситуации.



2. Планируйте свой день накануне вечером. Мотивация и планирование дополняют друг друга. Поэтому самые мотивированные люди неспроста хорошо организованы и следуют своему плану. Если каждый вечер вы будете уделять время на планирование своего дня, будете составлять список, записывать определенные задачи, расставлять их в порядке приоритета, то вы будете засыпать с этими мыслями, а когда проснетесь, у вас будет гораздо больше мотивации, чтобы немедленно начать действовать.

Планирование дня накануне вечером повышает вашу мотивацию по нескольким причинам. Во-первых, такой подход устраняет вакуум, возникающий при отсутствии плана. Если вы просыпаетесь без четкого представления о ваших планах на день, то с гораздо большей вероятностью вы заполните эту пустоту отвлекающими и бесполезными делами. Однако, если начинаете день глядя на план, то вам будет гораздо проще сохранять концентрацию. Во-вторых, планирование накануне еще и активизирует ваше подсознание. Когда вы планируете свой день перед сном, эти планы будут обрабатываться вашим подсознанием всю ночь, помогая вам проснуться с энергией и готовностью выполнить все задачи из списка. Запомните, планируйте всю свою неделю заранее, а каждый день накануне. Так вы будете гораздо мотивированнее и успешнее.

3. И последнее. Каждый день записывайте и пересматривайте свои цели. Переписывание и правка целей – это еще один очень полезный прием. Вы можете записывать как свои короткосрочные цели, которые планируете достичь в тот же день, так и долгосрочные, над которыми работаете уже много лет. Или же что-то среднее. Главное записать список самых важных для вас целей на это утро. Сам факт переписывания ваших целей усиливает вашу мотивацию, потому что вы напоминаете себе свое главное «зачем?». Зачастую ежедневные дела и задачи могут показаться скучными и малозначительными и поэтому иногда трудно найти в себе силы на их выполнение. Переписывая свои цели каждое утро, вы связываете рутинные задачи с общей, масштабной картиной, напоминая себе о той важной роли, которую они играют на пути достижения ваших главных целей. Очень часто нужно всего лишь это нехитрое напоминание, чтобы замотивировать себя на полную каждое утро, как запуск лодочного мотора «ррррр...» и разогнались на весь оставшийся день.

### **Видеоролик.Притча «Отец, сын и осел»**

<https://www.youtube.com/watch?v=5AVzdvyfwA>

***Я НЕЗАВИСИМА ОТ МНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ!  
Я ПРИНИМАЮ РЕШЕНИЯ!***



### **Упражнение «Кулак»**

Ведущий протягивает руку, сжатую в кулак и предлагает одному из участников раскрыть кулак. Участница пытается, но у нее не получается. С той же просьбой ведущий обращается к следующему участнику и результат остается неизменным.

Ведущий подходит с данной просьбой к 2-3 участникам, пока кто-то не проговорит: «Анастасия Владимировна, раскройте, пожалуйста, кулак!» И ведущая раскрывает ладонь.

Озвучивая вывод, ведущая подчеркивает, что несмотря на постоянное общение с родителями и педагогами, мы в идеале не владем всеми нормами вербального общения. «Давайте немного попрактикуемся и начнем с себя. И так ,самопрезентация!»

### **Видеоролик «Основы самопрезентации»**

<https://www.youtube.com/watch?v=OCNV8wtxmGY>

В данном упражнении рассматривается понятие эффективной самопрезентации более обширно, можно сказать, что это «продажа себя», то есть человек представляется в таком свете, в котором точно понравится собеседнику.

Психологи утверждают, что формирование первого мнения о нас происходит всего лишь за полминуты. Чтобы это мнение укрепилось, необходимо пообщаться в течение 3 минут. Далее изменить отношение оппонента к себе будет очень непросто. Основное правило успешной самопрезентации так и называется – «30 секунд и 3 минуты».

А теперь давайте похвалим себя.

### ***Я МОЛОДЕЦ! МНЕ ВСЕ ПО ПЛЕЧУ!***

#### **Упражнение «Цветное дыхание»**

Профилактика эмоционального выгорания.

Для любого человека важно находиться в эмоциональном балансе. Эмоциональное выгорание бич нашего времени. Наши эмоции часто перегружены и выходят из-под контроля. Существует много способов борьбы с эмоциональным выгоранием.

Берем лист красного цвета.

Задаем себе вопрос:

Какую положительную эмоцию, чувство или ресурсное состояние вызывает у меня красный цвет?

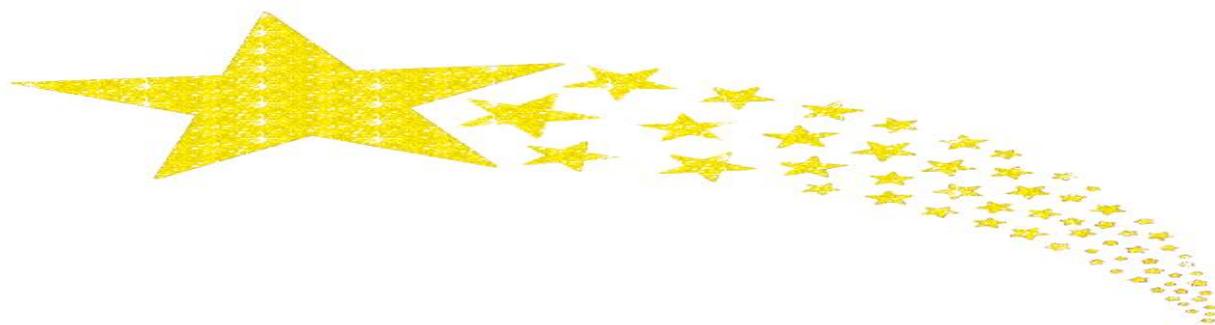
У каждого это своя эмоция!

Мы все разные!

Для меня это позитивная активность или готовность действовать.

Для вас это будет что-то свое.

Я пишу «Позитив»



Берем лист оранжевого цвета. Задаем себе вопрос:

Какую положительную эмоцию, чувство или ресурсное состояние вызывает у меня оранжевый цвет?

У каждого это своя эмоция!

Мы все разные!

Для меня это интерес или познание чего-то нового.

Для вас это будет что-то свое.

Я пишу «Познание»

Берем лист желтого цвета. Задаем себе вопрос:

Какую положительную эмоцию, чувство или ресурсное состояние вызывает у меня желтый цвет?  
У каждого это своя эмоция!  
Мы все разные!  
Для меня это счастье.  
Для вас это будет что-то свое.  
Я пишу «Счастье»

Берем лист зеленого цвета. Задаем себе вопрос:  
Какую положительную эмоцию, чувство или ресурсное состояние вызывает у меня зеленый цвет?  
У каждого это своя эмоция!  
Мы все разные!  
Для меня это сердечность.  
Для вас это будет что-то свое.  
Я пишу «Сердечность»

Берем лист голубого цвета. Задаем себе вопрос:  
Какую положительную эмоцию, чувство или ресурсное состояние вызывает у меня голубой цвет?  
У каждого это своя эмоция!  
Мы все разные!  
Для меня это романтика.  
Для вас это будет что-то свое.  
Я пишу «Романтика»



Берем лист синего цвета. Задаем себе вопрос:  
Какую положительную эмоцию, чувство или ресурсное состояние вызывает у меня синий цвет?  
У каждого это своя эмоция!  
Мы все разные!  
Для меня логика.  
Для вас это будет что-то свое.  
Я пишу «Логика»

Берем лист фиолетового цвета. Задаем себе вопрос:  
Какую положительную эмоцию, чувство или ресурсное состояние вызывает у меня фиолетовый цвет?  
У каждого это своя эмоция!  
Мы все разные!  
Для меня это вдохновение.

Для вас это будет что-то свое.  
Я пишу «Вдохновение»

*Переходим ко второй части упражнения.*

Садимся удобно или ложимся – это дает возможность сконцентрироваться только на дыхании. Начинаем дышать осознанно. Делаем медленный вдох и такой же медленный выдох через нос. Дышим в приятном для вас ритме. Ритм дыхания должен быть удобен для вас. Освоили упражнение? Делаем 5 вдохов-выдохов. Наблюдаем за своим состоянием.

Что происходит с телом?

Что происходит с эмоциями?

Что происходит с вашими мыслями?

Что говорит ваша интуиция?

Теперь подключаем цвет!

1.Представляем, что мы дышим красным цветом. На вдохе мы наполняем легкие красным цветом, а на выдохе распределяем его по организму. Делаем медленный вдох и такой же медленный выдох через нос. Дышим в приятном для вас ритме. Ритм дыхания должен быть удобен для вас. Освоили упражнение? Делаем 5 вдохов-выдохов. Наблюдаем за своим состоянием. Мы дышим Позитивом.



2.Представляем, что мы дышим оранжевым цветом. На вдохе мы наполняем легкие оранжевым цветом, а на выдохе распределяем его по организму. Делаем медленный вдох и такой же медленный выдох через нос. Дышим в приятном для вас ритме. Ритм дыхания должен быть удобен для вас. Освоили упражнение? Делаем 5 вдохов-выдохов. Наблюдаем за своим состоянием. Мы дышим Познанием.

3.Представляем, что мы дышим желтым цветом. На вдохе мы наполняем легкие желтым цветом, а на выдохе распределяем его по организму. Делаем медленный вдох и такой же медленный выдох через нос. Дышим в приятном для вас ритме. Ритм дыхания должен быть удобен для вас. Освоили упражнение? Делаем 5 вдохов-выдохов. Наблюдаем за своим состоянием. Мы дышим Счастьем.

4.Представляем, что мы дышим зеленым цветом. На вдохе мы наполняем легкие зеленым цветом, а на выдохе распределяем его по организму. Делаем медленный вдох и такой же медленный выдох через нос. Дышим в приятном для вас ритме. Ритм дыхания должен быть удобен для вас. Освоили упражнение? Делаем 5 вдохов-выдохов. Наблюдаем за своим состоянием. Мы дышим Сердечностью.

5.Представляем, что мы дышим голубым цветом. На вдохе мы наполняем легкие голубым цветом, а на выдохе распределяем его по организму. Делаем медленный вдох и такой же медленный выдох через нос. Дышим в приятном для вас ритме. Ритм дыхания должен быть удобен для вас. Освоили упражнение? Делаем 5 вдохов-выдохов. Наблюдаем за своим состоянием. Мы дышим Романтикой.

6.Представляем, что мы дышим синим цветом. На вдохе мы наполняем легкие синим цветом, а на выдохе распределяем его по организму. Делаем медленный вдох и такой же медленный выдох через нос. Дышим в приятном для вас ритме. Ритм дыхания должен быть удобен для вас. Освоили упражнение? Делаем 5 вдохов-выдохов. Наблюдаем за своим состоянием. Мы дышим логикой.

7.Представляем, что мы дышим фиолетовым цветом. На вдохе мы наполняем легкие фиолетовым цветом, а на выдохе распределяем его по организму. Делаем медленный вдох и такой же медленный выдох через нос. Дышим в приятном для вас ритме. Ритм дыхания должен быть удобен для вас. Освоили упражнение? Делаем 5 вдохов-выдохов. Наблюдаем за своим состоянием. Мы дышим Познанием.

Лежим расслабившись. Слушаем легкую приятную музыку. Наблюдаем за своим состоянием.

***Я ТАЛАНТЛИВАЯ И УСПЕШНАЯ!***



### **Видеоролик. Кинезиологическая техника снятия стресса**

Кинезиология – это метод, который выявляет и устраняет психоэмоциональную причину практически любого психосоматического заболевания. Быстро избавляет организм от стресса, может быть как методом лечения, так и профилактики. И при появлении стресса или стрессовой ситуации сам человек может быстро снять его на начальном этапе с помощью простых упражнений.

Сегодня мы воодушевились, поверили в свои силы и, как минимум, научились снимать стресс (говоря, когда уже идет фейерверк), поэтому давайте проговорим еще раз

***Я ЖИВАЯ И СОЛНЕЧНАЯ!***

### Упражнение «Конструктор Лего»

Ведущий берет коробку, обернутую в праздничную упаковку. «Закончить, мне бы хотелось бы как-нибудь аллегорично. Перед вами подарочная коробка, пусть она олицетворяет нашу работу. На самом деле, она может быть символом свадьбы, началом супружеской жизни, рождением ребенка и т. д. Каждый сейчас сам для себя может представить свою жизненную ситуацию.

Для примера я взяла работу, трудовую деятельность. Итак, коробка – это наша работа. Вот она вся такая красивая, нарядная, праздничная! Какая у меня классная работа! Мы только получили этот подарок, т. е. только устроились на нашу работу. Что ж, давайте откроем ее. А там – конструктор! И вроде и инструкция есть и сама неглупая, а как его сложить правильно, чтобы, гармонично, чтобы все пазлы сошлись как надо? Чем прикручивать? Какие детали подходят, а какие нет? Тяжело... И мы с вами каждый день методом проб и ошибок собираем из разрозненных частиц это сложное Лего под названием работа, собираем так, как считаем лучшим, допускаем ошибки, собираем заново, но собираем и шаг за шагом идем к цели, добиваемся результата.

И я желаю вам, друзья мои, никогда не сдаваться, не опускать руки перед трудностями и тогда вы соберете из вашего Лего что-то действительно стоящее, сильное и по-настоящему прекрасное! Удачи вам во всех начинаниях! И давайте не забывать, что

***МЫ ЛУЧШИЕ!!!***

**В конце тренингового занятия каждой участнице дарится цветок!**

