Тренинг личностного роста .

Сам термин «личностный рост» появился в 1960-е годы и связан с именем монстров гуманистической психологии: Роджерса, Маслоу и других. При этом «личностный рост» в понимании представителей одной концепции мог несколько не соответствовать «личностному росту» в понимании представителей другой концепции.

Личностный рост может связываться с приобретением каких-то определенных навыков: будь то неведомые «лидерские качества», коммуникативные свойства. Или наоборот – избавление от каких-то мешающих качеств – тоже может считаться личностным ростом

Цель: формирование внутренней позиции успешного психолога.

Задачи:

1. Расширение зоны личной уверенности .
2. Принятие сильных сторон личности, способствующих эффективному взаимодействию с окружающими.

Оборудование: рисунок дерева, листочки зелёного, красного, жёлтого, 4 полуватмана, маркеры, цветные полоски, клей-карандаш

План

Вступление.

1. Приветствие

- Здравствуйте, дорогие коллеги! Сегодня я проведу для вас тренинговое занятие, цель которого формирование внутренней позиции успешного психолога. Но для начала давайте поприветствуем друг друга

1) Игра-приветствие.

Участники делятся на пары. Первые номера становиться внутренним кругом, вторые – внешним. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, 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 руки себе на сердце.

Ты пришел! Разводят руки в стороны.

Хорошо! Обнимаются.

2) Упражнение «Дерево достижений».

- Обратите внимание на наше одинокое дерево. У каждого из вас есть листочки разного цвета. Я попрошу вас взять один из них (любого цвета) и помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой.

Тех, кто выбрал зеленый лист, ожидает успех на сегодняшнем занятии.

Те, кто выбрал красный, — желают общаться.

Желтый — проявят активность.

Помните, что красота дерева зависит от вас, ваших стремлений и ожиданий.

(выберите тренинговое имя-напишите)

Золотая рыбка-ожидаемый результат

3)Правила работы на тренинге.

Наша работа сегодня предполагает некоторые правила, а именно:

- Доверительный стиль общения;
- Активное участие в происходящем;
- Общение по принципу «здесь и теперь»;
- Уважение к говорящему.

2. Упражнение «Мозговой штурм»

1) Мини-лекция «Что такое мозговой штурм.

Мозговой штурм – один из наиболее известных методов коллективного поиска решений.

2) Продолжить предложение, не повторяя друг друга.

Личностный рост психолога – это…

Варианты ответов:

- повышение квалификации;
- чтение литературы;
- саморазвитие;
- участие в конкурсах;
- уметь анализировать свои поступки
- уметь вовлекать в значимую деятельность других людей
- уметь принимать себя и других
- учиться развивать свои хорошие качества
- учиться всегда и везде
- самосовершенствование
- применять индивидуальный подход
- иметь личное мнение
- признаваться самому себе в своих недостатках, находить их причину и шаг за шагом искоренять их.

3. Мини - сообщение

Личностный рост – это собственная активность человека в изменении себя, в раскрытии, обогащении своих духовных потребностей, творчества, всего личностного потенциала.

Психологу работающему в школе присущи следующие личностные функции и качества: владение рефлексией, принятие личностного смысла педагогической деятельности, способность к презентации своего личностного опыта. Именно готовность к творчеству позволит психологу организовать исследовательскую, поисковую деятельность.

Таким образом, личностный рост - это качественные изменения личностного развития, затрагивающие основные жизненные отношения, "ядро" личности.

Сегодня от психолога требуется готовность достойно встречать каждую профессиональную ситуацию, быть готовым к переподготовке в быстро меняющихся условиях.

4. Упражнение «Ковёр идей»

1) деление на группы по названиям цветов.

2) объяснение задания:

- Необходимо в течение 5 минут обсудить в группах и записать на листах личностные качества успешности психолога. Затем листы с ответами оформить в виде красивого узорчатого ковра. В конце упражнения будет проведена презентация ваших работ.

5.Упражнение для тренинга личностного роста "Самопрезентация"

Цель: включение адаптивных механизмов, отработка навыков проявления эмоций, способствующих процессу профессиональной адаптации.

1)Тренер предлагает каждому из участников рассказать о себе и о значимых для него событиях с позиции того, что вызвало:

— удивление, интерес, радость.

2)Процедура идет по кругу и может включать оценку самопрезентации предшествующего участника по той же схеме «удивление—интерес—радость».

3)По окончании процедуры можно обсудить в группе результаты самопрезентации (при необходимости).

6.Упражнение для тренинга личностного роста "Зато..."

Цель: снижение уровня фрустрации или стресса. Поиск возможных путей ее разрешения.

1)Тренер предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент

или запомнив¬шуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

2)Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

— каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»;

— после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

7.Упражнение «Карниз»

Цель упражнения: укрепление коллективе доброжелательности, открытости и взаимопомощи по отношению друг к другу.

Участники встают друг за другом, соприкасаясь плечами и ориентируясь на меловую прямую линию, проведенную психологом. Он говорит: «Эта черта – карниз высотного дома. Носки ваших туфель – край этого карниза. Один человек из нашей группы, по желанию конечно, должен пройти по карнизу и не упасть вниз. Задача группы – помочь ему в этом. Разрешаются поддержки в виде физических контактов, краткие разговоры. Главное – это пройти по карнизу!»

Затем участник, который «шел по карнизу дома», рассказывает свои впечатления: на каких отрезках пути он чувствовал поддержку, где ему было трудно справиться с игровой задачей и почему. Члены группы также обмениваются мнениями, почему в одних случаях поддержка была успешной, а в других – нет. Если произошло «падение» игрока с импровизированного «карниза», данный момент также обсуждается в группе.

7.Упражнение для тренинга личностного роста "В чем мне повезло в этой жизни"

Цель упражнения: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроя на работу.

Участники группы разбиваются по парам. Ведущий предлагает задание: "В течение трех минут расскажите своему партнеру о том, в чем вам повезло в этой жизни. Через три минуты поменяйтесь ролями". После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями.

8.Упражнение проективный рисунок "Я такой, какой я есть"

Цель упражнения: способствовать выработке у участников более объективной самооценки. Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

9.Упражнение "Что в нем нового?"

Цель упражнения: развитие наблюдательности. - Внимательно посмотрите друг на друга. Постарайтесь увидеть каждого, обратив внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет. Для этого у нас будет 3 мин. Пауза в 3 мин. А сейчас вы будете бросать мяч друг другу, сообщая при этом человеку, которому адресован мяч, что нового по сравнению со вчерашним днем вы в нем увидели. Будьте внимательны и старайтесь никого не пропустить".

10. Упражнение "Чемодан в дорогу"

Группа садится по кругу.
Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть **одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает.** При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

11.Притча

ПРИТЧА

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца!

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца

Удачи вам, Добрые, скромные и деловые.
Капитаны на мостике корабля.
Удачи вам, дебютанты и асы,
Удачи!

Упражнение №2 Образно-рефлексивная процедура "Дерево"

1) Тренер предлагает участникам представить себе какое-нибудь дерево, после чего начинает задавать вопросы: Какое это дерево? Где оно растет? Высокое оно или нет? Какое время года? День или ночь? Запахи, звуки, ощущения?

2) После того, как участники представили себе каждый свое дерево, тренер предлагает ощутить и прочувствовать, как каждый участник подходит к своему дереву, проводит рукой по его стволу, обнимает его и ... входит в него, становится этим деревом. Каково быть этим деревом? Что и как каждый чувствует в этой роли? Глубоко ли уходят в землю корни? Густая ли крона? Устойчиво ли дерево стоит? Умывает ли его дождь? Греет ли его солнце? Дает ли земля точку опоры?

3) После того, как участники закончили упражнение, следует обсуждение в группе результатов визуализации.

Упражнение № 3Проективный рисунок "Я такой, какой я есть"

Цель упражнения: способствовать выработке у участников более объективной самооценки. Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

Упражнение №17 "Что в нем нового?"

Цель упражнения: развитие наблюдательности. - Внимательно посмотрите друг на друга. Постарайтесь увидеть каждого, обратив внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет. Для этого у нас будет 3 мин. Пауза в 3 мин. А сейчас вы будете бросать мяч друг другу, сообщая при этом человеку, которому адресован мяч, что нового по сравнению со вчерашним днем вы в нем увидели. Будьте внимательны и старайтесь никого не пропустить".

Упражнение №18"Я в будущем"

Каждый участник рисует себя в будущем. Происходит защита участниками своего рисунка.

Упражнение «Очередь»

Цель упражнения: развитие форм непосредственного коммуникативного поведения, способности к спонтанному игровому общению, раскованности и внутренней свободы.

Из группы выбираются восемь человек, из которых один – водящий. Семь человек становятся друг за другом как бы в очередь, а восьмой должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. Очередь при этом имеет игровую задачу не пропустить «нахала» к прилавку.

В это время остальные члены группы рассаживаются амфитеатром и наблюдают за происходящим. Затем проводится общее обсуждение. Анализируется каждый коммуникативно-содержательный момент игры: кто из стоящих в очереди уступил и кто не пропустил «нахала», какие средства были применены водящим (просьбы, угрозы, шантаж и т.п.).

Упражнение «Атмосфера»

Цель упражнения: развитие коммуникативных средств формирования в классе эмоционального благополучия и позитивной атмосферы.

Участники группы удобно устраиваются в креслах, расслабляются и закрывают глаза. Психолог в спокойной и мягкой манере произносит приблизительно такой текст: «Вспомните сейчас самое приятное событие, которое недавно у вас произошло. Что вы чувствовали? Воспроизведите как можно отчетливее свои ощущения по поводу этого события: радость, удовлетворение, блаженство, успокоение.

Постарайтесь теперь сохранить свое внутреннее состояние и каждую картинку, которую я буду сейчас словесно описывать, насыщайте положительными эмоциями.

Вы входите в воображаемый класс: почувствуйте бодрость и уверенность в себе. Входя в класс, поздоровайтесь с ребятами, улыбнитесь им. Найдите внутреннее состояние, сохраняющее разумный баланс между сдержанной строгостью и открытой доброжелательностью. Вы идете к своему столу. Какую позу вам хочется принять? Представьте, что вы садитесь в удобной для вас позе и начинаете урок. А теперь в своем воображении пройдите по классу. Постарайтесь найти удобный темп ходьбы – не слишком быстрый, но и не медленный. Поддерживайте в себе внутренний темпоритм, который

позволяет вам продемонстрировать перед классом профессионализм, авторитетность, уверенность в себе. Представьте, как вы идете. Вы сложили руки за спиной? Или скрестили их на груди? Найдите удобный для вас жест, чтобы чувствовать себя свободно и уверенно.

Помните, что выбранные вами удобная поза, соответствующие вам ритм движения и стиль общения создадут условия вашего нормального самочувствия и эмоционально-позитивной атмосферы в классе».

После выполнения данного упражнения учителя обмениваются своим психотехническим опытом: каким образом каждый из них нашел для себя оптимальные формы поведения, что он при этом чувствовал, какие трудности имеются в реальной работе в школе.

Литература.

1. Большаков В.Ю. Психотренинг.

2. Гамезо М.В., Домашенко И.Н. Атлас по психологии.

3. Гиппиус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники.

4. Жуков Ю.М., Петровская Л А., Растянников П. В. Диагностика и развитие компетентности в общении.

5. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг.

6. Игры: обучение, тренинг, досуг / Под ред. В.В. Петрусинского.

7. Кондрашенко В.Т, Донской Д.И, Общая психотерапия.

8. Мелибруда Е.Я. Ты - Мы. Психологические возможности улучшения общения .

9. Пиз А. Язык телодвижений. 10. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг.

11. Практикум по социально-психологическому тренингу .

12. Прихожан А. Психологический справочник неудачника.

13. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста.

14. Рудестам К. Групповая психотерапия.

15. Сазонтьева Н.Б. Игра как метод и проблема современной психологии.

16. Сатир В. Как строить себя и свою семью.

17. Спасенников В.В. Анализ и проектирование групповой деятельности в прикладных психологических исследованиях.

18. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании.

19. Юнг К.Г. Психологические типы.