**Тренинговое занятие с педагогами «Сплоченность коллектива. Внутренние ресурсы как точка опоры»**

**Цель:** гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

**Задачи:**

* помочь участникам лучше узнать друг друга;
* помочь найти ресурс, нащупать свою точку опоры, выйти на нужное позитивное состояние;
* помочь познакомиться со своим внутренним миром

**Материалы:** 16 листов бумаги формата А4 с названиями; скотч; шесть ресурсных карт на слайдах; заготовки открыток из скрапбукинга (можно из цветной бумаги) на каждого участника; стикеры; ленты и др. материал для украшений; наклейки; клей; ножницы.

1. **Начну я наш небольшой тренинг с притчи:**

Шёл снег. Было тихо и спокойно, и пушистые снежинки неспешно кружили в причудливом танце, медленно приближаясь к земле.

Две маленькие снежинки, летевшие рядом, завязали разговор. Чтобы их не отнесло друг от друга, они взялись за руки и одна снежинка весело сказала:

— Какое невероятное ощущение полёта!

— Мы не летим, мы просто падаем, – грустно отвечала вторая.

— Скоро мы встретимся с землёй и превратимся в белое пушистое покрывало!

— Нет, мы летим навстречу гибели, а на земле нас просто растопчут.

— Мы станем ручьями и устремимся к морю. Мы будем жить вечно! – сказала первая.

— Нет, мы растаем и исчезнем навсегда, – возражала ей вторая.

Наконец им надоело спорить.

Они разжали руки, и каждая полетела навстречу судьбе, которую выбрала сама.

Все мы с вами разные, у каждого свой характер, свои потребности, свои представления о мире

Сегодняшние упражнения помогут вам лучше узнать себя и друг друга.

1. **Упражнение «Четыре угла – четыре выбора»**

Для каждого раунда - по 4 листа бумаги формата А4 с названиями. Листы крепятся на видных местах. В каждом раунде листы с названиями меняются.

В 1 раунде на листах бумаги пишутся названия четырех времен года: лето, весна, зима, осень.

Во 2 раунде пишутся знаменитые люди: А. Эйнштейн, П.И. Чайковский, В. Шекспир, Билл Гейтс.

В 3 раунде названия четырех городов: Париж, Рим, Москва, Шанхай;

В 4 раунде здания: вилла, бунгало, замок, храм.

**Ход упражнения**: Участники становятся на середину комнаты. Сначала все ходят по комнате, и знакомятся с тем что написано на листах, затем каждый останавливается у того названия которое кажется ему самым подходящим для него, как то откликается в нем.

Все участники, собравшиеся в одном углу, рассказывают друг другу, почему они выбрали именно этот лист. Каждый должен запомнить всех, кто находится в этом же углу. После каждого раунда игроки собираются в середине комнаты.

**Обсуждение:** Что интересного каждый из вас узнал о других членах группы? Какие участники чаще всего оказывались в одной и той же группе? Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

1. **Ресурс «Метафорические карты»**

У каждого человека есть Внутренние ресурсы, личностный потенциал, который поддерживают его изнутри. Ресурсы нужны нам для поддержки, гармонии, для успеха.

Я вам предлагаю посмотреть на предложенные карты, которые полностью ресурсные. все изображения направлены на то, чтобы поддержать, помочь найти источник своих сил, нащупать свою точку опоры, выйти на нужное позитивное состояние.

Посмотрите, пожалуйста, на карты. Выберете одну, которая вам больше всего понравилась, которая вам откликается. Мы затронем очень глубинные ресурсы, до которых обычно не добираемся. Я буду задавать вопросы. До самой глубины мы конечно не дойдем, так как это не индивидуальная работа. Но вы можете усилить эту работу, кода пропишите ответы на бумаге.

E:\РАБОТА\Калашникова О.А\метафорические карты\МАК ИСточник\сканы в натур. величину\сканы в натур. величину\94.tifE:\РАБОТА\Калашникова О.А\метафорические карты\МАК ИСточник\сканы в натур. величину\сканы в натур. величину\90.tifE:\РАБОТА\Калашникова О.А\метафорические карты\МАК ИСточник\сканы в натур. величину\сканы в натур. величину\76.tif

E:\РАБОТА\Калашникова О.А\метафорические карты\МАК ИСточник\сканы в натур. величину\сканы в натур. величину\98.tifE:\РАБОТА\Калашникова О.А\метафорические карты\МАК ИСточник\сканы в натур. величину\сканы в натур. величину\31.tifE:\РАБОТА\Калашникова О.А\метафорические карты\МАК ИСточник\сканы в натур. величину\сканы в натур. величину\75.tif

Вопросы к первой карте: по всей видимости на карте изображена женщина с коробкой в руках, но вы можете видеть там что-то другое. Что она держит в руках? Как она себя чувствует? Какой силой обладает то, что она держит в руках? Как можно воспользоваться этой силой? Что это означает для вас? Найдите параллели из жизни. Что дает эта картинка именно вам? Как вы можете воспользоваться этой силой, этим ресурсом? И т.д. по всем картинкам.

1. **В заключении я хотела бы провести упражнение из арт-терапиии «Открытка»**

Каждому участнику раздаются заготовки – открытки. Всем предлагается красиво написать внутри открытки свое имя. Затем открытки смешиваются и раздаются в случайном порядке. **Инструкция:** красивоукрасьте те открытки, которые вам попались и в конце вручите адресату.

**5. Рефлексия**

Что понравилось на занятии? Что вы нового узнали о себе, своих коллегах?