

Новый год — это не просто время чудес, это уникальный период, который случается раз в году, когда мы все становимся волшебниками! Каждый воспитатель немного волшебник, особенно перед новым годом. Он может оживить сказку и совершить чудо для каждого ребенка. Перед Новым годом хочется чудес всем и детям и взрослым. И поэтому в преддверии Нового года 15.12. 2023 был проведен новогодний тренинг для воспитателей МКДОУ №3 с целью создания благоприятных условий для продуктивной работы над собой; совершенствования развития личностных качеств и, конечно, для создания волшебной, новогодней атмосферы в коллективе.

Занятие с элементами тренинга для педагогов

«Новый год – новый педагог»

Цель: профилактика эмоционального выгорания, снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи: - создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;

- совершенствовать развитие личностных качеств;

- развить навыки самопознания и рефлексии.

Ход занятия

Вступление. - Дорогие педагоги, приветствую вас в нашем невероятно волшебном зале, на нашем невероятно волшебном занятии, которое я назвала «Новый год – новый педагог». И назвала неслучайно. Декабрь - как символ обновления, творческий, активный, временами напряженный, но определенно ожидаемый месяц. Конец года – время, когда у педагогов накапливается усталость. Вы тратите много сил и энергии на образовательный процесс, забываете о своих желаниях и потребностях, ставя их на последнее место. Новый год – хорошая точка для восстановления личных ресурсов и очень важно, чтобы новый год мы встретили полные сил.

«Для меня новый год...»

- Приближается новый год, самый волшебный праздник, от которого многие ждут чудес, исполнения самых заветных желаний. А что значит новый год для вас?

Обсуждение.

«Волшебные снежинки»

Материалы: плакат «Волшебный лес», поднос со снежинками, клей.

- Этот сказочный лес нужно украсить волшебными снежинками (раздаем снежинки)
Но украсить нужно не просто так, а закончив предложения

- Я жду в новом году... Мне в этом поможет

Обсуждение.

- Посмотрите, какой красивый снегопад ваших оживаний и желаний получился....

«Самопрезентация»

Материалы: А4, фломастеры, карандаши, музыка.

- Вы все друг друга знаете, поэтому сейчас мы попытаемся рассказать о себе необычным способом.

Задачи: Нарисуйте овал во весь лист, пусть это будет лицо. Для того чтобы оживить его, нарисуйте:

- вместо глаз то, на что вы больше всего любите смотреть;
- вместо носа то, чем вы больше всего любите дышать, что вам нравится нюхать;
- вместо рта то, о чем больше всего любите кушать;
- вместо ушей то, что больше всего любите слушать;
- вместо волос опишите свои мечты.

- Теперь положите ваши рисунки на стулья и ходите, посмотрите на галерею рисунков ваших коллег.

Обсуждение (по желанию участники рассказывают о своих работах)

Игра-шутка «Сила желаний»

На полу раскладываются несколько обручей. Внутри каждого обруча скотчем приклеивается бумажка с крупно написанным желанием. Например, 1000 000 рублей, машина, любовь и т. д. Игра начинается с танцев между обручами. Но как только ведущий останавливает музыку, участники немедленно занимают ближайший обруч. Участников должно быть больше, чем обручей. В одном обруче могут разместиться несколько человек – лишь бы ноги не выходили за границу обруча. Разрешите себе танцевать по всему залу, а не держитесь вблизи выбранного вами обруча. Позвольте интуиции вести вас. Интересно, сколько раз вы окажетесь в одном и том же обруче или совсем вне обручей? Думаю, вы понимаете, что в каждой шутке есть доля истины?

Релаксирующее упражнение «Моё заветное желание»

Включается расслабляющая новогодняя музыка, участникам выдают маленькие бумажки и ручки, желательнo приглушить свет, включить огонёчки - А сейчас я предлагаю вам расслабиться, и погрузиться в себя. Сядьте поудобнее, закройте глаза. Вслушайтесь в музыку. Она навеивает приближение Нового Года, новых перемен, сбывание каждой вашей мечты. Представьте себя дома, где тепло и уютно, около большой, красивой новогодней ёлки. От нее вкусно пахнет хвоей и свежестью. Елка переливается огоньками, красивыми игрушками, возможно, эти игрушки из вашего детства. А под елкой вас ждёт именно ВАШ подарок. Это красивая коробочка, с большим бантом. Там лежит именно то, что вы так хотите. Вы присаживаетесь, берете в руки эту коробочку, не спеша, открываете и видите своё самое желанное. Проживите этот момент. Как вы себя чувствуете? Что хотите с этим подарком сделать? Нравится он вам? Я вам дам 2 минуты, чтобы вы прочувствовали это всё в полной мере. Спустя 2 минуты: - А теперь предлагаю вам открыть глаза и на ваших листиках запишите своё желание, которое вы только что получили. И я вас уверяю, оно сбудется самым наилучшим образом и в самое короткое время. Ведь Новый год – период чудес. И иногда даже мы – взрослые хотим верить в чудо.

Упражнение «А под ёлочкой найду...»

- Я думаю, что получать подарки – очень приятно каждому из нас! И я для вас тоже приготовила «подарки». В этом мешке каждый из вас вытащит по одному предмету. Ваша задача описать, как вам пригодится этот подарок и как он может вас осчастливить как минимум 3-мя способами. - Оказывается, что от любого подарка можно получить удовольствие. Даже от самого маленького и простого. Главное, вложить в него своё внимание и радость от полученного.

Завершение

- Благодарю вас всех за участие. Наша встреча была невероятно интересной и ресурсной и рефлексивной. И в завершении я прошу вас высказаться, как вы себя чувствуете? Что взяли от нашего занятия?