Өлеңті орта мектебі

(Тренинг)

**Өткізген:** мектеп психологы Жаниева Д.К.

Мұғалімдер

2017-2018 оқу жылы

**Тренингтің мақсаты:** коммуникативтік дағдыларды дамыту, эмоционалдық турақтылықты дамыту, өз-өзіне сенімділікті көтеру.

**Тренингтің тапсырмалары:**

* Ұжымдағы қолайлы пихологиялық климатты қалыптастыру;
* Топ мүшелерінің арасындағы өзара әрекеттестікті жасарту үшін олардың арасында ұқсастықтарды табу;
* Әр қатысушының ұжымдағы рөлін және функциялары туралы хабардар болу;
* Жұмыс істеу қабілетін дамыту;
* Мұғалімдер ұжымын біріктіру.

**Пайдаланылатын материал:** ватман, үш түсті жапырақтар, қаламдар, айна.

**Уақыт:** 1сағ.20мин.

**1 жаттығу** *«Амандасу»*

*Мақсаты:* хабарды жеткізу құралы ретінде күлімсіреудін мақсатын анықтау.

*Инструкция:* бүгін «Сәлеметсіз бе» сөздін орнына біз бір-бірімізді күлкімен қарсы аламыз.

Сіз күлімсіреудің әр түрлі нұсқаларын таңдай аласыз: шынайы, ирониялы, шынайы емес, ашуланған, қорлаушы және т.б.

*Талқылау:*

1. Сіз күлімсіреуді қалай таптыңыз?
2. Амандасудың орнына күлімсіреуді алған кезде не сездіңіз?
3. Байланыс жасау үшін күлімсреуді жиі пайдаланасыз ба?

**2 жаттығу** *«Жетістіктер ағашы»*

*Мақсаты:* жетістіктерін бүкіл ұжымның бірлігінде көру.

*Инструкция:* сіздердің алдарыңызда үш түсті жапырақтар. Егер сіз кәсіби қызметте табысқа жеттім деп ойласаңыз, «ағашқа» жасыл жапырақты жабыстырасыз. Егер бір-бірімен сәтті қарым-қатынас жасауды үйрендіңіз – қызыл. Егер жеке жетістікке жетсеңіз – сары жапырақ.

*Талқылау*:

Ағашта қандай жапырақтар көп?

Біздің ұжымымыз қай жетістікке жетті?

**3 жаттығу** *«Сенімділікпен құлау»*

*Мақсаты:* топ мүшелерді жақындастыру, олардың арасында сенім қатынасты орнату.

*Инструкция:* бұл жаттығу «сенім» деген не тәжірибеуге мүмкіндік береді. Орындықтын үстінде ұжымға арқамен тұрып, олардың қолдарына құлау.

*Талқылау:*

1. Несі қиын болды? Құлау әлде ұстау?
2. Сіз не сездіңіз?
3. Шын өмірде осындай сезімдерде болу жағдайлар болды ма?

**4 жаттығу** *«Айна»*

*Мақсаты*:әр қатысушының өз-өзіне сенімділігін көтеру.

Инструкция: бәріміз бір шенберге тұрып, кезек арқылы бір-бірімізге айна береміз. Айна алған адам, оған қарайды, ал оның оң жағында тұрған адам, оны мақтайды ішкі қасиеттер үшін, сұлулық үшін және т.б.

Талқылау:

Несі қиын болды? Мақтауды ма әлде мақтағаныңды тындау ма?

**Рефлексия**: *«Мен не үйрендім?»*

*Инструкция:* аяқталмаған сөйлемдерді жазу.

Мен\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_үйрендім.

Мен\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ білдім.

Мен \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_таң қалдым.

Маған\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ұнады.

Ең маңызды мен үшін \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_болды.

Менің \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_көңілім қалды.

*Қорытынды:* шеңберде талқылау.

* Мен бүгін не үйрендім?
* Мен өз жұмысымда не қолданамын?

*Барлықтарыңыздың белсенді қатысқандарыңызға рахмет!!!*

**

**