

Тренинг - коучинг «Я и мое призвание»

Цели тренинга:

- проанализировать свой профессиональный путь, собственные сильные и слабые стороны;
- на ярких триггерах показать необходимость креативного подхода к решению профессиональных задач и психологической устойчивости в ситуациях, требующих неординарного решения;
- тренироваться в умении выделять главное из общего, в концентрации на целеполагании в своей профессиональной деятельности;
- снять эмоциональное напряжение, усталость в рамках профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Количество человек: 15-20.

Продолжительность: 2 часа.

Материалы: набор метафорических ассоциативных карт; набор позитивных карт-картинок (можно составить из разных колод); листы А4, цветные карандаши, краски; набор камешков марблс.

Музыкальное сопровождение: спокойная классическая музыка.

Разработала: педагог-психолог ГУО «Гимназия № 3 г. Молодечно»
Степанова О.А.

Ход тренинга

*Я с солнца сбрасываю полог,
Я утро начинаю здесь,
Моя профессия – психолог
Или призванье это есть?
Я здесь касаюсь откровенья,
Я здесь ступаю не спеша
Моя профессия – доверие,
Мое призвание – душа.
В ней все – серьезность и ирония,
Вершин триумф, игра теней.
Моя профессия – гармония,
Мое призвание – верность ей
О А Коваль*

*...Мы есть то, что мы думаем.
Все то, что вытекает из наших мыслей.
Из наших мыслей мы создаем наш мир.
Будда*

І блок. Разогревающие упражнения

1. Упражнение-приветствие «Привет! У меня для вас подарок - ...»

Участники, стоя в кругу, по очереди произносят и дополняют фразу «Привет! У меня для вас подарок - ... (хорошее настроение, радость, оптимизм, положительный заряд бодрости, свое внимание, свою улыбку и т. п.)».

2. Игра «Я мечтаю...»

Каждый психолог рассказывает, чем он отличается от других. Например, первый участник говорит: «Я мечтаю совершить кругосветное путешествие». Если из присутствующих никто не скажет «Я тоже», дайте этому участнику камешек марблс, он продолжает игру — называет следующую свою особенность. Если в группе есть участник, у которого такая же мечта, ход переходит к нему. В конце игры подсчитайте количество баллов (камешков марблс).

ІІ блок. Основной блок

3. Упражнение «Это про меня!»

Инструкция: рассмотрите карты с разными изображениями. Выберите ту карту, про которую вы сможете сказать: «Это я» или «Это про меня». Прокомментируйте свой выбор в контексте профессиональной деятельности.

4. Упражнение «Я садовником родился»

Инструкция участникам: выберите три карты, которые отражают этапы вашего профессионального становления:

- карта 1 — «Каким психологом я была в начале профессионального пути»;
- карта 2 — «Какой психолог я сейчас»;

- карта 3 — «Каким психологом я хочу быть».

Покажите свои карты группе, прокомментируйте свой выбор.

5. Упражнение «Портрет идеального психолога»

Слово руководителя группы: понятие «идеального» у каждого человека будет разным. Это хорошо иллюстрирует притча из романа Паоло Коэльо «Алхимик»: *«Однажды Пречистая Дева с младенцем Христом на руках спустилась на землю и посетила некую монашескую обитель. Исполненные гордости монахи выстроились в ряд: каждый по очереди выходил к Богоматери и показывал в ее честь свое искусство: один читал стихи собственного сочинения, другой демонстрировал глубокие познания Библии, третий перечислил имена всех святых. И так каждый из братии, в меру сил своих и дарований, чествовал Деву и младенца Иисуса. Последним среди них был смиренный и убогий монашек, который не мог даже затвердить наизусть тексты Священного Писания. Родители его были люди неграмотные – бродячие циркачи, - и сына они только и научили, что жонглировать шариками и показывать нехитрые фокусы. Когда дошел черед до него, монахи хотели прекратить церемонию, ибо бедный жонглер ничего не мог сказать Пречистой Деве, а вот опозорить обитель мог вполне. Но бедный монашек всей душой чувствовал необходимость передать Деву и Младенцу какую-то частицу себя. И вот, смущаясь под укоризненными взглядами братии, он достал из кармана несколько апельсинов и принялся подбрасывать их и ловить, то есть делать то единственное, что умел – жонглировать. И только в эту минуту на устах Христа появилась улыбка, и он захлопал в ладоши. И только бедному жонглеру протянула Пречистая Дева своего сына, доверив поддержать на руках»*

Вопросы для обсуждения:

- Какими личностными и профессиональными качествами обладает компетентный (идеальный) психолог?
- Что мешает вам стать таким идеальным психологом?
- Вспомните сложный случай из вашей практики — конкретного ребенка, в работе с которым вы испытывали трудности. Какой картой вы видите его?

6. Упражнение «Пять хороших качеств трудного ребенка»

Участники называют пять хороших качеств/достоинств ребенка, о которых они вспомнили.

Слово руководителя группы: зачастую мы концентрируем свое внимание на отрицательных проявлениях и поведенческих трудностях и не замечаем положительное в трудных детях.

Вопросы для самоанализа:

- Как я влияю на рост и формирование этого ребенка и других детей?
- Как сказывается на их развитии та или иная моя черта?
- Что я должна делать в роли умного и любящего садовника? Как я укрепляю, посредством чего возвращаю растения в своем саду?

Слово руководителя группы: ресурсы для изменений, личностного и профессионального роста — в нас самих! Найдите ресурс в своей карте

«Каким психологом я хочу быть» (карта № 3 из упражнения «Я садовником родился»), озвучьте. Например, «Я выбрала карту с изображением красивого сильного дерева с хорошо развитой корневой системой и развесистой кроной. Хочу так же крепко стоять на ногах в своей профессии и так же, как мое ветвистое цветущее дерево, дарить радость и приносить пользу детям, родителям, коллегам. Для этого я должна повышать уровень квалификации... (использовать разные технологии в работе с учащимися и родителями, учиться у более опытных коллег, научиться не бояться неудач, быть уверенной в себе и т. д.)».

7. Техника «Расширение рисунка»

Инструкция: положите каждый свою карту № 3 из упражнения «Я садовником родился» в центре чистого листа. Продолжите изображение так, чтобы весь лист был заполнен. (*Включен музыкальный фон.*)

Примечание: техника помогает участникам ослабить тревогу, защиту, дает чувство контроля над ситуацией, как следствие — растет осознание себя в профессии.

8. Техника «Матрица Эйзенхауэра»

Мини-лекция руководителя группы: 34 президент США Дуайт Дэвид Эйзенхауэр был человеком очень занятым. Чтобы успевать за день сделать больше, он создал собственный эффективный инструмент тайм-менеджмента, который сегодня называют Матрицей Эйзенхауэра или Матрицей приоритетов.

Его идея заключалась в том, что человек, который может разделить свои задачи, необходимые дела на категории *важно* и *не важно*, *срочно* и *не срочно*, во-первых, осознанно относится к своему времени, во-вторых, делает свою жизнь более понятной и лишенной излишнего напряжения и стресса. «Раскидав» необходимые дела по четырем секторам таблицы, я понимаю, чем нужно заниматься в первую очередь, а что может подождать или быть делегировано кому-то другому.

	срочные	не срочные
важные	I срочные важные	II не срочные важные
не важные	III срочные не важные	IV не срочные не важные

По мнению Эйзенхауэра, планирование дня (недели, месяца, года) только тогда можно назвать эффективным, когда самый первый квадрат «*срочно и важно*» оказывается всегда чистым, без единой записи. Если у вас есть список дел, которые вы можете отнести в данное поле матрицы, значит что-то мешает вашей продуктивной работе: лень, отсутствие самодисциплины, неумение расставлять приоритеты и т.д.

А вот наличие многих пунктов в квадрате «*важно и не срочно*» говорит о том, что все идет как следует: этим квадратом должно управляться подавляющее количество рабочих часов.

Третий сектор «*срочные не важные*» – предмет наших немедленных забот, потому что эти «мелочи» (телефонные переговоры, незначительные ситуационные проблемы, совещания и т.п.) требует сиюминутных решений.

В четвертый квадрат «*не срочные, не важные*» сам автор помещал «пожирателей времени», те дела, которые как вампиры, высасывают наш «капитал времени», оставляя чувство раздражения и недовольства собой.

Воспользуйтесь матрицей Эйзенхауэра и возьмите под контроль свои дела, как профессиональные, так и личные, и свое время!

9. Упражнение «Представь, что ты – книга»

Слово руководителя группы: представьте, что каждый из вас – книга. На листах, которые перед вами, проработайте эскиз книжной обложки.

- Какая обложка у книги? Что изображено на ней?
- С чего начинается повествование? Какие первые строчки книги?
- Какой жанр этого произведения? Комедия? Драма? Детектив? Фантастика? Репортаж с места событий?
- Как организован текст? Много ли в нем глав?
- Если в этой книге главы, которые вам тяжело читать?
- Есть ли страницы, которые вам хотелось бы переписать?
- Как по-вашему, захотят ли люди прочитать эту книгу?
- Что скажет человек, прочтя эту книгу?
- Как бы вы провели рекламную кампанию по продаже книги?

Разбейтесь на группы по 3-5 человек и расскажите товарищам по группе одну из глав своей жизни, которая поможет лучше понять вас.

Обсуждение: кто, на ваш взгляд, может оказаться соавтором вашей книги? Какие из книг вы поставили бы на вашу книжную полку? Что объединяет все представленные сегодня книги?

III блок. Заключительный

10. Упражнение «Подарок/пожелание соседу»

Каждый участник вслепую вытягивает из колоды позитивных карт-картинок одну карту. Исходя из картинки делает подарок (говорит комплимент, пожелание) любому участнику тренинга.

11. Рефлексия

Психологи продолжают предложения:

- Главная мысль нашей встречи — ...
- Настроение нашей встречи — ...
- Итог нашей встречи — ...