

Тренинг «Ступени к успеху»

Автор: педагог-психолог МБОУ Критовская СОШ

Пантелеева Ирина Владимировна

Цель: позитивная самоактуализация внутренних ресурсов подростков

Задачи:

- формирование позитивных установок в общении и в самопознании
- развитие коммуникативных и познавательных способностей
- формирование умения взаимодействовать в подростковом коллективе
- развитие навыков самоконтроля и саморегуляции, наблюдательности и активности детей

План тренинга:

1. Приветствие

Вступление: Когда мы поздравляем человека (подписываем открытку или поздравляем устно), что мы обычно ему желаем? (здоровья, счастья, успехов во всем...). Что вкладываем мы в пожелание? Какой смысл? В чем успех? (варианты ответов детей)

2. Знакомство

- «Я и мое качество» (Я – Маша! Я веселая....)
- «О себе» (продолжить фразу «Я ...отрицательное качество, зато...положительное качество»)

3. Принятие правил тренинга (хочу сказать – поднимаю руку, слушаем внимательно говорящего, право не отвечать на вопрос, конфиденциальность, доброжелательность, тактичность...)

4. Упражнения на разогрев и сплочение группы

- «Ассоциации» (дорога – это, радость – это, жизнь – это, богатство – это, друзья – это, везение – это, счастье – это, успех – это...)

5. Основная часть:

6. Что такое успех, кто такой – успешный человек, синонимы успеха
 - кто такой успешный человек? Какой он успешный человек? какими качествами он обладает или должен обладать? (ответы фиксируются на доске – что такое успех, качества успешного человека)
 - «Я успешен ... (в чем?)» (на данный момент)
 - «Я буду успешен в чем...» (в будущем)
 - что помогает стать успешным? Что мешает быть успешным?
 - от чего зависит успех? (внутренние причины и внешние факторы)
7. Виды успеха (для каждого человека успех индивидуален, в чем можно быть успешным – учеба, трудовая деятельность, спорт, материальные блага, много друзей, духовные ценности и успех...), (делимся на группы): + и - успеха
8. Успех и возраст (в каждом возрастном этапе – свой успех – первая улыбка младенца, первые шаги, первые слова, первая пятерка, первый зачет, первое повышение на службе и т.д. ... и этот успех является очередной ступенькой в развитии личности)

9. **Составление «Лестницы успеха»** - прикрепляем к оформленной лестнице стикеры с надписями критериев успеха (на каждую ступеньку можно прикрепить несколько критериев) - (вывод – можно легко и быстро подняться вверх также быстро можно опуститься вниз, главное – удержаться и постоянно расти в своем успехе, не останавливаться на достигнутом, ставить новые цели для себя и всегда двигаться только вперед, оглядываясь назад – мы делаем выводы и анализируем свой успех)
10. **Практическая часть** (отработка качеств необходимых человеку чтобы стать успешным):
11. **Упражнение «Кыш отсюда»** (цель: развитие интуиции, предчувствования)
Правила: выбираются три человека и один водящий, который выходит за дверь; в это время их трех выбранных загадывается один; водящий заходит и используя свое внутреннее ощущение, свою интуицию, он должен указать на человека, которого загадали; если водящий угадывает – ему хлопают, если водящий не угадывает – ему говорят «Кыш отсюда!». После проведения упражнения обсудить что помогало угадывать, какие чувства и внутренние ощущения испытывали при отгадывании, чем руководствовались
12. **Упражнение «Скрепка»** (цель: развитие наблюдательности, боковое зрение, саморегуляция, выполнение правил)
Правила: ведущий объясняет участникам, что сейчас они все вместе выйдут из помещения и по сигналу зайдут обратно; задача ведущего за это время – положить на любое место (на подоконник, на парту, на стул и т.п.) скрепку, участники заходят в помещение по сигналу и внимательно всматриваются вокруг, пытаясь рассмотреть и заметить где положена скрепка, тот кто увидел скрепку – должен тихо сесть на свое место и не показывать и не говорить ее местонахождение. Когда все займут свои места совместно обсудить – что было интересно, как они действовали, что помогло увидеть скрепку
13. **Упражнение «Базар»** (цель: межличностное взаимодействие, навыки сотрудничества, умение договариваться)
Правила: участникам раздаются чистые бумажки (можно от 3 до 5 штук каждому, в зависимости от количества всех участников), каждый пишет на своих бумажках свое имя (если имена одинаковые, договориться как написать по-разному свои имена, чтобы не перепутаться); после этого все бумажки складываются в общую мисочку (или пакетик, или в шапку) и перемешиваются – затем участники вновь берут себе по три-пять бумажек и за определенное время участники должны вернуть себе свои имена-бумажки (использовать методы убеждения, способы договаривания и торгования, обмениваться с другими до тех пор, пока не соберут все свои имена-бумажки)
Правила упражнения:
14. **Упражнение (на случай запасного) «Счет не договариваясь»** (цель: сплочение за столь короткий промежуток времени, реакции на успех или неудачу, координированность действий)
15. **Заключительная часть** – Выводы и рекомендации, рефлексия тренинга, шерринг (обсуждение темы, полученных знаний и пережитые впечатления)
РЕКОМЕНДАЦИИ (разработать совместно):
- для маленьких
- для подростков

- для взрослых

- для пожилых

Критерии рекомендаций: если что-то не получается, если в чем-то неуспех, как можно поддержать (словами, действием, юмором, мимикой....)

Ритуал прощания: оформление панно «Ладочки До свидания!» - участники тренинга пишут на цветных ладошках свои пожелания (друг другу или всему тренингу)

Длительность тренинга: 1,5 часа

Людмила-Ивановна *Людмила-*