**Муниципальное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**Центр внешкольной работы**

Конспект мастер-класса

**«Тренинг личностного роста»**

(возраст обучающихся 14-16 лет)

**Составитель:** Каплюгина М.А.,

педагог-психолог

Ростов, 2024 г.

**Дата проведения**: 18.03.2024 год.

**Место проведения**: МОУ ДО Центр внешкольной работы.

**Время проведения:** 1 час (60 мин).

**Участники**: учащиеся общеобразовательных учреждений города и района.

**Форма работы:** групповая, индивидуальная.

**Цель тренинга**: анализ возможных точек личностного роста. Развитие позитивного мышления.

**Задачи тренинга:**

1. создать условия для формирования стремления к самопознанию;

2. расширить знания участников о чувствах и эмоциях, создать условия для развития способности без оценочного их принятия;

3. способствовать формированию умения управлять выражением своих чувств и эмоциональными реакциями;

3. способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей;

4. способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей.

**Подготовительная часть** (10 мин.)

- Приветствие. Знакомство с правилами техники безопасности.

- Знакомство с целью мастер-класса.

- Введение в тему мастер-класса: точки личностного роста, принятия себя, собственного «Я».

**Основная часть (40 мин.)**

1. *Упражнение «Фигуры»*

Цель: Сплочение группы. Снятие эмоционального напряжения.

Группе предлагается четко и быстро выполнить инструкции ведущего.

Построить следующие фигуры: квадрат, круг, треугольник, ромб, угол, букву, птичий косяк.

1. *Упражнение «Ужин с героем»*

Цель: отработать навыки убеждения и умение найти аргументы в пользу своей позиции.

Материалы: ручки, листы бумаги.

Ход упражнения:

Группе предлагается представить, что у каждого из присутствующих есть возможность пойти на званный ужин со знаменитым человеком настоящего или прошлого, который внес определенный значительный вклад в сферу образования.

Это может быть знаменитость настоящего в образовании, или фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему. Нужно записать имя своего героя на листе бумаги и поделиться на пары, затем надо решить с кем из героев вы будете встречаться. Потом пары объединяются в четвёрки и проделывают тоже самое, затем объединяется вся группа и выбирает одного героя.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему остался именно этот герой?
2. Легко было уступать и почему вы уступали?
3. Какие чувства вы испытывали, когда с вами не соглашались?
4. Что вы испытывали, когда с вами соглашались?
5. Часто ли вы в жизни сталкиваетесь с ситуацией выбора?

*Упражнение 3 «Собери образ успешного педагога»*

А. С. Макаренко советский педагог считал, что эффективно взаимодействовать с другими может только счастливый человек: «Нельзя быть несчастным. Наша этика требует от нас, чтобы мы были счастливыми людьми…». Счастливый успешный педагог – это ресурсный человек.

Я предлагаю поработать с метафорическими картами. Каждой команде собрать образ успешного ресурсного педагога, человека и представить это всей группе. Какие у него мысли? Отношения с окружающими? Каковы его ресурсы?

*Упражнение 4 «Расслабление»*

Успешному педагогу следует научиться управлять своими эмоциями и чувствами. Эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и «восстановления себя». Это своего рода «техника безопасности» для всех, кто хочет на долгие годы оставаться здоровыми.

* А сейчас сядьте поудобнее, руки свободно положите на колени, расслабьтесь, закройте глаза. Ощутите себя здесь и сейчас.
* А сейчас представьте себе красивый мощный водопад. Как вода с большой скоростью устремляется вниз.  Послушайте как он шумит. Чуть позже вы замечаете, как над ним, на самом верху образуется небольшая, но очень красивая радуга от скопления маленьких капелек похожих на водяную пыльцу. Подойдя поближе, вы чувствуете, как эти маленькие капельки долетают и до вас…  Неся с собой освежающую прохладу, они остывают как только соприкасаются с вашими руками, ногами, лицом…Понаслаждайтесь какое- то время его природной красотой и мощью…
* А сейчас вы можете выбросить в этот водопад всё, что накопилось у вас за последнее время, все свои неприятности, ссоры, негативные мысли, тяжёлые воспоминания… Словом всё то, что мешает вам чувствовать себя уверенно и спокойно. Ненужное вам, может быть  в виде точек, капель, предметов… Делайте это до ощущения приятной лёгкости в вашем теле и приятной пустоты в голове…
* И что бы ещё какое- то время понаслаждаться этим необычным состоянием, представьте себе картину или образ, от которого веет спокойствием и теплом. Позвольте себе побыть в этом удивительном состоянии…

**Заключительная часть (10 минут)**

Я предлагаю вашему вниманию притчу.

* Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.
* - Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.
* - Слепи мне счастье, - попросил человек.
* Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.
* Вы можете лепить свою жизнь так, как желаете сами. Вы можете выбрать: жаловаться ли на проблемы, копить негатив или работать над собой, решать проблемы, чтобы Ваша жизнь стала гармоничнее, радостнее, успешнее и светлее.

**Список литературы**

1. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг/ И. Авидон, О. Гончукова. - СПб.: Речь, 2010. – 256 с.

2. Горбушина О. Психологический тренинг. Секреты проведения / О. Горбушина. - СПб.: Питер, 2008. – 240с.

3. Леванова Е. А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е. А. Левановой. - СПб.: Речь, 2006.

4.Сидоренко Е.В. Технология создания тренинга. От замысла к результату. / Е.В. Сидоренко. - СПб.: Изд-во «Речь», 2007.

5.Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е.В. Сидоренко. - СПб.: Речь, 2008. — 208 с.

6.Рамендюк Д.М. Тренинг личностного роста / Д.М. Рамендюк. - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М.: - 2007.