ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная

школа-интернат № 27»

**ТРЕНИНГ ПО РАЗВИТИЮ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СОТРУДНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

Тренинг подготовили:

Дрягина В.В., педагог-психолог,

Новикова Т.А., педагог-психолог,

Водолазкина С.А., педагог-психолог,

Галетина С.Г., педагог-психолог

Пятигорск, 2021 г.

**Общее время проведения тренинга: 60 мин.**

**Цель:** развитие мотивационной сферы сотрудников ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №27».

**Задачи:**

1. Создание условий для анализа и понимания действий внутренних мотивационных сил.
2. Развитие умений использовать внутренние мотивационные силы для достижения максимального результата.
3. Формирование навыков целеполагания, позитивного мышления.

**Нормы и правила работы в тренинговой группе:**

**1) Общение по принципу «Здесь и сейчас».** Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждается то, что происходит с ними в группе.

**2) Конфиденциальность всего происходящего в группе.** Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается.

**3) Как можно больше контактов и общения с различными людьми.** У каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то нам более приятно общаться. Но во время занятия мы стремимся поддерживать отношения со всеми членами группы.

**4) Уважение к говорящему.** Когда кто-то высказывается из участников группы, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем его, пока он не закончит говорить.

**5) Правило «СТОП».** Во время работы в группе любой из участников может остановить разговор, вопрос, обращенный к нему, или какое-либо другое действие, если посчитает это психологически опасным для своего внутреннего мира.

**Содержание тренинга**

**Упражнение 1. «Приветствие»** (5 мин).

**Цель:**знакомство, снятие напряжения, сплочение группы.

**Ход упражнения:** упражнение выполняется в кругу. Участникам предлагается по очереди сообщить остальным членам группы информацию о себе: имя, текущее эмоциональное состояние и собственные ожидания от тренинга.

#### Упражнение 2. «Моё любимое качество» (10 мин).

**Цель**: осознание и оценка своих сильных сторон.

#### Ход упражнения: педагогам предлагается выписать на листке бумаги три своих лучших профессиональных качества и проанализировать их роль в достижении тех или иных целей. Например:

* мудрость, надёжность, настойчивость;
* активность, бескорыстие, вежливость;
* сила воли, скромность, смелость;
* самозабвенность, тактичность, терпеливость;
* невозмутимость, обаяние, общительность.

**Вывод:** постараться подвести участников тренинга к мысли о том, что все люди разные, многогранные, со своими сильными сторонами. При столкновении с трудностями мы должны напоминать себе о тех качествах, которые помогают в разрешении различных ситуаций и способствуют достижению поставленных целей.

**Упражнение 3. «Я – дома, я – на работе»** (10 мин).

**Цель:** оценить имеющиеся стереотипы поведения и мышления.

**Ход упражнения:** разделите лист пополам, озаглавьте две колонки «Я – дома», «Я – на работе». Составьте 2 списка ваших типов поведения (как можно больше) в том и ином проявлениях.

Как вариант, можно предложить составить списки типов поведения «Дома я никогда…», «На работе я никогда…». Составление списков проводится индивидуально, а последующее обсуждение – в группах.

#### Обсуждение:

* Проанализируйте похожие черты, противоположные черты, одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях, отсутствие общих черт.
* Какой список было составлять легче, какой получился объемнее?
* Каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д. Почему так происходит?
* Должны ли эти списки совпадать? Почему?
* Что помогает определить такой анализ своего поведения на работе и дома?

#### Вывод: это упражнение позволяет участникам выйти на имеющиеся стереотипы поведения и мышления, посмотреть на свои взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии. Только при учете всего этого можно определить изменения в своем дальнейшем поведении и деятельности.

**Упражнение 4. «Перевёртыши»** (15 мин).

**Цель:** осознание своих истинных намерений и желаний.

#### Ход упражнения: участникам группы предлагаются три незавершённые фразы. На каждую из них нужно дать три варианта ответа. Затем эти же фразы повторяют, заменив в них

Я хочу = Я могу

У меня нет времени = У меня нет желания

Я боюсь = Я хочу

**Обсуждение:** сложно ли было выполнять упражнение? Какие сделали выводы? Какие чувства возникли после замены фраз?

**Упражнение 5. Медитация «Стрела»** (10 мин).

**Цель:** релаксация, развитие личностной рефлексии и креативности

Расслабьтесь. Сядьте удобно, чтобы не хотелось изменить позу. Закройте глаза. Не старайтесь прикладывать усилия, для того чтобы следовать за мной. Просто наблюдайте за тем, что видите и ощущае­те. Если кто-то ничего не сможет представить, просто отдыхайте.

Вообразите, что держите в руках лук. Ощутите мышцами ног, как сильно вы стоите на земле. Держите лук одной рукой, а тетиву со стре­лой — другой. Ощутите, как напрягаются мышцы рук, когда вы на­тягиваете тетиву.

А теперь попробуйте ясно и четко увидеть впереди себя цель. По­смотрите, как указывает на нее острие стрелы. Ваш лук заряжен и полностью готов к выстрелу, стрела направлена точно в цель. Ощути­те, сколько энергии сконцентрировано в кажущемся спокойствии заряженного лука. Вам надо лишь отпустить стрелу, чтобы эта энер­гия понесла ее к цели...

И вот стрела выпущена. Следите за ее полетом и ощущайте ее на­правленность на цель. Ничего больше не существует для стрелы — лишь цель. Никаких сомнений, отклонений в сторону, отступлений. Стрела летит прямо и входит точно в середину мишени.

Спокойно и уверенно вы можете послать в цель еще несколько стрел и ощутить направленную в одну точку концентрированную силу и решительность... (1 минута).

Теперь возвращайтесь назад и медленно открывайте глаза.

**Обсуждение:** самочувствие до и после медитации, возникшие трудности.

#### Упражнение 6. «Ладошка» (5 мин).

**Цель**: повышение самооценки у учителей посредством позитивных поглаживаний.

#### Ход упражнения: каждый на листе А4 обводит фломастером свою ладонь и пишет имя, затем передаёт лист соседу справа и т.д. по кругу. Каждый пишет на полученной ладошке одно качество (положительное), которое он увидел в человеке, листок которого пришёл к нему. Каждый в конце получит свой листок и отзывы. А если прорвётся негативное высказывание – это повод для обсуждения.

**Завершение тренинга. Получение обратной связи и подведение итогов:**

* Что вы сейчас чувствуете?
* Какие упражнение было тяжелее всего выполнить и почему?
* Что нового вы узнали о себе и друг о друге?
* Что было важно для вас?