**Программа социально-психологического тренинга**

**«Давайте познакомимся»**

**в рамках V региональной стажировочной сессии.**

**Цели:**

1. Создание условий для совершенствования навыков общения и формирования навыков саморегуляции, повышения уверенности в себе;
2. Создание условий для снятия барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия;
3. Повышение сплоченности группы.

**Оборудование:**

* Мяч;
* 5 карточек с названиями профессий (5 профессий);
* 5 листов формата А3;
* Магниты для доски;
* 5 фломастеров;
* цветные стикеры-закладки (20 шт);
* эмоциональный термометр (рефлексия).

**Аудитория:** новообразованная группа, участники которой не знакомы друг с другом (руководящие работники дошкольных образовательных учреждений).

**Ход тренинга:**

**Вступительное слово**: «Добрый день, уважаемые руководители, их заместители и педагоги. Мы с вами собрались сегодня, для того, чтобы познакомиться друг с другом поближе, поразмышлять о себе, о жизни, и просто немного отдохнуть.

Меня зовут Ольга Владимировна, а это моя коллега Маргарита Васильевна. И мы ведущие этого тренинга».

1. **Упражнение «Хлопните те, кто…» (5 мин).**

**Ведущий – Печерская О.В.**

**Ход упражнения:** ведущий просит хлопнуть в ладоши тех, кто…

* Родился весной, зимой, летом, осенью;
* Любит мороженное;
* Немного устал сегодня;
* Очень ждёт нового года;
* Верит в чудеса;
* Открыт для общения;
* Любит гулять под дождём;
* Жаждет новых впечатлений;
* С удовольствием идёт на работу;
* Считает себя добрым, умным справедливым, красивым, терпеливым и сильным.

1. **Упражнение «Имя-качество»(10 минут).**

**Ведущий – Бронник М.В.**

**Ход упражнения:** участники тренинга, по очереди передавая друг другу мяч, называют свое имя и одно качество (прилагательное), наиболее ёмко характеризующее участника.

В конце (возможно) ведущий называет всех участников тренинга по именам.

1. **Упражнение-пантомима «Найди пару» (10 мин.).**

**Ведущий – Печерская О.В.**

**Ход упражнения:** участники тренинга делятся на 5 групп по 4 человека (ведущий распределяет их по группам по принципу «зима-весна-лето-осень-зима»). Затем ведущий предлагает участникам каждой группы вытянуть карточки с названиями профессий, не показывая никому, что написано на них. Далее участникам необходимо изобразить профессию, написанную на карточке, в виде пантомимы, то есть с помощью мимики, жестов, движений, не называя ее другим участникам. Задача каждого – найти остальных «представителей своей профессии» (3 человека) и сформировать новые группы. Когда группы будут сформированы, ведущий просит её участников озвучить свои профессии.

1. **Упражнение «Рецепт успеха» (15-20 мин.).**

**Ведущий: Бронник М.В.**

**Ход упражнения:** сформированным в предыдущем упражнении группам предлагается составить рецепт блюда под названием «Успех». Ведущий раздаёт им листы формата А3 и фломастеры. Задача каждой группы - написать «ингредиенты» успеха (профессионального, личного) и так далее. В завершении ведущий приглашает участников к обсуждению «получившихся блюд» (если будет время).

1. **Упражнение «Карусель». (5-10 мин.).**

**Ведущий: Бронник М.В.**

**Ход упражнения:** участники делятся на две равные команды. Одна команда образует внутренний круг, другая – внешний. Участники, образующие внутренний и внешний круг, стоят друг напротив друга. Их задача - внимательно посмотреть друг на друга и ответить на три вопроса:

* С какой целью я приехала?
* Что нового я узнала?
* Что я ожидаю от завтрашнего дня?

По сигналу ведущего участник, стоящий во внешнем круге, делает шаг вправо. И так далее. Далее участники, стоящие во внешнем круге, меняются местами с внутренним кругом. И все продолжается по указанной схеме.

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

**Ведущий: Печерская О.В.**

**Ход упражнения:**

Ведущий сообщает участникам, что сейчас они будут выполнять упражнение, берущее свою основу из теории “поглаживаний” Эрика Берна. Слово “поглаживание” отражает детскую потребность в прикосновениях. Берн заметил, что став взрослыми, люди по-прежнему стремятся прикасаться друг к другу, словно подтверждая свое физическое существование. Выйдя из детского возраста, люди попадают в общество, где физические контакты строго ограничены, поэтому приходится довольствоваться замещением этой потребности другими формами «поглаживания». Улыбка, короткий разговор или комплимент – все это знаки того, что вас заметили, и это доставляет нам радость.

Участникам тренинга предлагается придумать комплимент для своего соседа. По кругу они говорит комплименты соседу справа, а потом соседу слева.

1. **Упражнение «Эмоциональный термометр» (3 мин.).**

**Ведущие: оба психолога.**

**Ход упражнения:** участник тренинга выражают своё отношение к прошедшему тренингу, прикладывая стикеры на соответствующие шкалы эмоционального термометра.