



Тренинг

«Я учусь владеть собой»





Цель тренинга: осознать

свои эмоции и мотивы

поведения, а также понимать

мотивы, чувства и поведение

других людей.

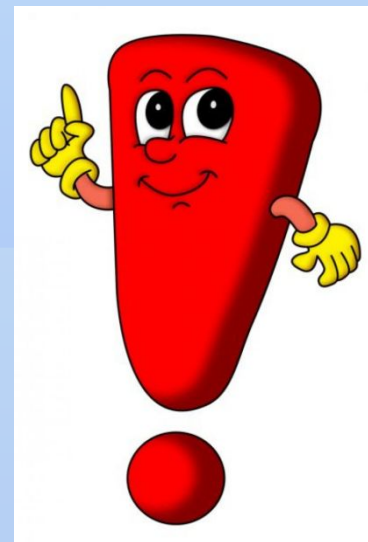
- различным способам

взаимодействия с людьми.



Наши Правила

- Активная работа каждого участника.
- Внимательность к говорящему человеку.
- Доверие друг к другу.
- Право каждого на свое мнение.
- Работают все!



Приветствие!!!



Приветствие! «Имя + прилагательное».

- *Цель: снятие эмоционального напряжения и настрой на дальнейшую работу.*
- Предлагаю подобрать по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека.

Упражнение «Грецкий орех»





Вопросы для обсуждения

Как вы узнали свой орех, по каким признакам, особенностям?

Упражнение «Рисунок себя».

- *Цель: способствовать осознанию себя, погружение в свой собственный мир и ориентация в нем.*
- Инструкция: «Сейчас я предлагаю Вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, цветком и по-другому, как вам захочется. Для рисования Вы можете использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности. «Каждый участник может показать свой рисунок и рассказать группе о нем.



Упражнение «Волшебная рука»

Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются и другие участники между пальцев написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.



Обсуждение:

Что нового вы узнали о себе?

Через познания себя, мы учимся
владеть собой.



Игра: «Наводка»

Несколько слов, которые записаны на листочках бумаги, нужно прочитать "слово" и жестами объяснить группе, что это за слово, группа должна угадать это слово, затем выбирается другой человек который "показывает" новое слово.



Игра: «Узнать через прикосновение»

Один из вас сейчас войдет в центр круга, сядет на стул, положит руки на колени ладонями вверх и закроет глаза. Мы все в произвольном порядке будем подходить к нему и класть свои руки ему на ладони. Сидящий на стуле должен понять, чьи это руки. Каждый раз я буду говорить «да», если подошедший будет назван правильно, и «нет» в случае ошибки.

Видео

притча о гвоздях

«Все оставляет свой след»

Обсуждение

**Мнение каждого участника
о притче**

Рефлексия



Пожелание себе!