

# Психологический тренинг

«Дружный коллектив это психологическое здоровье»

Собраться вместе - это начало.

Остаться вместе - это прогресс.

Быть вместе - это успех.



Генри Форд



# Цель тренинга



# Правила проведения тренингов

- отключить мобильные телефоны;
- активное участие в предлагаемых упражнениях;
- четко выполнять инструкции данные тренером;
- уважать друг друга ,выступать по одному;
- быть терпимым и доброжелательным;
- конфиденциальность

# Упражнение «Знакомство»



# Упражнение

## «Значение радужного цвета».



**Красный** - яркость, настойчивость, стремление к успеху;

**Оранжевый** - оптимизм, добродушие, коммуникабельность;

**Жёлтый** – активность, весёлость, стремление к общению;

**Зелёный** – уверенность, настойчивость, потребность в самоутверждении;

**Голубой** - доверие, впечатлительность, привязанность к людям, успех;

**Синий** – спокойствие, удовлетворённость, умение соперничать, преданность;

**Фиолетовый** – тревожность, страх, чувствительность, сентиментальность.

# Упражнение «Зеркало»



# Упражнение «Комплимент»



**Давайте восклицать,  
Друг другом восхищаться,  
Высокопарных слов  
Не надо опасаться.  
Давайте говорить  
Друг другу комплименты-  
Ведь это все любви  
Счастливые моменты.  
Давайте горевать  
И плакать откровенно,  
То вместе, то поврозь,  
А то попеременно.**

Kissas



**Б. Окуджавы**

# Упражнение «Карета»

- КРЫША
- ДВЕРИ
- СИДЕНЬЯ
- СЕДОКИ
- ЛОШАДИ
- КУЧЕР
- СЛУГА



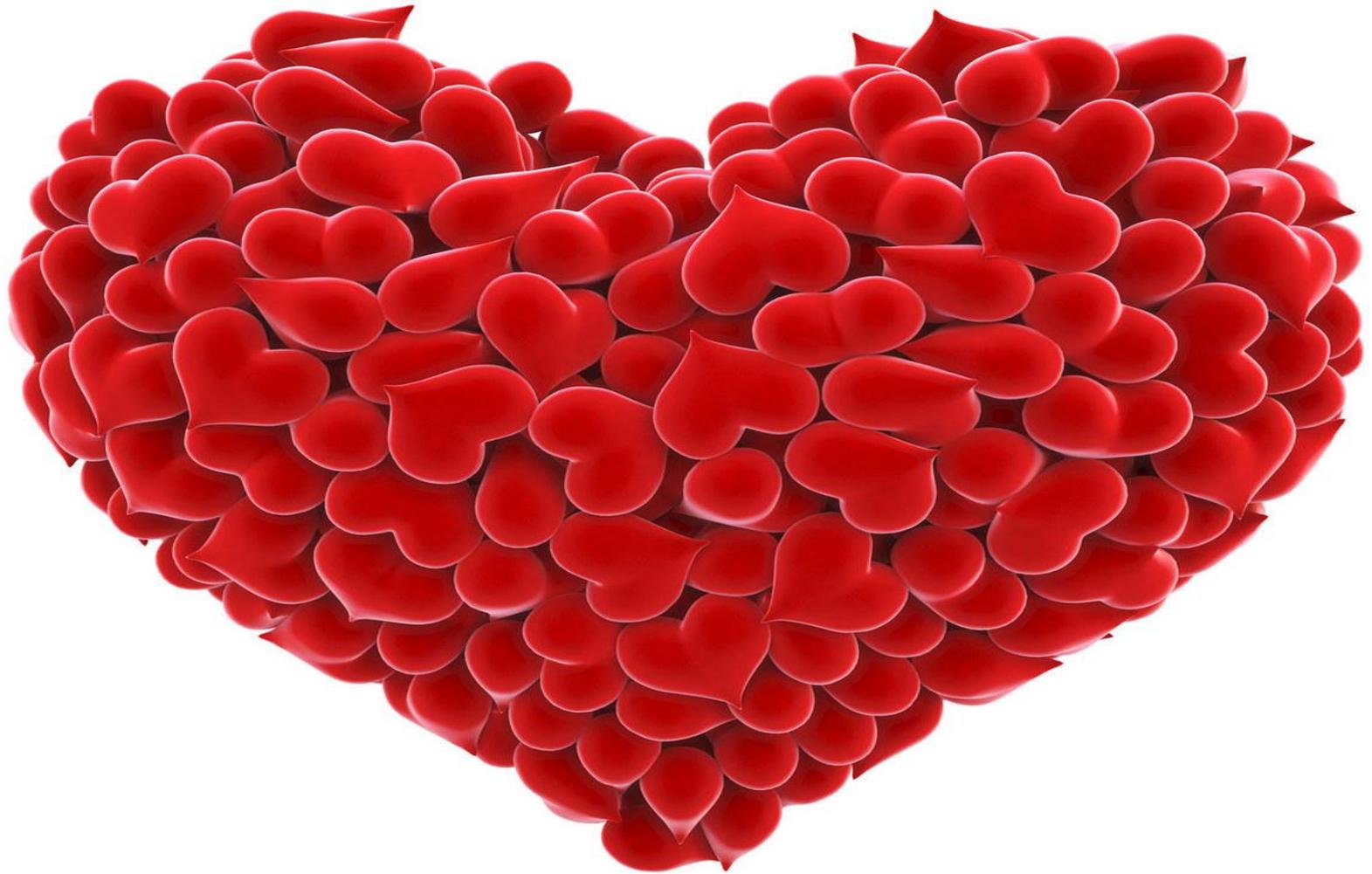
# Упражнение «Карета»

Каждая выбранная «роль» говорит об определенных качествах человека:

- крыша -это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;
- двери - ими обычно становятся люди, имеющие хорошие коммуникативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими);
- сиденья -это люди не очень активные, спокойные;
- седоки - те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;
- лошади - это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;
- кучер -это обычно лидер, умеющий вести за собой.



# «Сердце коллектива»



# Упражнение «АТОМЫ И МОЛЕКУЛЫ»



# «Дописать неоконченные предложения»

Я научилась.....

Мне понравилось.....

Я узнала ,что.....

Я была удивлена тем ,что.....

Я была разочарована тем, что..

Самым важным для меня было. 📢



Спасибо вам , что пришли на тренин



Спасибо всем за активное участие. До встречи

