

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» г. Карабаша

Методическая разработка мастер-класса

Тема: Время желание

Возрастная группа: педагоги

Разработчик: Забнина Г.В. педагог доп. образования
(ФИО, должность)

Карабаш

2023г.

Дата (время) проведения: 17.012023г.

Тема: Время желаний

Актуальность: Новый год время начинаний, планов и активной работы, участие в данном тренинге позволит педагогам настроиться на продуктивную работу.

Цель: Способствовать поднятию самооценки педагогов и сформировать, положительный настрой на новый 2023 год, посредством участия в тренинге.

Задачи:

- Научить грамотно и последовательно загадывать желания;
- Развивать положительную самооценку, умение настраиваться на активную жизнь и трудовую деятельность;
- Воспитывать ответственность за свою жизнь, дать уверенность в собственные силы;

Ожидаемый результат:

В ходе тренинга педагоги научатся грамотно и последовательно загадывать желания, оценят со стороны свою жизнь и свою деятельность, настроятся на активный образ жизни.

Состав участников: педагоги ДДТ

Методы и приемы: интерактивный, объяснение, анализ.

Оборудование: бумага, ручка.

Место проведения: кабинет объединения «Волшебный сундучок»

Ход мастер- класса :

1.Вступительная часть.

Здравствуйте, коллеги! Давайте улыбнемся друг другу! Новый год наступил, но волшебное время загадывать желание ещё не закончилось. Сегодня мы научимся правильно загадывать желание, сможем посмотреть на свою жизнь со стороны, получим мотивацию на активную деятельность.

2. Теоретическая, демонстрационная часть.

Рассказать об основных этапах проведения тренинга.

Правила загадывания своего желания;

Упражнение "Ладочка" - для поднятия самооценки;

Упражнение "Взгляд со стороны" - позволит определить свои ценности и поставить далеко идущие цели;

Упражнение "Уверенность в себе" дает положительный настрой, настраивает на активную жизненную позицию.

3. Практическая часть.

Переходим к практике. Для начала мы научимся правильно загадывать желания, для этого:

- Садимся удобно, закрыли глаза, расслабились, представили себя в каком-то удобном месте (на берегу озера, на диване под пледом, на море....)

- Загадываем желание для себя лично, что действительно вы хотите:

1) желание не должно кому-то навредить, взвести все "за" и против"

2) загадываем от первого лица, в настоящем времени (приобрела, побывала....)

3) без частицы "не"

4) нельзя желать, что-то за другого(можно только помочь, научить, т.д.)

5) не использовать слово "было" лучше заменить его словами - стало, исполнилось, появилось ..

Записываем свое желание в центре листа, обводим его в круг, дорисовываем несколько лепестков.

Снова закрываем глаза и представляем, что наше желание исполнилось, представьте какие-то подробности и ваши эмоции от его исполнения.

Поблагодарите вселенную за исполнение желания.

Теперь вернёмся к лепесткам, в них надо написать маленькие шаги навстречу вашему желанию, например: вы хотите машину - надо купить салфетку для уборки или выбрать марку, почитать отзывы.....

В конце, в низу листа допишем фразу: "Пусть моё желание исполнится на благо меня и всех моим близким или всех окружающим...".

Теперь поговорим о себе любимых, кто не любит себя того и удача не любит. Итак, упражнение "ЛАДОШКА": Перед вами лежит чистый лист бумаги, обводим на нем свою ладонь по контуру. В центре пишем свое имя, в каждом пальце то, что нравится вам в себе - делаем комплимент. Затем лист передаем соседу с права, он пишет с наружи ладони что-то, что нравится в этом человеке(одно слово или фразу), но не более 30 сек. Так идет по кругу.

Следующее упражнение позволит вам определить свои ценности и поставить далеко идущие цели. Задание 1: Представьте, что вам осталось жить и работать один год, при этом вы полны сил и энергии. Как вы распорядитесь этим годом?

На ответ вы можете потратить пол. листа и 5 минут времени.

Задание 2: Представьте, что вы будучи в преклонных годах, подслушали разговор внука с вашим взрослым сыном или дочерью: "Что за человек наша бабушка(дедушка)?", "Чего она(он) достиг в жизни?", "Какой она(он) была человеком, когда была в твоём возрасте?" Запишите ответ, который вы услышали.

Задание 3: Обдумайте то, что вы записали в первых заданиях и напишите себе эпитафию(памятное слово или фразу, начертанное на вашем памятнике), например- трудяга, хороший друг, замечательный педагог.....

Конечно мы с вами будем жить долго и счастливо, но надеюсь это упражнение помогло расставить вам свои приоритеты и наметить далеко идущие цели.

Чтобы мы почувствовали себя увереннее, закончим следующим упражнением.

4. Рефлексия участников мастер-класса. Подведение итогов.

Упражнение: "Уверенность в себе":

Сядьте удобнее, сосредоточьтесь на себе и на своих внутренних ощущениях. Почувствуйте свое тело, расслабьтесь.

Представьте, что вы смотрите в небо (красивое, голубое). Почувствуйте небо внутри себя. Ощутите его бесконечность, позвольте себе раствориться в нем. Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос. Почувствуйте, как хорошо я к вам отношусь. Я настраиваю вас на энергичную, веселую жизнь, полнею оптимизма и крепкого здоровья - и сейчас, и завтра, и во все последующие годы. Вы здоровы, полны оптимизма и энергичны.

Я настраиваю вас на более равнодушное, на более снисходительное отношение ко всем неприятностям и ударам судьбы. Вы стойкие, решительные, мужественные. Все плохое проходи, хорошее остается с вами.

Я настраиваю вас на постоянное, энергичное развитие своих способностей.

Представьте и почувствуйте, что ваша голова стала светлой, умной сильной. Вы полны бодрости, сил, энергии, уверенности в себе. У вас обострилась интуиция.

Вам легко работать за счет большой выносливости, хорошего настроения, цепкой памяти, активного желания сделать, что-то доброе.

Почувствуйте прилив новых жизненных сил. У вас все еще впереди! Вы талантливы! У вас все получается!

Все хорошо... мы завершаем нашу работу. Додумываем все размышления о себе, приходим в себя, как будете готовы - открываем глаза.

Используемые источники:

1. "Тренинги личностного и профессионального роста (сборник методических материалов) " Магнитогорск 2010 г.
2. О.П.Степанова, Л.Г. Бузунова "Тренинги Психологические программы Деловые игры" Магнитогорск 2009 г.