



Детский сад № 10 «Умка»

.....

Психологическая гостиная

Педагог-психолог



автор: **Алёна Волкова**

В рамках «Психологической гостиной» с педагогами прошел тренинг «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались».

Задачами данного тренинга было: повысить групповую сплоченность, обучить методам саморегуляции и релаксации, улучшить эмоциональное состояние педагогов, способствовать позитивным взаимоотношениям и взаимопониманию между педагогами.

Вначале занятия педагогам было предложено нарисовать свое настроение, то с чем оно ассоциируется. Кто-то нарисовал море, кто-то солнышко, а кто-то нарисовал лужайку с цветами. Можно сделать вывод что педагоги с вдохновением и воодушевлением приступили к реализации нового учебного года.



Для активизации энергии, хорошего настроения, сплочения группы педагогам было предложено выполнить упражнение «Воздушные шарик». Педагоги разделились на две команды и сформировали два круга. Им было дано задание удерживать воздушный шарик в воздухе не расцепляя рук.

Затем для возможности самовыражения и самораскрытия педагоги обсудили кто на какого сказочного героя похож. На начальных этапах было тяжело, но потом педагоги вошли во вкус.

Потом была применена простая и эффективная техника релаксации «Семь свечей». И конце встречи педагоги прослушали Притчу про собаку.

Встреча прошла плодотворно и эффективно. Спасибо педагогам, что приняли участие.

