

Тренинг

Цель: сплочение педагогического коллектива, изучение техник релаксации и расслабления, повышение стрессоустойчивости. Знакомство с элементами танцевально-двигательной терапии. Для того чтобы быть активным, нужно уметь расслабляться.

Принципы работы:

1. Принцип добровольности.
2. Принцип «Здесь и сейчас».
3. Активности.
4. Ответственности.
5. Принцип открытого выражения чувств.

Первое упражнение: лягте на коврик, закройте глаза, найдите удобное положение, оно может быть любым, продолжайте дышать, спокойно и глубоко. Вдох делаем носом, выдох ртом. Стараемся освободить свое тело, голову от мыслей, от тяжести.

Сейчас возвращаемся в исходное положение, поговорим об ощущениях.

Пожалуйста. По желанию, кто хочет что-то сказать, что-то почувствовал?
(10-15 минут)

Второе упражнение: «театр рук», наши руки... как много они могут сказать окружающим. Сейчас я попрошу вас разделиться на пары. Одни сядут в центр круга и закроют глаза. Другие будут с открытыми глазами прикасаться к рукам другого и изучать их, по моей команде нужно будет закончить и перемещаться вправо по кругу. Понятно задание? Постарайтесь не подглядывать, те, кто сидит с закрытыми глазами. Сейчас поменяемся местами. Кто сидел в круге меняются с теми, кто передвигался с закрытыми глазами (25 минут). Расскажите, были ли новые ощущения, возникли какие-то эмоции в упражнении. Хотелось быстрее закончить или наоборот продолжить подольше упражнение.

Третье упражнение: сейчас я попрошу сформулировать что-то доброе для других, для участников нашего тренинга, какое-то послание, про себя подумайте и как будете готовы кивните. Хорошо, сейчас я хочу чтобы Вы донесли это послание всем, но только глазами, не произнося слов. Вы можете передвигаться и встретиться с каждым.

Рефлексия: было ли полезным что-то для Вас.

