

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 223 «Лебёдушка»

---

350089 Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар, Западный внутригородской округ,  
ул. Бульварное Кольцо, 19  
ИНН 2308073703, ОГРН 1022301203869, КПП 230801001, тел. 8(861)261-72-08

**Тренинг для педагогов  
«Мозаичное полотно счастья»**

## **Тренинг «Мозаичное полотно счастья»**

**Цель:** развитие коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

### **Задачи:**

- 1.Повышать коммуникативные навыки педагогов;
- 2.Снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- 3.Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;
- 4.Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия;
- 5.Повышать настрой на удачу, счастье, добро и успех.
- 6.Повышать самооценку педагогов;

**Материалы:** фломастеры, картон, цветные атласные ленты, музыка.

Добрый день, уважаемые коллеги! Мы рады приветствовать вас на нашей встрече!

Каждый человек, каждый из нас хочет всегда быть счастливым, радостным, позитивным и довольным в обычной жизни. А так как работа занимает огромную часть нашей жизни, значит, также мы должны чувствовать себя и на работе.

Благоприятную обстановку для счастья вокруг себя мы создаем сами, своими действиями и эмоциями. Когда вокруг Вас царит атмосфера доброжелательности, доверия, заботы о каждом и требовательности к себе, тогда каждый может реализовать свои возможности и жить счастливо.

### **Упражнение «А сегодня лучше, чем вчера, потому что...»**

Сейчас, мы предлагаем по кругу закончить фразу «А сегодня лучше, чем вчера, потому что...».

Если **каждый день** мы будем заканчивать фразой «**А сегодня лучше, чем вчера**», значит, мы формируем правильные позитивные мыслеформы, которые программируют нас на счастливое настоящее.

### **Проективный тест «Цветок твоей души»**

Цветы всегда являлись символом гармонии красоты и счастья. Перед вами рисунок с цветами, не задумываясь, выберите цветок, на который упал взгляд в первую очередь. Цветок - это отражение черт вашей индивидуальности, то что у Вас есть. Сейчас мы предлагаем Вам ознакомиться с результатами.

**Колокольчик.** Наделяет душу скромностью, благочестием, смирением. Такие люди часто находят общий язык с окружающими, приходят на помощь в трудную минуту, но иногда бывают резки с близкими.

**Кувшинка.** Такой цветок расскажет о чувственности натуры, такие люди всегда отзывчивы, умеют поддержать или прийти на помощь в сложный момент. Они могут искренне любить, совершать необдуманные поступки.

**Ромашка.** Со стороны может казаться, что ромашка простодушна и наивна, но это может быть только прикрытием. Иногда такой человек способен на отчаянные, необдуманные, глупые поступки.

**Лилия.** Этот цветок указывает на загадочную личность. Такие натуры никогда не раскрывают своих истинных мыслей даже самым близким.

**Мак.** Это обаятельные, весёлые, дружелюбные натуры, легко идут на контакт, всегда оптимистично смотрят на окружающий мир. Но вам рекомендуется внимательно относиться к данным обещаниям и всегда их выполнять.

**Георгины.** Такой цветок указывает на многогранность вашей натуры. Талантливый и открытый человек заполняет собой всё пространство, что иногда утомляет и раздражает окружающих.

**Роза.** Указывает на уникальность и красоту. Роза одарена от природы талантами, красотой, она величава, горделива, любит принимать подарки и знаки внимания. Особенностью розы, при всей её самоуверенности является искренность. Многие желают дружить с ней, но принимает роза далеко не всех.

**Тюльпан.** Этот цветок характеризует инфантильных или творческих личностей. Они летают в облаках, создают для себя свой сказочный мир, ограждая себя от проблем реальной жизни.

Задумайтесь о том, что каждый выбрал свой цветок, а в итоге какой красивый букет получился из наших предпочтений.

### **Упражнение «Мозайка-собиралка» (один круг символом детского сада «Лебедушкой»)**

А теперь переходим к следующему этапу - практической части нашего тренинга. У нас нет специальных крючков и ниток, зато у нас есть фантазия и наша индивидуальность. И поэтому мы займемся созданием нашего полотна используя метод мозайки-собиралки.

Подойдите, выберете себе кружок и нарисуйте цветок, красочно его разукрасьте, который ассоциируете Вы с собой, он может быть существующий или придуманный.

Теперь давайте соберем круги в единое целое, которое составит наше

общее «Полотно счастья», для этого нам надо их связать между собой, как будто мы собираем мозаичное полотно.

Ну вот, вроде, и все полотно наше готово.

**песня Булата Окуджавы «Давайте говорить друг другу комплименты»**

И в завершении предлагаем взяться за руки, встать в круг и выполнить упражнение «Давайте говорить друг другу комплименты»

Одно из составляющих счастья для человека - это признание его достоинств окружающими. Слушать о себе приятности один из видов удовольствия.

Подумайте, за что Вы можете похвалить коллегу справа, что в нем есть заслуживающего уважения и восхищения и произнесите вслух.

Человеческая жизнь ... Неповторимая, радостная и печальная, полная глубоких переживаний, сладкая, как мед, и горькая, как полынь.

Конечно, никому не дано с точностью определить свое будущее. И все же каждому под силу наметить собственный путь.

Жизнь - это высшая ценность. Счастье является наивысшим благом, и к нему следует стремиться, как к самому важному в этой жизни.

Нужно суметь увидеть то, что находится рядом с нами, внутри нас, стараться лепить свое счастье самим. Все зависит от нас самих.

А теперь пусть каждый из Вас выберет себе открытку с напутствием на ближайшее будущее.

Всего вам доброго, счастья вам, любви, успехов! Это ваша жизнь, создавайте свою счастливую реальность!

Рисунок 1

