

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 52

## ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ



*Разработала и провела: Сапелкина А.Р. педагог-психолог*

г. Армавир, 2017г.

## Упражнение «Мой Энергетический потенциал»

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом – левым, повторить: «Я очень собой горжусь, я на многое гожусь».
2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней»; вытянув руки над головой : «Не боюсь я никого»; напрячь ягодичы: «Чудо как я хороша»; расслабить ягодичы: «Проживу теперь до ста».
3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».
4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».
5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуты в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».
6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь, удача».
7. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед – назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна».
8. Руки на талии, делая наклоны вправо – влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут и я помогу».
9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «И все у меня получается».
10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо».

## Аудиосказка «Три девицы»

Вызывается пять желающих, им раздаются роли и раздается реквизит:

- Парашка
- Марфушка
- Настенька
- Зеркало
- Царь

Задача участников, слушая аудиосказку вжиться в свои роли и исполнить театральную постановку экспромтом.

Данное упражнение способствует сплочению коллектива, эмоциональной разрядке, снятию напряжения, совершенствованию невербальных форм общения, а также принятию себя и раскрепощению.

### **Упражнение «Комплимент +»**

Первому участнику предлагается сделать комплимент соседу слева, а сосед, в свою очередь, приняв комплимент должен ответить «Да, я «комплимент», а еще я (сделать самому себе комплимент). Упражнение продолжается до тех пор, пока комплимент не получит участник, который начал задание.

Рефлексия