**Тренінг «Професійна успішність практичного психолога освітнього закладу»**

**Мета:** розвиток позитивної складової емоційного компоненту професійної спрямованості; підвищення самооцінки; розвиток позитивної концепції «Я-психолог; рефлексія та вербалізація життєвих та професійних цінностей.

**Вправа «Криголам (розминка)». (10 хв.)**

**Мета:** познайомити учасників один з одним.

**Хід вправи.** Об’єднуємся в групи. Прописати загальний середній вік, загальний середній стаж, три професійні якості групи.

Узагальнення тренером.

**Вправа «Життєві та професійні цінності». (5 хв.)**

**Мета:** рефлексія та вербалізація професійних цінностей та принципів.

**Хід вправи:** завдання для учасників – сформулювати декілька значущих для них особисто професійних принципів.

**Гра «Поштар» (5 хв.)**

**Мета:** зняття напруження, що виникло в процесі роботи.

Виставити пальці ! !. Передаємо звук і рух з одного пальця на інший свої рук, а потім передаємо на палець іншому учаснику.

**Вправа «Безпечний простір»**

**Мета:** зрозуміти важливість створення особистого безпечного простору.

**Хід вправи:** В малих групах намалювати як би ви вибудували безпечний простір у своїй професії.

* Яким відчуттям може сприяти такий простір?

Коментар тренера: саморегуляція, стійкість, стосунки підтримки.

**Вправа «Година позитиву»**

Мета: розвиток позитивної складової емоційного компоненту професійної спрямованості.

Обладнання: приналежності для письма.

Хід вправи: учасникам пропонується виділити 3-5 найбільш характерних для професії практичного психолога радощів.

По закінченні запропонованого часу кожний учасник розповідає про ті радощі, які він виділив (можна показати за допомогою пантоміміки, а інші учасники - відгадують).

Під час обговорення учасники уточнюють, висловлюють свої думки.

 **Вправа на самостійне швидке зняття напруження. (3 хв.)**

**Мета:** зняття напруження, що виникло в процесі роботи.

**Хід вправи:** вказівним пальцем однієї руки обводимо пальці на іншій руці за схемою верх – вдих, вниз – видих.

**Вправа «Професійне "Я"» (5 хв.)**

**Мета:** Підвищення самооцінки; гармонізація емоційного стану; розвиток позитивної концепції «Я-педагог».

**Хід вправи:** на окремому листі пропонується намалювати сонце: «У кружечку напишіть власне ім'я або намалюйте себе. Біля кожного променя напишіть що-небудь гарне про себе з професійної точки зору. Задача - написати про себе якнайкраще. Покладіть цей листочок у свій щоденник і, якщо у вас з'явиться нова якість, додайте промінчик до сонця».

**Вправа «Мій сьогоднішній вибір» (10 хв.)**

**Мета:** оцінювання професійної позиції учасників.

**Хід вправи:** прописати, що треба зробити, щоб утвердитися у своєму професійному виборі.

**Презентація «Якості ефективного психолога».**

1. Здатність до емпатії, співпереживання, співчуття. Тобто вміння глибоко психологічно проникати у внутрішній світ іншої людини - клієнта, розуміти його, бачити що відбувається з його власних позицій, сприймати світ його очима, приймати як допустиму і правильну його точку зору і в той же час вміти виходити з внутрішнього світу клієнта в потрібний момент, повністю не ідентифікуючи себе з даною людиною.

2. Ідентичність, яка формується і розвивається протягом усього життя людини. Одиницею цієї структури є самовизначення - тобто рішення щодо себе, свого життя, своїх цінностей.

3. Відкритість власному досвіду. Відкритість, тут розуміється не в змісті відвертості перед іншими людьми, а як щирість у сприйнятті власних почуттів. Соціальний досвід учить заперечувати, відкидати свої почуття, особливо негативні. Приймати свої почуття, у тому числі і негативні.

4. Толерантність до невизначеності. Багато людей почувають себе незатишно в ситуаціях, у яких бракує структури, ясності, визначеності. Уміти без значного дискомфорту переносити їх.

5. Впевненість у своїй інтуїції й адекватності почуттів, переконаність у правильності прийняття рішень і здатність ризикувати - усі ці якості допомагають переносити напругу, в ситуаціях невизначеності при частій взаємодії з клієнтами.

6. Розвиток самопізнання. Чим більше знаєте про себе, тим краще зрозуміє своїх клієнтів, і навпаки - чим більше фахівець пізнає своїх клієнтів, тим глибше розуміє себе.

7. Емоційна стійкість, гнучкість і здатність усвідомлювати і виражати власні емоції та їх зміст, безумовно, є професійно важливими якостями психолога. Психолог повинен розуміти, помічати свої почуття, зокрема й негативні, і не витісняти їх.

8. Допитливість. Люди з такими якостями здатні виявляти природний інтерес до інших. Допитливість - це любов до змін, до всього нового. Саме ця риса характеру змушує нас рухатися вперед, ставити перед собою нові цілі і, бути більш впевненими у своїх силах, прагнути до успіху.

9. Креативність. Для психолога креативність є професійно-значущою якістю. Оскільки він робить, спираючись на свої творчі можливості, реалізуючи в цьому процесі свою унікальну індивідуальність.

10. Почуття гумору. Кожен може згадати, як почуття гумору не раз, послаблювало напружені моменти, рятувало його в небезпечних, важких, безнадійних ситуаціях.

11. Постановка реалістичних цілей. Мається на увазі, що людина, внаслідок невдач або удач, поспішає занадто підвищувати або знижувати планку домагань. Психолог повинен відмовитися від нереального прагнення стати бездоганним.

12. Особиста відповідальність. Особиста відповідальність допомагає більш конструктивно сприймати критику. У таких випадках критика не викликає механізмів психологічного захисту, а служить корисним зворотним зв'язком, поліпшує ефективність діяльності і навіть організацію життя.

**Вправа на самостійне швидке зняття напруження. (3 хв.)**

**Мета:** зняття напруження, що виникло в процесі роботи.

**Хід вправи:** скласти руки на рівні плечей та різким рухом віддаємо назад промовляючи «Геть з моєї спини або Відвали».

**Рефлексія загальної групи, завершення.**