

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 1874
(ГБОУ Школа № 1874)
123098 Москва, ул. Новикова, д.13. Телефон/Факс: (499) 196-53-58
E-mail: 1874@edu.mos.ru, <http://1874sz.mskobr.ru>

«Тренинг «Я в балансе»

Подготовила и провела:

Рабкова Е.В.

Москва 2024

Тренинг «Я в балансе»

Я верю в то, что внутри каждого из нас живет Сила, способная с любовью указать нам путь к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотношениям, блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни.

Луиза Хей.

Цель: поиск ресурсов для создания положительного эмоционального и психологического настроя в трудных, стрессовых ситуациях, для профилактики эмоционального выгорания.

Задачи:

Формирование мотивации, направленной на исследование своих ресурсных возможностей.

Раскрытие участниками у себя личностных ресурсов, необходимых для адаптации в социуме.

Создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности.

Создание условий для презентации участниками своих ресурсных качеств.

Ход тренинга

Ведущий: Уважаемые коллеги! Я рада вас приветствовать на своем тренинге на тему «Поиск внутренних ресурсов».

Жизненные проблемы, сложные ситуации, трудности очень часто поглощают человека настолько, что он не замечает ничего вокруг себя, заикливается и живет этими чувствами. Решая серьезные задачи, проблемы, человек нуждается в ресурсах.

Ресурсы – это некая психическая опора, внутренний стержень, наши возможности, средства, которые помогают чего-то достичь. Это наша поддержка. Чем больше ресурсов имеет человек, тем легче и спокойнее он справляется с ситуациями на своем жизненном пути. Сегодня на занятии мы и поработаем с некоторыми внутренними ресурсами.

Упражнение «Я сегодня вот такая...»

Цель. Эмоциональная зарядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и невербально.

Инструкция: Участники встают в круг. Каждый по очереди говорит: «Сегодня я такая... (мимикой или жестом показывают свое эмоциональное состояние)». Группа повторяет».

Рефлексия.

- Легко ли было изобразить свое настроение?
- Легко ли было повторить движения, мимику водящего?
- Приятно ли было, когда кто-то в точности повторял ваши движения.

Ведущий: Ресурсы у человека бывают внутренние и внешние.

Внутренние ресурсы (личностные, физиологические особенности человека)-

– это наши способности, умения, знания, ценности, убеждения, состояния, характер и т.д.

Внешние ресурсы (окружение, материальные ресурсы, произведения искусства) - работа, семья, друзья, обучение, творчество, здоровье, деньги, информация и т.д.

Внешний и внутренний ресурсы напрямую связаны. Так, без наличия внутренних невозможно расширять и укреплять связи со внешними, а из внешних человек получает возможность сформировать внутренние ресурсы. Внешние ресурсы мы можем контролировать только через собственное поведение.

Немецкий философ, психоаналитик Эрих Фромм считал, что каждый человек обладает тремя важными ресурсами, способными помочь ему решить любую проблему. Это надежда, вера, душевная сила (мужество).

Внутренний ресурс отвечает на вопрос: «какой я?» и характеризуется самоутверждением: «Я могу». Чем больше у человека ответов на вопрос «Какой Я?» и позволения (присвоения) себе быть каким-либо и мочь, тем сильнее его автономия как личности, тем увереннее он стоит на ногах

Упражнение "Поиск ресурса. Список моих ресурсов "

Цель: создание позитивного образа «Я», активизация внутренних ресурсов: положительного самовосприятия, самораскрытия.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и ответьте на вопросы, напишите все свои сильные стороны – то что вы любите, цените, принимаете в себе, что дает вам чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях, отметьте то, что является точкой опоры в различные моменты жизни»

1. Напишите, что у Вас получается лучше всего. В любых сферах, особенно в профессиональной деятельности.

2. Напишите, о чем говорят другие люди, когда говорят, что у Вас в этом настоящий талант. По каким вопросам, чаще всего обращаются?

3. Напишите, в чем у Вас есть хороший опыт, образование и навыки.

4. В чем Вы могли бы теоретически стать номер один в мире?

5. Проанализируйте и выпишите, топ 10 пунктов, что Вы действительно умеете делать лучше всего, что реально хорошо получается, в чем Вы сильны по-настоящему.

6. Составить список из 10 вещей/занятий/событий/др., которые возвращают вас в ресурсное состояние.

7. Вспомните событие из вашей жизни, которое негативно повлияло на вас. Для начала возьмите событие из не очень далекого прошлого. Найдите в нем позитивные интерпретации.

Позитивная интерпретация помогает открыть те ценности и возможности, которые пока «скрыты во тьме» или «находятся в тени» - они так же необходимы человеку, как и привычные ценности и способы мышления, используемые и «видимые при свете дня».

1. Какие позитивные функции это событие выполняет в твоей жизни? (Что в нем позитивного?)
2. Чем эта ситуация оказалась для меня полезной?
3. Какой важный и полезный урок я из нее извлек? От чего он тебя оберегает?
4. Какие твои способности развивает?
5. О каких возможностях, еще нереализованных тобой, ты задумываешься благодаря этой ситуации? В чем эта ситуация тебя усиливает?

Рефлексия.

Что было трудного в этом упражнении?

Что удалось? Почему не удалось?

Обсуждение способов активации ресурсов

- Составьте список дел, которые помогают расслабиться, доставляют удовольствие, вдохновляют, например: послушать музыку, посмотреть любимый фильм, прогуляться по парку, сходить на выставку, съесть любимое пирожное. И в момент, когда почувствуете тревогу и стресс, открывайте этот список и выбирайте, чем себя порадовать.
- Записывайте достижения. Каждый день записывайте от руки в тетрадь по 5 своих достижений. Учеными установлено, что, вспоминая счастливые моменты, вы будто снова проживаете те же эмоции и ваше состояние меняется. Поэтому и воспоминание приятных историй, позволит нам быть в хорошем настроении.
- Спорт. Спортивная деятельность дает нам энергию, а не отбирает. Тренировка 2-3 раза в неделю будет нам давать жизненных сил и энергии. Спорт настолько разнообразен, что каждый сможет найти занятие по душе. Выбирайте тот вид активности, который подходит именно вам.
- Дыхание. Исследователи Стэнфордского университета установили связь между дыханием и эмоциональным состоянием: чем поверхностнее мы дышим, тем выше уровень тревожности. Если мы дышим быстро, то расслабления организма практически не происходит. Выполняйте дыхательную гимнастику. Глубокий вдох с задержкой дыхания активизирует симпатическую нервную систему, а удлиненный выдох успокаивает наш организм
- Сон. Во время сна наш организм восстанавливается. Установите режим сна, это поможет быть вам энергичным и бодрым в течении всего дня.
- Избавляемся от ненужных вещей. Наведите порядок в доме, в телефоне, на рабочем столе. Организация пространства, поможет навести порядок и в нашей голове.
- Больше отдыхайте и получайте новые впечатления.

Всем спасибо за активное участие!!!

