**Новогодний тренинг для сотрудников детского сада.**

**Цель:** сплочение группы; развивать умение общаться с коллегами; научить обращать внимание на распределение своей психической энергии; вырабатывать такие качества, как позитивное отношение к жизни, расширять диапазон о способах эффективной саморегуляции.

**Оборудование:**  доска, фломастеры, бумага, журналы, клей, скотч, ножницы, «кляксы», материалы к упражнению «Колесо жизни».

**Ход тренинга.**

1. **Обсуждение правил на психологическом тренинге.**

* **Общение по принципу «здесь и сейчас».**

Во время тренинга необходимо говорить только о том, что волнует вас именно сейчас, обсуждать то, что происходит с вами в группе.

* **Доверительный стиль общения и искренность в общении.**

Обращаться к участникам нужно по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице. Во время тренинга стоит говорить только правду. Если нет желания высказаться искренне, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.

* **Персонификация высказываний и отказ от обезличенных суждений.**

Предложения должны звучать именно от себя (например, «Я думаю, что…»), а также, не должно быть безадресности, (например, «многие (все, большинство) осуждают меня»).

* **Конфиденциальность всего происходящего в группе.**

Все, что происходит во время тренинга не разглашается и не выносится за пределы группы. Это помогает быть искренним, способствует самораскрытию.

* **Недопустимость оценочных суждений членов группы.**

При обсуждении происходящего, важно оценивать не участника, а только его действия и поведение. Например, вместо «Ты мне не нравишься!», следует сказать «Мне не нравится твоя манера поведения!»

* **Уважение говорящего и правило «Стоп».**

Когда высказывается кто-то из членов группы, остальные его внимательно слушают (не перебивая и не комментируя) давая возможность сказать то, что он хочет. Правило «Стоп» гласит, что каждый участник имеет право оказаться от участия в задании без объяснения причин. Если в какой-то момент тренинга участник не готов говорить об обсуждаемой проблеме, он также может сказать «стоп»

* **Активное участие** в межличностном взаимодействии между членами группы. Только участник, активно работающий в группе, может почерпнуть из нее что-то для себя.

**1.Мотивация .**

Новый год — это не просто время чудес, это уникальный период, который случается раз в году, когда мы все становимся волшебниками!

Перед Новым годом каждый из нас пребывает в таком состоянии, в такой готовности к чуду и волшебству, что легко может запустить реализацию всех своих желаний на целый год!

**Атмосфера волшебства, сказки и много работы над собой и своими желаниями гарантируется!**

Как правило, то, сбудется ли желание, зависит не только от самого желания и того, насколько оно реально, но в большей степени, от того, кто и как это желание осуществляет.

Предлагаю начать работать над исполнением желаний ещё до начала Нового года! Чтобы после уже они сами работали на Вас!

**На данном тренинге мы будем работать с Вашими заветными желаниями, осознавать их, формировать новую реальность, устранять все внутренние препятствия на пути к достижению целей, продумывать пути и мотивировать себя на их достижение, работать над получением поддержки от внешнего мира. И запустим на реализацию все свои желания в 2015 году!**

**Основная часть.**

**1. Упражнение «Ассоциации»** Участникам предлагают назвать свое имя и прилагательное на эту букву (Ирина -искренняя)

**2.Упражнение «Приветствие».** Участникам предлагается по очереди, выходя в круг, говорить слова приветствия или жестами здороваться с собравшимися, но главное условие - не повторяться.

**3. Упражнение «Колесо жизни»** (раздать листочки описанием)

Иногда мы понимаем, что в нашей жизни идет что-то не так, что мы движемся не в том направлении. То со здоровьем не так хорошо, то на работе не ладится. И как результат — опускаем руки и не хотим разбираться в чем причина. И только для тех, кто хочет взять свою жизнь под контроль, я хотел бы рассказать об очень интересном понятии, которое поможет изменить твою жизнь. Это понятие — Колесо Жизни.

У каждого Колесо Жизни свое, так как в своем роде каждый человек уникален и неповторим. У нас у каждого своя жизнь и свои достижения в каждой из сфер.

Теперь давайте перейдем к самому упражнению. Перед его выполнением уединитесь и успокойтесь, чтобы мысли были  ясными. Возьмите листок и фломастеры.

Как вы видите перед вами 8 сфер жизни.

1 сфера – Здоровье и спорт  
2 сфера – Друзья и Окружение  
3 сфера – Семья и Отношения  
4 сфера – Яркость жизни, развлечения  
5 сфера – Духовность и творчество  
6 сфера – Карьера и Бизнес  
7 сфера – Финансы  
8 сфера – Личностный рост

Теперь вы должны поставить себе по 3-4 цели в каждой сфере, т.е., что необходимо сделать для того, чтобы увеличить каждый пункт.

Например, если это здоровье, то спланируйте в ближайшее время поход на полное обследование, пересмотрите свой рацион питания, запишитесь в спортзал и начните делать по утрам контрастный душ. И так далее по всем сферам.

Об эффективности данного упражнения вы можете даже не задумываться. Его в своей жизни применяли такие люди, как Чак Норрис, Брюс Ли. Если сработало у них, то сработает и у вас! Главное его выполнить и в дальнейшем постоянно работать с ним, корректируя свое направление и цели.

**4. Упражнение «Клякса***»* Вот уходит старый 2014 год. И конечно у каждого было и плохое, и хорошее. ( каждый пишет индивидуально на кляксах весь негатив за уходящий год), и придумывают оригинальные пожелания, как избавиться от негатива.

**5. Коллаж исполнения желаний. Обсуждение и прыжок.**

**6. *Подарки от Деда Мороза Снегурочки****,* они сообщают о том, что у них есть для каждого небольшой подарочек, но подарки она выдает только образованным, веселым людям и предлагает сначала показать как всех участники тренинга умеют танцевать, а потом сыграть в алфавит.

* Игровые танцы «У тебя и у меня», «Учитель танцев», «Музыкальные комплименты»
* Он называет первую букву – А, и первый игрок должен придумать фразу, связанную с Новогодним поздравлением, которая начинается на букву А, например, говорит: «Активности желаю вам». Второй игрок говорит на букву Б: «Будьте счастливы» и так далее по алфавиту, при этом каждому игроку, придумавшему фразу, выдается новогодняя открытка.