

Тренинг «Познай себя» для повышения уверенности в себе для воспитателей.

В жизни очень важно уметь себя презентовать, транслировать, показывать. На что при этом надо обратить внимание:

1. Завладеть вниманием: посмотреть, улыбнуться кивнуть и говорить в ресурсном состоянии.
2. Войти в ресурсное состояние. Какие состояния вам знакомы?
3. Осанка – вы должны семь раз в день, пробовать отслеживать свою осанку. Прямо сейчас встаньте поднимите подбородок, расправьте плечи и прижмитесь ягодицами и лопатками к стене и выровняйтесь. Чувствуете, как улучшается ваше настроение? Когда мы держим осанку, наше дыхание выравнивается, потому что вы не зажимаете края легких, улучшается пищеварение, и вы начнете стройнеть, постепенно снижается болезненность в мышцах и суставах, поскольку идет правильное распределение веса мышечной массы, улучшается кровообращение головного мозга и внутренних органов.
4. Контакт глазами. Контакт глазами, это всегда ощущение уверенности. Это не означает, что вы должны сверлить своего собеседника. Нет, на практике вы 60-70% от общего времени разговора, держите контакт глазами – сохраняя на лице доброжелательную нейтральность и легкую полуулыбку. И вы будете ловить кайф от наполнения себя уверенностью)).

1. Упражнение «Приветствие».

Инструкция: Каждый должен за определенное время (1-3 мин.) успеть поздороваться за руку с максимальным количеством людей. Внимание участников фиксируется на том, что руку надо пожимать доброжелательно, глядя в глаза человеку. Необходимо подсчитать количество людей, с которыми ты поздоровался.

Анализ упражнения: "Кто поздоровался больше, чем с 10 людьми? А больше, чем с 20?"

2. Упражнение «Мое положительное качество».

Инструкция: Участники по кругу называют свое имя и одно положительное качество, которым вы гордитесь (например, я-Таня – я-добрая), те, кто считает себя тоже добрым, произносят: «и Я».

Анализ: «В чем трудность этого упражнения?

Почему некоторые затрудняются найти в себе положительное качество?»

Вывод: необходимо знать свои положительные качества. Осознание своей силы умножает её.

3. Упражнение "Моё имя"

Инструкция: Участникам предлагается записать по буквам своё имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие

их. На размышления даётся 4-5 минут. Потом каждый называет своё имя и те характеристики, которые ему удалось придумать.

Анализ: «Трудно ли было искать характеристики? Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в ваше имя?»

4. Упражнение «Зато ты...»

Каждый из участников подписывает свой лист бумаги и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам.

Они пишут на его листе «Зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

5. Если бы ты был:

А - цветком, то ты бы был....

Б – временем года, то ты бы был....

В – явлением природы, то ты бы был....

6. Упражнение «Круг уверенности».

Представьте невидимый круг диаметром 60 сантиметров на полу примерно в полуметре от себя.

Зайдите в этот круг и вспомните прекрасное время, когда вы были на «волне успеха». В этой ситуации максимально проявились все ваши способности.

Всё было хорошо, удача сопутствовала вам.

Развивайте полную визуальную, аудиальную и кинестетическую картину этого состояния. Отметьте для себя и запомните то, как вы видите, слышите и чувствуете окружающий мир в ситуации успеха. Как обычно уверенно звучит ваш голос, как устойчива и горда осанка. Представьте себя в наилучшем состоянии.

Вернитесь из круга в нейтральное состояние. Запомните комплекс в «Круге уверенности». Этот комплекс станет ключом к уверенности и спокойствию, когда они вам будут необходимы

Когда возникнет особая ситуация, требующая уверенности, войдите в своих мыслях в этот круг. Как вступив в картинку самого себя.

7. Упражнение «Я великий мастер». Рассказать притчу о мастере чайной церемонии. Я предлагаю вам подумать над тем, «Великим мастером чего вы являетесь» и рассказать об этом. На раздумье 2 минуты. Каждый участник в кругу начинает со слов: «Я великий мастер...» при этом нужно убедить других участников в этом.

8. Игра «Комплименты».

9. Упражнение «Помоги».

Инструкция: «Ребята, представьте, что вы работаете на популярном молодёжном радио, и вам позвонил взрослый человек и просит помочь ему обрести уверенность для проведения очень важной презентации. Он очень

неуверенный, и просит у вас помощи и поддержки. Что бы вы ему пожелали? Сейчас вам предстоит записать на листочках бумаги свои пожелания и советы неуверенному будущему конкурсанту.»

Работа в группах. Выступления представителей групп.

Анализ: «Трудно вам было найти слова в поддержку неуверенного человека? На самом деле, чем больше вы поддерживаете других людей, тем сами становитесь увереннее.»

А вот ещё несколько подсказок как укрепить свою уверенность:

1. Помните, идеальных людей не бывает, и Вы не исключение, поэтому позволяйте себе совершать ошибки. Относитесь к этому спокойно. Любая ошибка — это опыт, который позволяет Вам совершенствоваться!

2. Быть уверенным в себе не значит дерзко, агрессивно или оскорбительно относиться к другим.

3. Применяйте утренние вхождение в ресурсное состояние с помощью специальных техник.

4. Замечайте свои удачи и достижения, даже небольшие. Хвалите себя за них!

Будьте благодарными к самим себе и ежедневно формируйте навык благодарить себя.

5. Не концентрируйтесь на том, что и как подумают или скажут о Вас окружающие.

Начните уже сейчас немного больше верить себе, ценить и любить себя и у Вас все получится!

6. Почаще улыбайтесь! Ведь улыбка — один из самых главных признаков уверенного в себе человека!

Рефлексия.

Как вы себя чувствуете?

Изменилось ли ваше представление о себе?

Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?

Что нового вы узнали о себе?

Какие выводы вы сделали для себя?