

Тренинг «Мои ресурсы»

Составитель: педагог- психолог Тигашева Т.А.

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

Задачи:

- 1.Формирование мотивации, направленной на исследование своих ресурсных возможностей.
- 2.Раскрытие участниками у себя личностных ресурсов, необходимых для адаптации в социуме.
- 3.Создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности.
- 4.Создание условий для презентации участниками своих ресурсных качеств.

Оборудование: Магнитофон, флешкарта, наборы метафорических ассоциативных карт, проектор, карточки с вопросами и неоконченными предложениями, листы А 4, цветные карандаши.

ХОД

I.Организационная часть

Приветствие, регламент работы, правила работы в группе
Ресурс – это

- состояние, возможность, которой можно воспользоваться в случае необходимости;
- запас, источник чего-либо (силы, энергии, любви и т.д.),
- средство, к которому обращаются в случае необходимости.

Это все то, что позволяет нам чувствовать себя здоровыми, наполненными жизненными силами, энергичными, активными, уверенными. Опираясь на свой ресурс, мы можем решиться на действие, начать делать, двигаться в направлении желаемого.

II.Основная часть

.Техника «Точка опоры»

Любому человеку в жизни требуется психологическая опора. Это может быть семья, друзья, работа, увлечения. Чем больше таких опор, тем увереннее чувствует себя человек в различных жизненных ситуациях; ему легче преодолевать жизненные трудности и невзгоды.

Для упражнения нужно нарисовать круг и разделить его на 5-6 секторов. Обозначить сегменты: например:

«любовь» (вписать имена тех, кто вас любит);

«уважение» (вписать имена тех, кто вас уважает);

"свобода" (вписать имена тех, с кем вы чувствуете себя естественно и свободно);

"защищенность" (вписать имена тех, кто вас защищает, с кем ты себя чувствуете в безопасности).

и дальше по субъективному усмотрению.

К имеющемуся кругу дорисовываются лучи, на которых участник указывает свои качества, черты и способности, которые ему помогают (опорные точки)

2. **«Корабль возможностей».** Автор Татьяна Виноградова (МАК ресурсные, лучше- сюжетные карты, ОХ, хабитат, жить- Виноградовой).

Выбираем карты вз:

- 1 карта – секстант (где сейчас);
- 2 карта – парус (куда несет);
- 3 карта – компас (куда надо попасть);
- 4 карта – штурвал (инструмент, что использовать чтобы добраться);
- 5 карта – якорь (что тормозит, тянет назад);
- 6 карта – погода (препятствия).
- 7 карта – ресурсная – карта-помощник.

3. Техника «Живой дом». Автор Н.Б. Кедрова. Техника позволяет быстро определить роль каждого в жизни человека и понять какую роль в этой системе отводит себе. Написать на листе имена 7-8 человек в коллективе, влияющих на Ваше развитие. Далее, нарисовать дом, обязательно окна, двери, фундамент, дверь, крышу, чердак, труда, порог, стены. Далее расписать, кто из этих людей что символизирует (кто стены, кто окна и т.д.).

4. Техника «Взаимообмен» (беру и отдаю)» Автор: Буравцова Н.В. (МАК «Эмоции судьбы» «Ресурсы и силы», любые ресурсные колоды).

Цель: Осознание и развитие ресурсных состояний.

Технология: Разложить колоду. Предлагаем клиенту взять, не глядя ВЗ, или осознанно ВО выбрать 2 карты:

1-ю - отражающую то, какой ресурс он хотел бы (ожидает) получить от социума, конкретного человека, от жизни в целом и т.п.

2-ю - отражающую то, каким имеющимся у него ресурсом он готов поделиться. Делаем акцент не на внешних (материальных, финансовых и т.д.), а на внутренних (психологических) ресурсах.

Анализируем возникающие мысли, чувства, ощущения и желания.

III. Заключительная часть.

Рефлексия.

Анкета обратной связи.

Шкатулка пожеланий.