**Цель тренинга:**

Обучение навыкам уверенного поведения, сформировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи.

**Задачи:**

* Жить радостно и ярко воплощать в жизнь свои мечты.
* Способствовать познанию своих положительных и отрицательных качеств
* Сплотить коллектив
* Снять напряжение и чувство тревоги

**Состав участников:**8 человек

**Режим работы:** 35-40 минут

**План проведения:**

1. Вводная часть:
	* упражнение «Шар».
	* Упражнение «проговаривание правил»
2. Ритуал приветствия:
	* упражнение «Имя + на первую букву имени качество ».
3. Основная часть:
	* упражнение « Узнай новое»;
	* упражнение «Колобок»;
	* упражнение «Дыхательная гимнастика»;
4. Заключительная часть:
	* упражнение « Ода о себе»;
	* упражнение «Обратная связь».
5. Ритуал прощания:
	* упражнение «Благодарю…».
	* Упражнение «выставка достижений»

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

I. Вводная часть

Все рассаживаются на места по кругу.

– ***Здравствуйте! Мы сегодня проведем тренинговое занятие,которое поможет вам быть уверенными в себе.***

***Цель нашего тренинга – узнать самого себя, улучшить отношение к окружающим, научиться любить себя!***

1. Упражнение «Шар» (2 мин)

Цель: включение всех участников в работу. Повышение тонуса группы. Материалы: воздушный шарик.

Инструкция: Все участники стоят в кругу.

***Психолог:***

***«Сегодня наше занятие мы с вами начнем с игры с воздушным шариком. Предлагаю начать ( ведущий держит в руках воздушный шар. )***

– ***Сейчас мы будем передавать его по кругу, но при одном условии: делать это можно, используя только локти (сжав шар локтями), помогать кистями нельзя.***

***Итак, начали…***

***Психолог: Не много расслабились… продолжим наше занятие***

2. Проговаривание правил (3 минуты)

**Психолог:**

***- Давайте мы с вами придумаем правила работы в группе***

* **Не выкрикивать с места!**
* **Уметь выслушать!**
* **Не перебивать друг друга!**
* **Быть активным!**
* **Внимательно слушать учителя!**
* **Не отвлекаться!**
* **Быть вежливым!**
* **Обращаться к друг другу по имени!**

3. «Знакомство» (3-5 мин)

***Психолог:***

***«Ребята, а сейчас мы с вами познакомимся.***

***Для этого я буду передавать вам мячик, а вы будите называть себя. Назовите свое имя + черту своего характера начинающуюся на первую букву вашего имени.***

***Например: Людмила-Ласковая***

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. «Узнай новое» (5-7 мин)

***А) Скажите как вы представляете уверенного в себе человека?***

***«я думаю ….»***

***« мне кажется…»***

***Обсуждение…***

***Б) «Закончи предложение…»***

***- Что мешает быть уверенным?***

Обсуждение….

**2 . Упражнение «Вхождение в роль» (5-7 мин)**

***ПСИХОЛОГ: Предлагаю обыграть небольшой отрывок русской народной сказки «Колобок», переделав ее так, чтобы******Колобок у вас в первой группе был неуверенным; у второй — уверенным.***

**Вопросы для обсуждения.**

- что чувствуют другие герои сказки, встречая «разных Колобков» - с разным типом поведения?
- какого Колобка (уверенного, неуверенного,) может быстро «съесть» Лиса?

Какой покажется ей особенно «невкусным»?

А какой может смело продолжить свой путь дальше?

**Психолог говорит, ребята шаг к уверенности — это всегда маленький шаг к успеху!**

1. **Упражнение «дыхательная гимнастика»**

(Здоровье сберегающая технология)

**ПСИХОЛОГ:**

А вы знаете, что в древних китайских трактатах о здоровье говорилось, что каждый звук имеет значение. Звук «ч» снимает тревогу, переживания. Звук «я» стимулирует работу всего организма.

- Вдох через нос и на выдохе произносим звуки «ч» и «я». Упражнение повторяем несколько раз.

Теперь вы стали увереннее! Поверили в успех!

III ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РАБОТЫ

1.Упражнение «Ода о себе» (3 мин)

Цель: поднятие самооценки и уверенности в себе

**ПСИХОЛОГ:**

**Посмотрите на себя в зеркало. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе.**

2. Завершение.

Упражнение «обратная связь» (5 мин)

Цель: эмоциональная рефлексия. Подведение итогов тренинга.

Время: (3-5 минут)

Материалы: Не требуются.

**ПСИХОЛОГ:**

**«Наше занятие подходят к концу. Подведем итоги. Каждый из вас может выразить свои чувства , чего он достиг во время нашей совместной работы, что он понял и что он может с этим сделать.**

**Анализ по вопросам ко всему тренингу (5 мин)**

* **Изменилось ли ваше представление о себе?**
* **Что нового вы узнали о себе?**
* **Какие выводы вы сделали для себя?**

**4. Упражнение “Магазин игрушек”**

Игра делится на 2 части.

1) Выбираются “продавец” и “покупатель”, остальные дети “игрушки”. Каждый придумывает себе образ игрушки и замирает в характерной для этого персонажа позе. Начинается процедура приветствия. Покупатель стучит в дверь или звонит в колокольчик. Продавец распахивает дверь, здоровается и приглашает войти. Покупатель осматривает магазин и товары, восхищается ими. Продавец рассказывает о своих игрушках и предлагает купить. Эта часть направлена на развитие коммуникативных навыков.

2)  Покупатель выбрал игрушку и хочет купить ее. Продавец включает выбранную игрушку и та начинает двигаться характерным для нее способом. Задача покупателя – отгадать, что за игрушка перед ним.