

# Конспект тренинга, чтобы подготовить педагогов к конкурсам

В статье – конспект тренинга для учителей, который поможет психологически подготовиться к конкурсам в 2023/24 учебном году. Упражнения и задания позволят педагогам распределять собственные ресурсы, освоить способы совладать со страхом, уверенно себя вести на публике. Проведите тренинг сами или поручите вашему педагогу-психологу.

Чтобы ваши педагоги достигали высоких результатов в профессиональных конкурсах, они должны быть настроены на победу. Проведите с коллегами тренинг. Цель тренинга – психологически подготовить педагогов к конкурсам. Ваши коллеги научатся распределять временные ресурсы, освоят способы работы со страхами и настроятся на успешное участие в конкурсе.

Перед началом мероприятия подготовьте кабинет и оборудование. Вам понадобятся фломастеры, булавки, бумага для визиток, ватманы, листы бумаги формата А3 и А4, цветные карандаши, планшеты для бумаги, ручки, маркеры для доски, силуэты бокалов из бумаги, украшения для бокалов. Чтобы тренинг был эффективным, проводите его для малочисленной аудитории до пятнадцати человек.

Тренинг включает пять этапов. На этапе знакомства проведите упражнение, которое позволит участникам больше узнать друг о друге. На вводном этапе участники обсудят свои ожидания, а на основном – выполнят упражнения, которые помогут достичь цели тренинга. На заключительном этапе проведите с участниками рефлекссию. Воспользуйтесь готовым конспектом тренинга. Дополнительно распечатайте правила работы на тренинге и анкеты для участников.

## Конспект тренинга



20 мин

### Этап 1. Знакомство

**Ведущий:**

Добрый день! Мы начинаем нашу встречу. Цель тренинга: помочь вам психологически подготовиться к конкурсам.

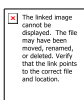
*Ведущий озвучивает правила работы на тренинге.*

<https://e.profkiosk.ru/media/e03afa72-d72f-4a52-a8db-2aae17718b21/>

**Упражнение «Моя визитка и символ настроения»**

## Ведущий:

Уважаемые участники, предлагаю вам написать свое имя на бумаге для визиток и приколоть на одежду. Теперь сядьте поудобнее на стул или найдите комфортное место. Прислушайтесь к собственному состоянию на данный момент: что вы чувствуете, какие эмоции и чувства вас наполняют. А теперь представьте ваше состояние в виде какого-либо символа и расскажите о нем по очереди.



20 мин

## Этап 2. Вводная часть

### Упражнение «Найди и прикоснись»

#### Ведущий:

Сейчас мы немного разомнемся. Вы будете передвигаться по кабинету и касаться руками разных предметов и вещей. Например, найдите и коснитесь чего-либо: холодного, шершавого, чья длина примерно 30 см, черного цвета, теплого, круглого, мягкого, прозрачного, деревянного, золотого, со словом «конкурс».

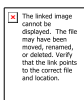
### Обсуждение «Мои ожидания»

*Каждому участнику раздайте анкету «Мои ожидания». На задание 10 минут. Затем на доске зафиксируйте ожидания участников от тренинга. Если участник сообщает об ожиданиях от себя, конкурсантов или группы поддержки, то проговорите вслух. Обобщите ожидания группы и согласуйте их с задачами тренинга.*

<https://e.profkiosk.ru/media/fd193274-cd1f-4067-82e0-a977e2f76e9c/>

#### Ведущий:

Сегодня на тренинге вы познакомитесь с тем, как можно распределить временные ресурсы, узнаете, как избавиться от страхов и как успешно настроиться на конкурс.



75 мин

## Этап 3. Основная часть

### Упражнение «Конкурс – это...»

### **Ведущий:**

Перед вами листы бумаги. Разделите лист на два столбика. В одном столбце напишите плюсы участия в конкурсе, в другом – минусы или то, что вас беспокоит.

*Выделите на задание 5 минут. Далее разделите участников на 3 группы по 5 человек. Каждая группа выбирает спикера и создает на листе формата А3 продукт – символ того, чем для них является конкурс, на эту работу отведите 7 минут. Проведите выступление групп и сделайте обобщение.*

### **Ведущий:**

Таким образом, конкурс может нести в себе как положительные, так и отрицательные моменты. Например, конкурс – это возможность саморазвития (привожу в порядок документацию, получаю навык выступлений, опыт в ситуации оценивания и конкуренции), получение материальных благ (деньги, призы, методические материалы участников), временные затраты и стресс.

## **Упражнение «Приручаем страхи»**

### **Ведущий:**

Уважаемые участники, напишите на листочках свои страхи и опасения по поводу конкурса.

*Проведите совместное обсуждение и выпишите выделенные страхи на доске. Обсудите с участниками проблему страхов.*

### **Ведущий:**

Коллеги, вы знаете, что страх публичного выступления на самом деле включает в себя более конкретные страхи (страх оценки, страх незнания, страх проиграть, глупо выглядеть, боязнь растеряться). И со всеми этими страхами можно справиться.

*Расскажите участникам о способах борьбы со страхами (например, нивелирование страха) и об экстренной помощи в случае паники во время выступления (работа с дыханием).*

## **Обсуждение «Мои ресурсы»**

*Ведущий раздает педагогам таблицу «Мои ресурсы».*

<https://e.profkiosk.ru/media/c100178c-eecc-4061-a462-4cd7f4bdbb5b/>

### **Ведущий:**

Уважаемые коллеги, перед вами таблица. Распределите ваши ресурсы, которые помогут успешно подготовиться к конкурсу. И помните о том, что семья, друзья, коллеги – это ваш внешний ресурс. Подумайте, что и когда

нужно сделать, кто и чем сможет вам помочь. После мы проведем совместное обсуждение.

## **Упражнение «Калибровка, или Как научиться чувствовать время»**

### **Ведущий:**

Чувство времени позволяет правильно распределять ресурсы. Как часто мы смотрели на часы и не могли понять, куда делось полчаса, час, а то и два. Можно тренировать свою «временную интуицию». Итак, смотрим на часы и говорим себе, за сколько минут вы посчитаете до 100. Запишите эту цифру. Ставим секундомер. Уложились ли вы в назначенное вами время? Для вас есть задание: в течение дня попробуйте угадать, сколько времени, при этом не смотрите на часы. В чем польза упражнения? Оно развивает пунктуальность и чувство ощущения времени. Помните, что закладывать час на минутное дело – это заведомо обманывать самого себя. Устанавливайте реальные сроки.

## **Упражнение «Это классно!»**

### **Ведущий:**

Любая поддержка – это всегда приятно, она помогает обрести чувство уверенности в любом деле. Сейчас мы будем хвалить друг друга: все участники становятся в круг. Первый участник выходит на середину и продолжает фразу: «Жизнь научила меня... Я иду на конкурс, чтобы...», а остальные участники после каждого высказывания выбрасывают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!».

## **Информационная часть «Формула успеха»**

### **Ведущий:**

Знаете, чем отличается человек, который обречен на успех? Отличается в подходе к ситуации. Что обычно говорит человек, который не достигает высоких результатов? «Вначале мне дай, а потом я скажу тебе спасибо». То есть радуется только после того, как получит результат. Это логично! А что если результат поставить в последнюю очередь? Давайте попробуем это состояние испытать. Вначале принимаем мышечный корсет, то есть распрямляем спину. Расправляем плечи и широко улыбаемся. Другими словами, сознательно создаем осанку и мимику победителя. Затем вызываем внутреннее состояние радости. Дальше формируем мысленный образ успеха – усилием воли заставляем себя в него поверить. При таком поведении результат сам собой, даже не спрашивая вашего разрешения, будет всегда при вас. Итак, посмотрите, как выглядит формула действия человека, который обречен на успех:

The linked image cannot be displayed. The file may have been moved, renamed, or deleted. Verify that the link points to the correct file and location.

Существует центр синхронизации мышц, настроения и мыслей. Мыслями управлять сложно. Значит, пойдем по пути наименьшего сопротивления. Будем усилием воли управлять мышцами, то есть удерживать «мышечный корсет».

## **Упражнение «Сцена. Образ успешности и уверенности»**

### **Ведущий:**

А сейчас мы проведем интересное упражнение. Все участники, которые сидят в зале, – это зрители. Каждому участнику группы предстоит подняться на сцену, найти комфортное для себя место на сцене и по мере продвижения к сцене озвучивать вслух свои мысли, телесные ощущения. Это особенно важно, если в теле возникают блоки напряжения, сковывающие действия. Задача участника, который стоит на сцене, – найти подходящие слова для зрителей зала, чтобы они стали участниками мастер-класса. Зрители в ответ, в зависимости от истинной потребности, на полученное предложение откликаются или нет. После первой части упражнения участнику предстоит в течение 30–60 с произнести речь в зал с любым обращением из позиции Победителя конкурса.

### **Вопросы для обсуждения:**

*Что нового вы для себя узнали после этого задания?*

*С какими трудностями вы столкнулись?*

*Что вы испытывали, когда стояли на сцене, общались с залом и произносили речь Победителя?*

### **Ведущий:**

Далее будем работать все вместе. Ваша задача – телом выразить образ неуверенности, а затем вспомнить ситуацию успеха и тоже выразить ее телом. Пройдитесь среди успешных людей, почувствуйте, как их успешность соотносится с вашей (мысленно соотнесите успешность жюри с успешностью конкурсанта). И теперь из образа успешности озвучьте в круг цель, с которой вы идете на конкурс в настоящем времени, – так как будто этот результат вы уже получили. Приступим!

*Раздайте участникам памятку и обсудите каждый пункт.*

<https://e.profkiosk.ru/media/9f7bc4bb-1194-48eb-a5a3-c9bac0c92546/>

## **Притча «Цель»**

### **Ведущий:**

Уважаемые участники, послушайте притчу. Эта притча называется «Цель». «Дрона был великим мастером стрельбы из лука, и он обучал многих учеников. Как-то раз он повесил на дерево мишень и спросил каждого из учеников, что тот видит. Один ответил: „Я вижу дерево и мишень на нем“. Другой сказал: „Я вижу ствол дерева, листву, солнце, птиц на небе“. Остальные отвечали примерно то же самое. Затем Дрона подошел к своему лучшему ученику Арджуне и спросил: „А ты что видишь?“.

„Я не могу видеть ничего, кроме мишени“, – последовал ответ. Дрона повернулся к остальным ученикам и сказал: „Только такой человек может стать попадающим в цель“».

### **Вопросы для обсуждения:**

*Как вы думаете, о чем эта притча, в чем ее суть и мудрость?*

*Чем мудрость притчи может помочь нам в подготовке к конкурсу?*

### **Упражнение «Как изменится моя жизнь, если я выиграю/проиграю?»**

#### **Ведущий:**

Уважаемые участники, подумайте и напишите на листе бумаги, как изменится ваша жизнь в том случае, если вы выиграете или проиграете на конкурсе.

Упражнение поможет педагогам увидеть перспективу ситуации выигрыша и проигрыша на конкурсе. Проведите рефлексию с участниками, которые хотят высказаться.



15 мин

## **Этап 4. Заключительная часть**

#### **Ведущий:**

Коллеги, послушайте еще одну притчу. Какой вывод из притчи? Для каждого вывод индивидуальный. Помните о том, что от любой ситуации надо получать что-то полезное для себя. Благодарю вас за участие в тренинге! Желаю вам успехов!

<https://e.profkiosk.ru/media/b22b6ccf-57d1-4552-9f9b-7335d9ce4964/>

### **Вопросы для рефлексии:**

*Как я себя чувствую на данный момент?*

*С какими трудностями я столкнулся(ась)?*

*Что нового я для себя открыл(а), приобрел(а)?*

*В чем для меня польза от тренинга?*

*Что я могу пожелать себе и участникам тренинга?*

© Материал из Справочной системы «Завуч»

<https://vip.1zavuch.ru>

Дата копирования: 28.10.2023