

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 162

Познать себя (теория).  
Тренинг-практикум «Познай себя».  
Проведение релаксационных  
упражнений под музыку. Анализ.

Педагог-психолог  
Петрова Ю.А.

Тверь, 2020 г.

Хочешь себя научить –  
посмотри на людей и их дела,  
Хочешь людей изучить – в сердце к себе  
загляни.

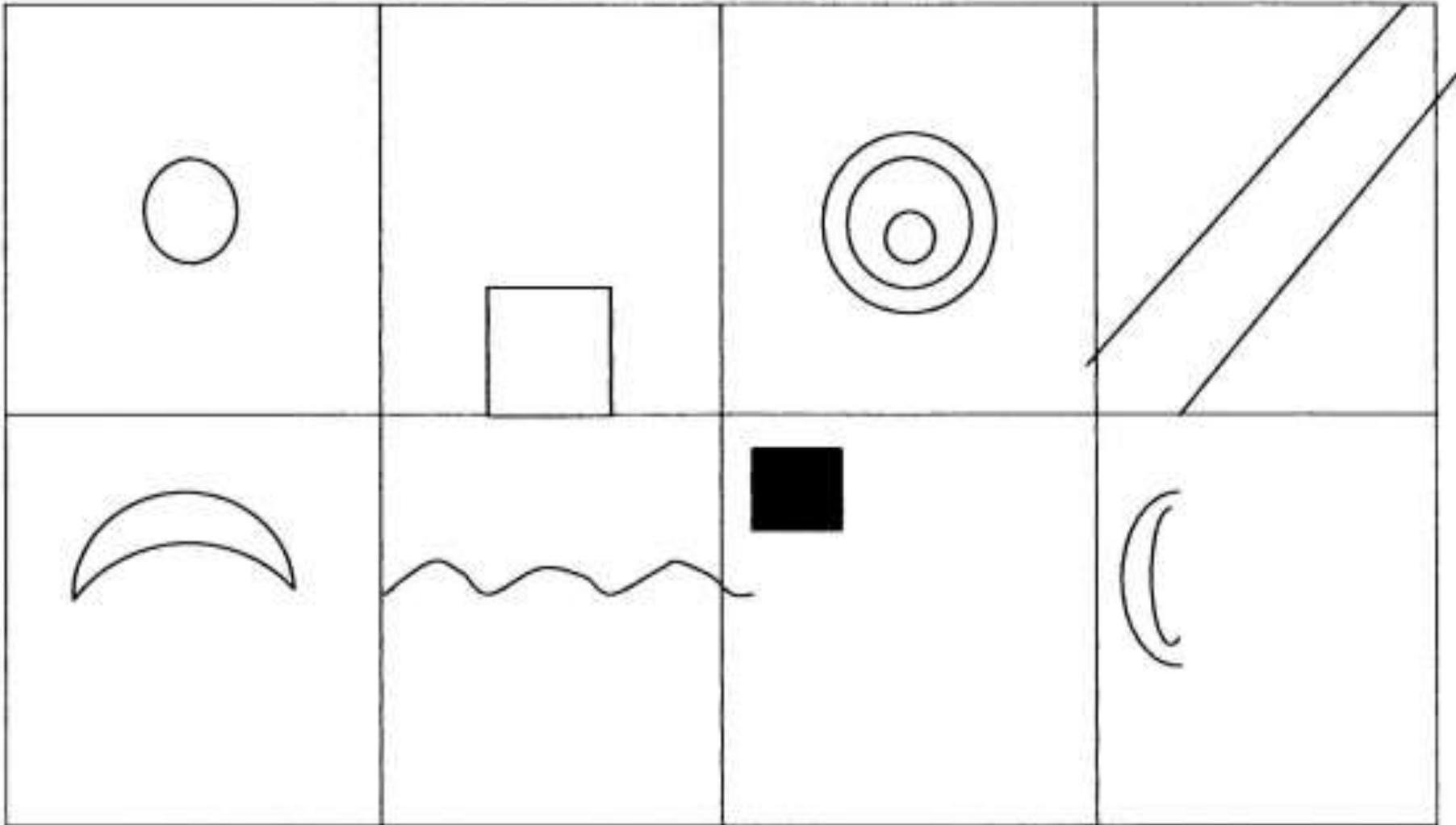
Ф. Шиллер

# Тренинг-практикум «Познай себя»

## Правила работы в группе:

- мы говорим только о том, что происходит с нами в данный момент. Какие мысли, чувства вы переживаете в данный момент;
- искренность и открытость;
- конфиденциальность: все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы.

1. Игра: **«Я хороший».**
2. Упражнение **«Какие качества привлекают меня в друзьях?»**
3. Игра **«Комиссионный магазин».**
4. Упражнение **«Нарисуй свой характер».**



## 5. Притча.

Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома. Улучшит материальное положение и т. д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10 и он, с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды. Свое отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг.

Тема следующего семинара, который состоится

**9 декабря:**

«Профилактика профессионального выгорания педагогов» :

- Профессиональное выгорание педагогов (теория).
- Учимся справляться со стрессами (теория).
- Практика: Снятие психологического напряжения, поднятие самооценки и выработка терпеливого отношения к окружающим (практика – игры с педагогами).