Тренинг: «Жизнь без стресса!»

Дата: 09.01.2018
Место проведения:каб.307
Ответственные: педагоги-психологи Кадиршинова А.М., Сатыбалдина Р.А.

Цель тренинга: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья участников.
Задачи:

- познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Форма проведения тренинга – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

Ход проведения тренинга:

Звучит музыка. Участники тренинга заходят в кабинет

Вступление.
Дорогие участники, мы рады вас приветствовать!

Приветствие (все по кругу, обращаясь друг к другу):
Для начала давайте:

Скажем «Здравствуйте» руками! (взяли соседа за руки)
Скажем «Здравствуйте» глазами! (посмотрели друг на друга)
Скажем «Здравствуйте» устами – (хором говорим друг другу)
Стало радостней нам с вами !

Как приятно видеть Вас в хорошем настроении! Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем, но наша жизнь состоит не только из светлых полос, бывают и такие моменты, когда смех сменяет стресс и эмоциональное напряжение.
Наверное, каждый из вас попадал в стрессовые ситуации. Итак, наш сегодняшний тренинг направлен на развитие навыков стрессоустойчивости, на снятие эмоционального напряжения.

Упражнение «Назови ассоциации»

Хотелось бы у вас узнать, а какие ассоциации у вас возникают со словом «стресс»?

Передавая мяч, друг другу по кругу, участники называют ассоциации со словом «стресс».
***(Стресс** – это реакция нашего организма на внешнее физическое и эмоциональное раздражение. Люди по-разному переносят стресс)*

Упражнение «Говорящие руки»
Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.
Время: 5-7 минут.
Ход упражнения: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют, молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.
Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.
Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

Упражнение «Тесная компания»
Цель: сплочение коллектива, танцевальная терапия
Все участники вытягивают карточки с названием обуви. Участники, имеющие карточки с одинаковым названием обуви, объединяются в пары. Итак, пары созданы задача - исполнить танец названный мной. Комнатные тапочки – лезгинка, галоши – цыганочка, детские сандалики – кара жорга, лапти-ламбада, валенки – современный танец.

Упражнение «Сказка о городе»
Мы отдохнули, у нас прекрасное настроение. Мы хотим, чтобы наше душевное спокойствие сохранялось как можно дольше.
Мы сочиним **«Сказку о городе»,** в котором нет конфликтов, где все люди счастливы и любимы. А сказка начинается так**: «*В одном прекрасном городе …»***

Каждый участник по очереди, передавая мягкую игрушку, называет одно предложение для сочинения сказки.

Заключительная часть.

Сейчас, уважаемые участники, я предлагаю вашему вниманию «Формулу на сегодня» американского психолога Д. Карнеги.

Но есть одно условие. Вам нужно принять удобное положение, закрыть глаза и молча, про себя проговаривать те слова, которые я буду произносить. Звучит спокойная музыка.

«Формула на сегодня» Д. Карнеги.

1. Именно сегодня!
Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.
2. Именно сегодня!
Я позабочусь о своём организме.
3. Именно сегодня!
Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.
4. Именно сегодня!
Я ко всему буду доброжелательно настроен.
5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.
6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

«Корзина Советов»

Люди могут научиться справляться со стрессом и эмоциональным напряжением и вести более здоровую и счастливую жизнь. Вот некоторые советы, которые помогут вам преодолеть стресс.

Помошники раздают советы о преодолении стресса всем участникам тренинга.

Как преодолеть стресс

1.Регулярно высыпайтесь
2.Попробуйте говорить и ходить медленнее
3.Больше гуляйте на свежем воздухе
4.Составляйте список дел на сегодня
5.Ставьте перед собой только реальные цели
6.Выделяйте в день хотя бы один час для себя
7.Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало
8.Расскажите о своих неприятностях близкому человеку
9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти, когда чувствуете напряжение
10.Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ
11.Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности
12.Знайте подъёмы и спады своего настроения
13.Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя
14.Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо
15.Не старайтесь угодить всем – это нереально

16.Помните, что Вы не одиноки
17.Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
18.Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
19.Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
20.Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.

В любом случае помните: стресс — это нормально, это часть нашего повседневного опыта. То, что переживаете вы — пережили уже очень многие люди. А значит: «Я это могу!»

Исполнение песни «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»

Обратная связь.
Клубок ниток.
1– Самым полезным для меня было…
– Мне понравилось…
2 – пожелание.

Пожелание:
Бери от жизни все, что можешь,
Все, что прекрасно и светло,
Ведь жизнь на жизнь ты не умножишь,
А жить нам дважды не дано.
В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

Благодарю всех за работу!