

Тренинг тақырыбы:

“Жақсы көңіл-күй

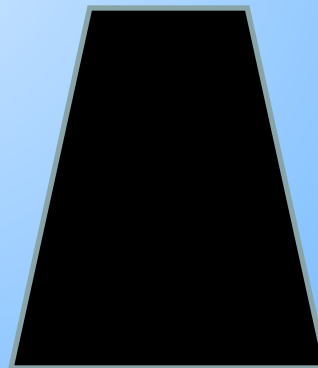
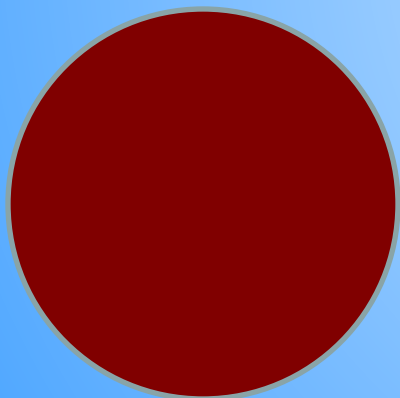
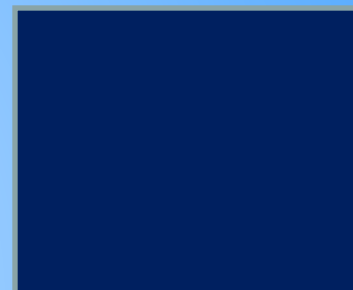
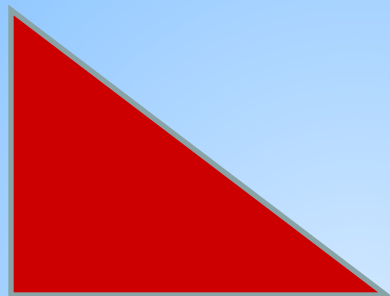
жақсы қарым-

қатынас”

Мақсаты:

Мұғалімдердің психикалық көңіл-күйлерін көтеру, шығармашылық қабілеттерін бағалай білу, өздеріне құрметпен қарау, ұжымда сыйластық қарым-қатынас орнату.

1-жаттығу “Сіздің көңіл-күйіңіз қандай”



Интерпритация

Қызыл жұлдызша - қуанышты көңіл-күйде

Алқызыл тік үшбұрыш - ұнамды көңіл-күйде

Сары үшбұрыш - жағымды көңіл-күйде

Көк төртбұрыш - суық көңіл-күйде

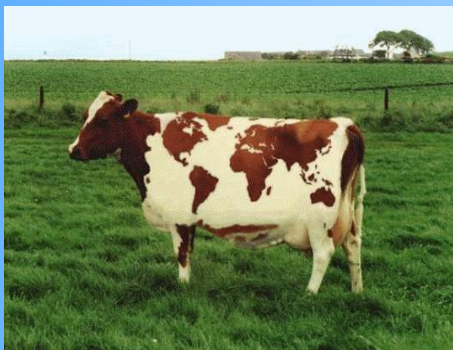
Қоңыр шеңбер - қиналған көңіл-күйде

Күлгін цининдр - алаңдаушы көңіл-күйде

Қара төртбұрыш - күш қуаттың төмендеуі

*Ақ тік төртбұрыш – анықталмаған көңіл-
күй.*

*Жануарлардың қайсысы сізге ұнайды,
соларды ретімен белгілеңіз*

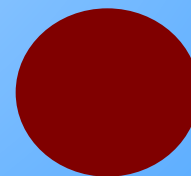
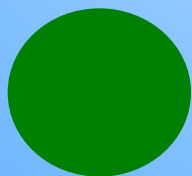
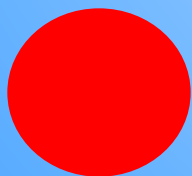


Жануарлардың қайсысы сізге ұнайды, соларды ретімен белгілеңіз



*Бір сәт өзіңізге таныс, жаныңызға
жақын жанدار туралы ойланып
көріңіз.*

*Ойландыңыз ба? Енді олардың
есімін қандай түспен
байланыстырар едіңіз. Әр түске
бір адамның атын жазып
шығыңыз.*



Сіз үшін ең маңыздысы:

- **Сивыр – оқу–білім;**
- **Жолбарыс – ар, намыс;**
- **Қой – достық;**
- **Жылқы – отбасы**
- **Шошқа – ақша**

Сіз үшін бұлар кімдер болды:

- **Ит – Өзіңіз;**
- **Мысық – жолдасыңыз;**
- **Тышқан – кеміргіш;**
- **Кофе – махаббат**
- **Теңіз – Өз өміріңіз**

Түстер:

- Сары – сіздің өміріңіздегі ұмытылмайтын жан;
- Қоңыр – сіздің ең жақын досыңыз;
- Қызыл – сіз әрқашан көмек бергіңіз келіп тұратын адам;
- Ақ – сіздің рухани дүниеніңіз;
- Жасыл – сіздің есіміңізді мәңгі ұмытпайтын жан;

*3 – жаттығу. Сергіту сәті
«Моллекула» Моллекула –
молекула дегенде олар жүре
береді,
атом дегенде бір санды айтып,
5 – десе адамдар 5 сан болып
тұрады, Ары қарай осылай
жалғаса береді*

*3 – жаттығу. Сергіту сәті
«Моллекула» Моллекула –
молекула дегенде олар жүре
береді,
атом дегенде бір санды айтып,
5 – десе адамдар 5 сан болып
тұрады, Ары қарай осылай
жалғаса береді*

4-жаттығу. «Комплимент»

Мақсаты: Адам бойындағы қасиеттерін көру

Нұсқау: Ортаға бір мұғалім шығады қалған отырған мұғалімдер сол адамға бойындағы жақсы қасиеттерін бір-бірлеп айтып шығады.

Барлығы айтып болған соң, кері әсер сол адамның бойындағы жаман қасиеттерін айтады.

5-жаттығу.

«Бір-біріңе жақында» жаттығуы.

Мақсаты: Бір-бірімен мейірімділік және қамқорлық қарым-қатынасты қалыптастыру.

Нұсқау: Сіздер бөлмеде еркін жүресіздер де, менің айтқанымды орындайсыңдар.

Мен «бір-біріңе» деп айтқанда, сіздер өздеріңе жұп тауып алуларыңыз керек.

6-жастығу.

*«Тұлғаның өзіне сенімділігін
психологиялық дайындау»*

*Мақсаты: Өзі туралы ойын
дамыту, коммуникациялық
іскерлікті жетілдіру,
сенімді сезіну үшін тұлғаны
психологиялық күйге келтіру.*

7-жастығу «Ақ тілек »

Мақсаты:

*Жақсы көңіл-күйде
қалу, келешекке деген
жақсы көз-қарас
қалыптастыру*

7-жастығу

*Смайлик арқылы тренингтан
алған әсерлермен бөлісеміз*

*Нұсқау: Смайликтарды таратып
беремін сіздер сол арқылы
тренингтен алған әсерлерімен
бөлісесіздер*



Назао бұлдіюп катыскандарыңызға рахмет!