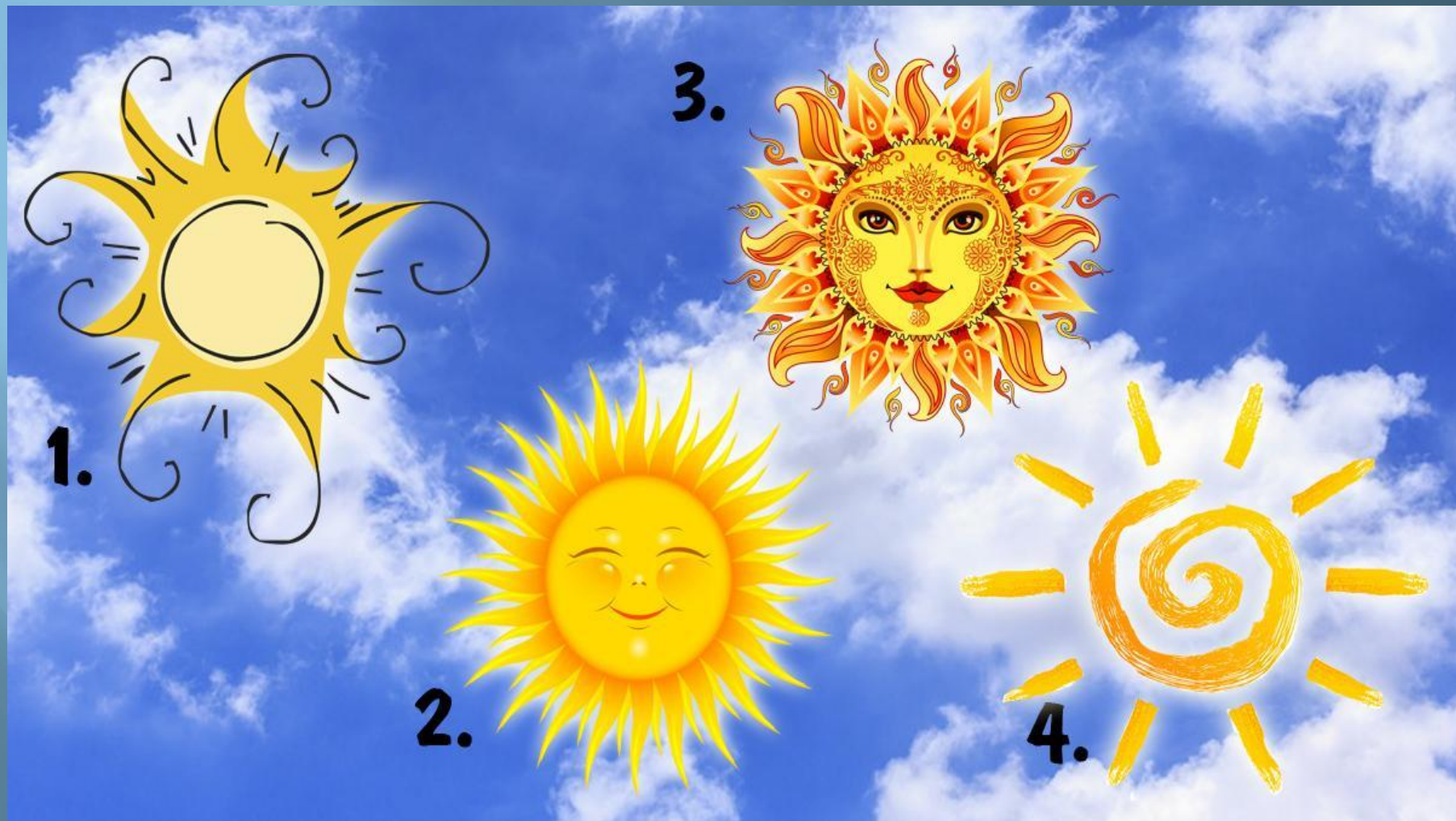


Good Luck



**Какая удача, что Вы
пришли!**

Выберите приглянувшееся солнышко



☐ Солнышко № 1

- ☐ Для такого оптимиста как вы, любая мелочь уже покажется невероятной удачей. У вас очень благодарное сердце. Вы стараетесь во всем искать хорошее и каждое утро встречаете с благодарностью. **Пришла пора получить позитивный ответ от Вселенной.**

☐ Солнышко № 2

- ☐ Вы очень искренний и честный человек и любите, чтобы во всем была справедливость. Часто вы устаете от человеческой лжи и лицемерия и ищете место, где вы можете отдохнуть от людей. **Позвольте себе отдыхать.**

☐ Солнышко № 3

- ☐ Вашей неумемной энергии и света хватает на все ваше окружение. Вы сами как Солнышко, а вокруг вас вращаются ваши планеты-близкие. Вы очень добры и иногда люди пользуются этим. Напомните некоторым людям, что у любого Солнышка есть и теневая сторона. **Выделите время для себя и только для себя, сделайте себе приятный подарок.**

☐ Солнышко № 4

- ☐ Вы настоящий борец, вы многое повидали и многое преодолели в своей жизни. Однако, сейчас пришло время расслабиться. **Вас ждет**

План работы на год

- Мероприятия центра педагогов-психологов дошкольных образовательных учреждений будут проходить 2 раза в месяц: на базе детских садов города Читы.
- *Начало мероприятий: 10.00 - если участвуют дети. 13.30 - если участвуют только взрослые (педагоги/родители)*
- *Руководитель: Пляскина Елена Прокопьевна, тел.: 8-914-126-61-27, электронная почта: plyaskina@mail.ru*

План мероприятий на 2018-2019 учебный год

№	Дата.	Тема занятия.	Форма проведения	Ответственные.	Место проведения, время
	20.09.18	Организационные вопросы. Планирование работы. Тренинг подготовки педагогов к публичным выступлениям.	Круглый стол Тренинг	Пляскина Е.П..	МБДОУ № 28, 13.30
	12.10.18	Влияние отклонений в развитии на формирование личности дошкольника.	Семинар	Специалисты ЦППМС «ДАР»	ДАР 9-00 Шилова 32, Центр «Открытый мир»
	18.10.18	Фрактальный рисунок как способ самопознания	Тренинг	Сергиенко О.В.	МБДОУ №69 13-30
	08.11.18	Работа с детьми раннего возраста	Семинар. Просмотр КРД	Андрушко А.И.	МБДОУ №117 10-00
	22.11.18	Секрет успешности психолога.	Семинар-практикум	Сизикова Т.Г.	МБДОУ № 45 13.30
	06.12.18	Особенности коррекционной работы с детьми с ЗПР и нарушение поведения. Просмотр и анализ видеозанятие.	Семинар	Специалисты ЦППМС «ДАР»	ДАР 9-00 (место уточнять)
	20.12.18	Коррекция и развитие эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста с использованием современных педагогических технологий	Просмотр КРД	Днепровская А.Н.	МБДОУ № 81 10.00

	17.01.19	Профилактика синдрома эмоционального выгорания	Мастер-класс	Жаркая С.Г.	МБДОУ № 74 13.30
	07.02.19	Особенности коррекционной работы с детьми с УО и нарушение поведения. Видеозанятие. Анализ видеозанятия.	Семинар	Специалисты ЦППМС «ДАР»	ДАР 9-00 (место уточнять)
	21.02.19	Танцевально-двигательная терапия в работе детского психолога	Семинар-тренинг	Машукова И.А.	МБДОУ №3 13-30
	14.03.19	Развитие эмоционально-волевой детей с ОВЗ	Просмотр КРД	Щукина Е.Г.	МБДОУ № 85 10.00
	28.03.19	Работа с тканевым конструктором. Технология textil-fun	Просмотр КРД	Петунина Н.В.	МБДОУ № 70 10-00
	04.04.19	Важность комплексного сопровождения ребенка с ОВЗ в ДОУ. Нормативно-правовые аспекты.	Семинар	Специалисты ЦППМС «ДАР»	ДАР 9-00 (место уточнять)
	18.04.19	Тайм-менеджмент в работе педагога	Семинар-практикум	Гудратова М.П.	МБДОУ № 98 13.30
	16.05.19	Самопознание педагогов через проективную деятельность Подведение итогов и планирование работы центра на будущий учебный год. Сдача отчетов	Тренинг Круглый стол	Пляскина Е.П.	МБДОУ № 28 13-30

10 глаголов

- Напишите 10 глаголов, которыми вы можете описать свой вчерашний день и ваши действия в нем
 - Подчеркните те, которые дают Вам энергию, прилив душевных сил и радость
- менее 3 - не слишком ли Вы критичны к себе?
- 3 - срочно сеанс «самооживления»!!!
- 5 - жить можно, но Вам хочется большего?
- 7 - Вы удовлетворены жизнью? Или хочется 10?
- Умножьте на 10. На сколько процентов Вы во вчерашнем дне были действительно

Подготовка педагогов к публичным
выступлениям

или

Путь к лучшей версии себя





«Дар убеждения»

Инструкция. Ведущий вызывает двух участников. Каждому из них дает конверт. В одном из конвертов лежит листок бумаги. Группа не должна знать, кому именно он достался. Задача каждого из двоих участников — убедить «публику», что листок бумаги у него. Задача «публики» — определить, кто говорит правду. Если группа ошиблась — ведущий придумывает «наказание», например попрыгать на протяжении одной минуты.

- ▣ **Что заставило вас поверить в ложь?**

Почему я не хочу выступать публично? Откуда сопротивление



- ❑ Во-первых, это наследие предков
- ❑ Воспитание.
- ❑ Неправильное направление действия страха
- ❑ Некомпетентность выступающего
- ❑ Агарофобия

Проявления страха публичных выступлений

- напряжение грудной клетки - спазм ее - затрудняется доступ кислорода к легким
- сжатие горловых связок - пересыхание гортани - зажим голоса - слова застревают в горле
- из-за недостатка кислорода в крови весь организм начинает хуже работать, в частности головной мозг, т.е. вы просто перестаете нормально функционировать и заикливаетесь в публичных выступлениях



Как побороть страх

Физический
уровень

Психологически
й уровень



Физический уровень

- ❑ Легкие физические упражнения : присесть 5 раз, подняться по лестнице, походите на пятках, эспандер
- ❑ Напряжение и расслабление мышц: «Лимон» «Гора с плеч»
- ❑ Квадратное дыхание
- ❑ Движение челюсти туда -сюда раз 20-30 до зевка, погримасничать, массаж скул
- ❑ Растирание ладоней
- ❑ Полежать если есть возможность, сменить позу
- ❑ Выпить воды

Психологический уровень

- ❑ Знание материала!!!!
- ❑ Присвоение пространства
- ❑ «Свои люди» в зале
- ❑ Признание права на ошибку (5 -10 % аудитории всё равно останется недовольной, это вполне нормально)
- ❑ Визуализация успеха (японские самураи)
- ❑ Улыбка!
- ❑ Проговаривание, напевание успешной аффирмации (волшебная фраза «Какая удача!»)





**«О, дорогой друг, ты
еще не знаешь, как
может быть!»**



Разверните ситуации, начиная с фразы «Какая удача...»

- ❑ Отправляют на занудное совещание
- ❑ Начальник нагрузил «не моей» работой
- ❑ Заставляют срочно «родить» проект
- ❑ Не успеваю подготовить отчет!!!
- ❑ Маленькая зарплата
- ❑ Муж ночевать не пришел
- ❑ Ребенок «2» принес
- ❑ Заболела...

Поднимаем самооценку!

«ПОЧЕМУ Я МОЛОДЕЦ?»

Напишите или нарисуйте символами как минимум 10 конкретных Ваших дел и достижений.



«Каркас», или «скелет», будущего публичного

ВЫСТУПЛЕНИЯ

- **определить, кому (целевая аудитория) и для чего нужно слушать выступление, что полезного или интересного они узнают для себя;**
- **выделить главную идею выступления;**
- **выделить подзаголовки, разделить выступление на несколько составных частей, каждая из которых будет отражать главную идею;**
- **определить ключевые слова, которые вы повторите несколько раз – это необходимо для того, чтобы присутствующие лучше запомнили, о чем им рассказывали;**

- найти яркие примеры из жизни, истории, литературы; подготовить необходимые схемы, иллюстрации, графики;
- определить момент в ходе выступления, когда вы обратитесь к аудитории с каким-то вопросом, просьбой что-то назвать, пересчитать – это поможет присутствующим сконцентрировать свое внимание на обсуждении темы и значительно повысит эффективность восприятия материала;
- написать полный текст, особое внимание уделить его началу и окончанию

Помнить про способы работы при вопросах из аудитории: ссылка на авторитеты, перефразирование, принятие замечания,

Упражнение

«Что вижу, о том и пою»



Цель: развить легкость и ассоциативность в речи.

Инструкция. Упражнение проводится в парах. Один из участников показывает на любой предмет, который находится в поле его зрения. Задача второго – не менее 5 мин рассказывать об этом предмете: история, функции, причины появления на свет, значение для сохранения мира

Вопросы для обсуждения:

- Хватило ли вам времени или его было слишком много?

Невербальная часть публичного выступления - 60% информации!



позы силы



позы слабости



7 ОСНОВНЫХ



ЖЕСТОВ ЛЖЕЦА



Аспекты тона голоса

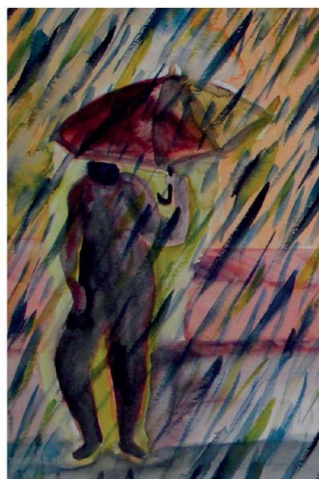
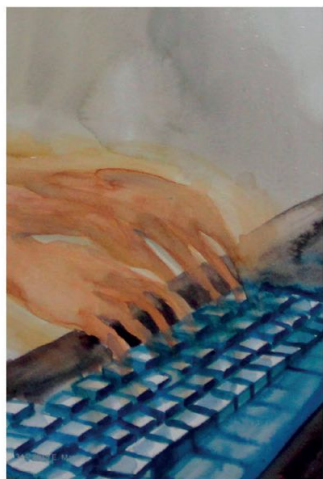


- Тонем ВОЛШЕБНИКА через сердце ведем в будущее
- Тонем ДРУГА на равных, спокойный
- Тонем ВОИНА направляет на действия. Четко, конкретно, понятно (Д/з, конкретные рекомендации)
- Тонем МУДРЕЦА благодарят за результат.

Процесс выступления

- Улыбайтесь. Создайте эмпатию, ситуацию взаимного доверия и приятия. *Отдавайте знания!*
- Поза должна быть дружественной и открытой.
- Приветствие (чуть лести)
- Говорим не медленно, но и не слишком быстро - 120 слов в минуту
- Введение 10-20%: основные проблемы, актуальность, разработанность темы, выдвигаются основные тезисы и определяются взгляды рассказчика;
Основная часть 60-65% : обоснование основного тезиса

Кто управляет вашим временем? Куда уходит мое время?



- **Какие дела «съедают» мое время?**
- **Что я чувствую, когда приходится их выполнять? Злюсь? Отключаюсь? Действую на автопилоте?**
- **Они отнимают мое время, а я все равно их делаю? Какую выгоду я получаю от этих дел?**
- **Какие неудовлетворенные потребности удовлетворяю?**



Каким другим способом я могу удовлетворить эти потребности?



Правила публичного выступления

- 1) Всегда улыбайтесь.
- 2) Входя в аудиторию, поприветствуйте слушателей.
- 3) Будьте уверены в себе. Люди всегда отдают предпочтение сильным духом и уверенным в себе людям.
- 4) Взгляд должен быть направлен на слушателей.
- 5) Начинайте свое выступление только после того, как в аудитории наступит полная тишина.
- 6) Выступление следует начать с краткого приветствия.
- 7) Избегайте монотонности в изложении.
- 8) Избегайте употребления новых, заимствованных слов и специальных терминов.
- 9) Следите за реакцией аудитории: если ваши слова, фразы понравились ей — сделайте на них акцент.
- 10) Не обращайтесь внимания на провокации.
- 11) По окончании выступления предложите задать вопросы.
- 12) В конце выступления поблагодарите аудиторию

Сенсорная гимнастика





Удачи тебе!