

Психологический тренинг

«Дружный коллектив это психологическое здоровье»

Собраться вместе - это начало.

Остаться вместе - это прогресс.

Быть вместе - это успех.



Генри Форд



Цель тренинга

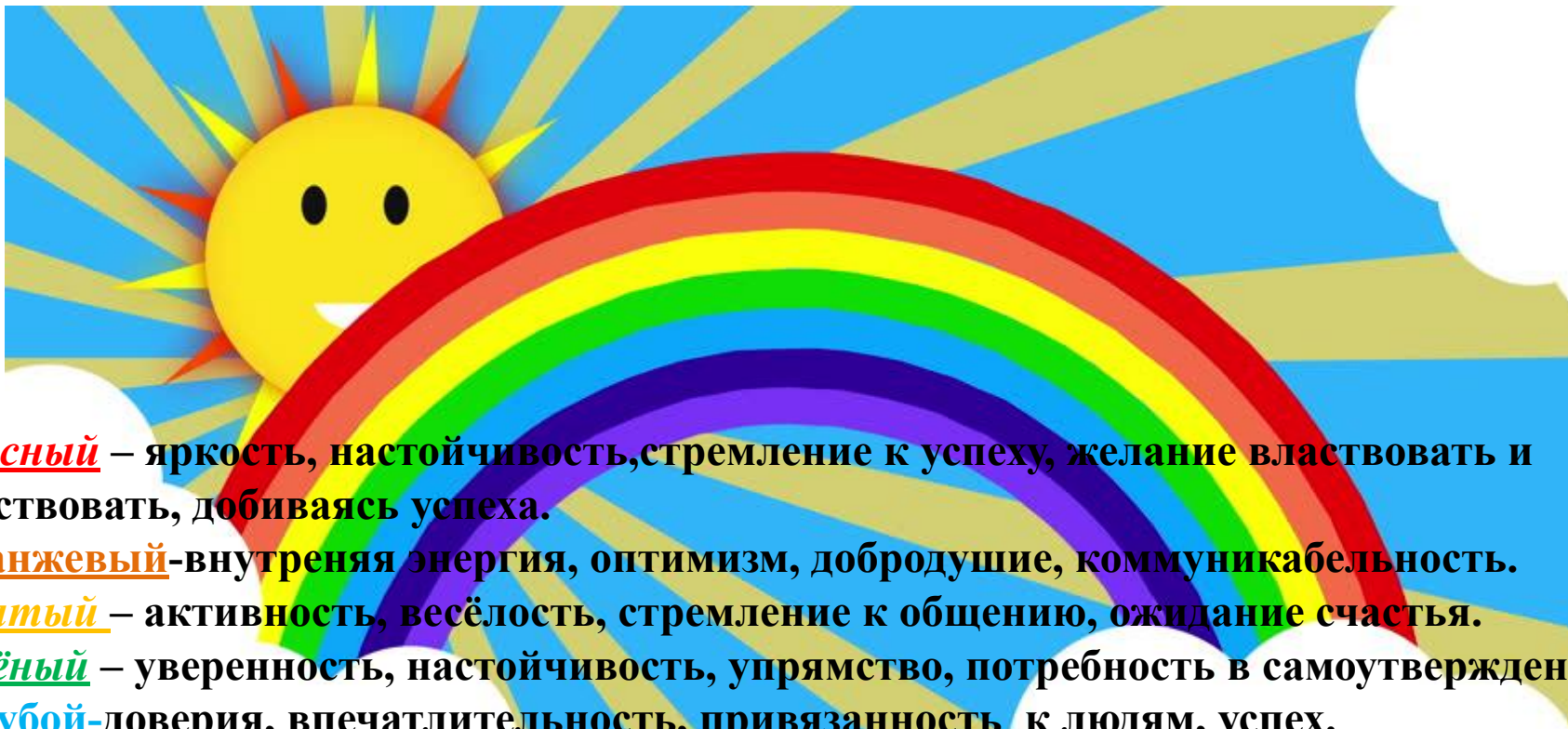


Правила проведения тренингов

- отключить мобильные телефоны;
- активное участие в предлагаемых упражнениях;
- четко выполнять инструкции данные тренером;
- уважать друг друга ,выступать по одному;
- быть терпимым и доброжелательным;
- конфиденциальность

Упражнение

«Значение радужного цвета».



Красный – яркость, настойчивость, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Оранжевый – внутренняя энергия, оптимизм, добродушие, коммуникабельность.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Голубой – доверия, впечатлительность, привязанность к людям, успех.

Синий – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения, чувствительность, сентиментальность.

Упражнение «Знакомство»



Упражнение «Комплимент»



Давайте восклицать,
Друг другом восхищаться,
Высокопарных слов
Не надо опасаться.
Давайте говорить
Друг другу комплименты-
Ведь это все любви
Счастливые моменты.
Давайте горевать
И плакать откровенно,
То вместе, то поврозь,
А то попеременно.



Упражнение «Зеркало»



Упражнение «Карета»

- КРЫША
- ДВЕРИ
- СИДЕНЬЯ
- СЕДОКИ
- ЛОШАДИ
- КУЧЕР
- СЛУГА



Упражнение «Карета»

Каждая выбранная «роль» говорит об определенных качествах человека:

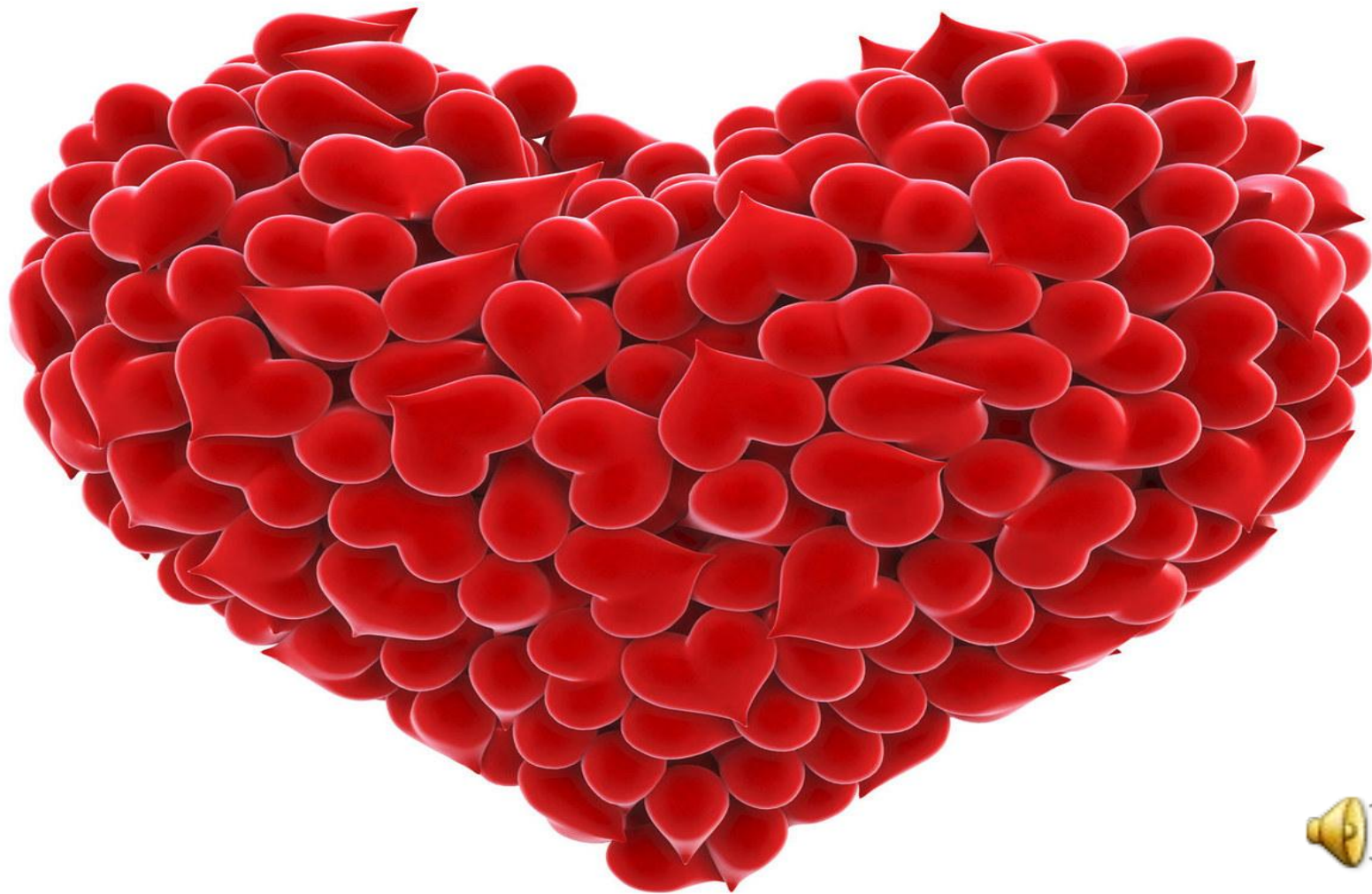
- крыша -это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;
- двери - ими обычно становятся люди, имеющие хорошие коммуникативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими);
- сиденья -это люди не очень активные, спокойные;
- седоки - те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;
- лошади - это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;
- кучер -это обычно лидер, умеющий вести за собой.

Упражнение «Атомы и молекулы»





«Сердце коллектива»



«Дописать неоконченные предложения»

- Я научилась.....
- Мне понравилось.....
- Я узнала ,что.....
- Я была удивлена тем ,что.....
- Я была разочарована тем, что.....
- Самым важным для меня было.....



Спасибо вам , что пришли на тренин



Спасибо всем за активное участие. До встреч