

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 23 «Ромашка»

Тренинг «Ритмы жизни»

Разработал: педагог-психолог Носкова Т.В.

г.Сухой Лог
2024

Цель: Сформировать у педагогов навыки управления личным временем и эмоциональными ресурсами, чтобы сохранить работоспособность и психологическое благополучие.

Вводная часть

- Знакомство, правила группы, ожидание участников
- Мини-анкета «Мои ритмы»: когда наиболее продуктивны, когда устаете, сколько времени уходит на рутину, сколько на подготовку.

В жизни каждого человека есть свои ритмы, мы их слышим, видим, ощущаем их телом и воспринимаем интуитивно и бессознательно. У каждого человека свои, их задает ритм сердца. Он связан с вашими мыслями, чувствами, настроением. От этого зависит ваше здоровье.

Между ритмом и здоровьем есть прямая и тесная связь, которую можно сформулировать так ритм: это бодрость и высокая работоспособность, нарушение ритма-нездоровье.

Чтобы проверить свой ритм, я предлагаю выполнить упражнение, которое я использую в работе с детьми.

Упражнение «Ритм»

Первый участник отбивает какой-нибудь ритм и называет по имени другого участника, сидящего в кругу, все повторяют это движение, кого назвали показывает следующее движение.

Мы живем в ритме жизни, событий, в ритме нашего дыхания

«Передай ритм»

Цель: развитие ритмического слуха, слуховой памяти. Ход игры: Дети становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего. Ведущий (последний в цепочке) отстукивает ритм на плече того, за кем стоит. И тот передает ритм следующему ребенку. Последний участник (стоящий впереди всех) «передает» ритм, хлопая в ладоши или отстукивая молоточком на металлофоне.

Упражнение «Сигнал»

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держаться за руки. Кто-то легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Я хочу вам предложить игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а потом становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику уже аплодирует вся группа.

Упражнение «Три круга времени»

Участники делят лист на 3 круга: работа, личная жизнь, восстановление. Затем отмечают, сколько времени уходит в каждый круг и сколько хотели бы. Обсуждение расхождений.

Упражнение: «Анти-список»

Записать 5 дел, которые можно не делать или делегировать, чтобы освободить время для важного.

Упражнение «Письмо себе из будущего»

Написать короткое письмо от себя через 3 месяца, где вы успешно управляете ритмами и чувствуете баланс. Это поможет сформулировать мотивацию.

Завершение

Обратная связь: что было полезно, что точно внедрите, что требует доработки.