**Муниципальное образовательное учреждение**

**дополнительного образования детей**

**Центр детского творчества**



Тренинг

Тема: «Мой путь к успеху»

Целевая группа: подростки

Количество участников: 10 - 15 человек

Возраст участников: 12-15 лет

Педагог-психолог,

руководитель Ресурсного центра

Миронова Наталия Валентиновна

**Тренинг «Мой путь к успеху»**

**Цель тренинга:** Повышение ответственности за собственное поведение, развитие самосознания, саморегуляции и способности к планированию поступков.

**Задачи тренинга:**

Дать возможность каждому подростку осознать собственную ценность и уникальность, научиться принимать других людей, понимая, что они имеют право на свою неповторимость и особенность.

Отработать навыки взаимодействия и уверенного поведения.

Выработка позитивных жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.

### Материально-техническое оснащение:

### помещение (площадью не менее 20 кв.м);

### мягкие стулья;

### часы;

### флипчарт с бумагой и маркерами;

### бумага А4;

### реквизит

### широкий бумажный скотч;

### канцелярские товары;

### бейджи.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Прод-ть | Этап | Материалы |
|  |  | Введение |  |
| 1. | 10 мин. | Знакомство «Мой любимый герой»  Цель: Создание благоприятных условий для работы в группе. Развитие самосознания и навыков самоанализа, преодоление психологических барьеров. | Шляпки разных цветов и фактур |
| 2. | 5 мин. | Правила работы в группе   1. одного говорящего; 2. правило поднятой руки; 3. критикуя – предлагай; 4. безоценочность; 5. конфиденциальность; 6. обращаться друг к другу по имени 7. Здесь и сейчас   По желанию и с учетом специфики группы, можно предложить дополнительные правила. | Флип-чарт, маркер |
| 3. | 10 мин. | **Упражнение: «Я умею»**  Цель: Коррекция самооценки, осознание собственной ценности  Участники выстраиваются в круг. Все участники сидят в кругу. У ведущего клубок с нитками желтого цвета. Он оставляет край нитки у себя и передавая клубок участнику говорит ему «Имя, свое качество или определенное умение». И так каждый участник. Передавать клубок можно любому участнику группы. Нитки нужно оставлять у себя, а клубок передавать. | Клубок ниток желтого цвета. Ватман, закрепленный на стенде |
| 4. | 15 мин. | Упражнение: «Моя вселенная»  Цель: Коррекция самооценки, осознание собственной ценности  Детям раздаются лист А-4. В цент­ре листа надо нарисовать солнце и в центре сол­нечного круга написать крупно букву «Я». Затем от этого «Я» — цент­ра своей вселенной — надо прочертить линии к звездам и планетам:   * Мое любимое занятие... * Мой любимый цвет... * Мое любимое животное... * Мой лучший друг... * Мой любимый звук... * Мой любимый запах... * Моя любимая игра... * Моя любимая одежда... * Моя любимая музыка... * Мое любимое время года... * Что я больше всего на свете люблю делать... * Место, где я больше всего на свете люблю бывать... * Я чувствую у себя способности к ... * Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете... и т.д.   Психолог говорит о том, что «звездная карта» каждого показыва­ет, что у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить | Бумага, ручки |
| 5. | 10 мин. | Притча «Открытые возможности»  Рефлексия чувств. Обсуждение притчи и своих возможностей в реализации своих планов. |  |
| 6. | 7 мин | **Упражнение «Качества успеха»**  Цель: формирование потребности и способности к самопознанию, саморазвитию и самореализации. Определение необходимых качеств для их достижения.  Участникам предлагается назвать качества, которыми должен обладать человек для достижения определенного успеха в жизни. Затем выбрать цветную ленту, с которой это качество ассоциируется и наклеить на ватман, закрепленный на стенде. | Ленты разного цвета, ватман, закрепленный на стенде |
| 7. | 10 мин | **Упражнение «Ожерелье пожеланий»**  Цель: повышение самооценки, мотивация на достижение позитивных жизненных целей.  Участники прикрепляют друг другу к ленте-ожерелью разноцветные ленточки со словами благодарности и пожелания успехов. | Ленты разного цвета |
| 8. | 10 мин. | Завершение работы  Обратная связь (вопросы, пожелания). |  |