

Учреждение образования
«Улльский государственный колледж имени Л.М. Доватора»

Центр профессиональной и социальной реабилитации для лиц с
особенностями психофизического развития

Тренинг «Мои сильные и слабые стороны»

Подготовила:
Лахно В.Л.
воспитатель

Тренинг: «Мои сильные и слабые стороны»

Цель: воспитание самопознания личности обучающихся.

Задачи:

- закрепить навыки самоанализа и самовыражения;
- глубоко и всесторонне проанализировать слабые и сильные стороны личности каждого участника.

Ход занятия:

1. Разминка. Упражнения «На что похоже мое настроение».

Цель: Выражение эмоционального состояния через ассоциации. Осознание своего внутреннего мира.

Инструкция: «Прислушайтесь к себе. На какой цвет (погоду, музыку, цветок, животное и т.д.) похоже Ваше настроение?».

Упражнение выполняется в кругу с мячом.

2. Упражнение: «Без маски».

Цель: закрепить навыки самоанализа и самовыражения.

Инструкция: Перед Вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу, без всякой предварительной подготовки, продолжать фразу, начало которой написано в этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Члены группы будут внимательно слушать Вас, и если они почувствуют, что Вы неискренни и неоткровенны, Вам придётся ещё раз взять карточку, но уже с другим текстом, и попробовать ответить.

Комментарий: Участники садятся в большой круг. Каждый из них (по мере психологической готовности) берёт карточку.

Содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди окружающие меня...»

«Мне очень трудно забыть, но я...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»

«Мне бывает стыдно, когда я...»

«Особенно меня раздражает то, что я...»

«Мне особенно приятно, когда меня...»

«Знаю, что это очень трудно, но я...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»

«Верю, что я ещё...»

3. Упражнение «Мои сильные стороны».

Цель: Выявить сильные стороны каждого участника, сформировать привычку думать о себе положительно.

Инструкция: Каждый из Вас должен рассказать остальным участникам о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что даёт ему чувство внутренней свободы и уверенности. Существенно, также, отметить те качества, которые Вам импонируют, но они вам не свойственны, и вы хотите выработать их в себе. Крайне важно, чтобы вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, не умоляли свои достоинств, чтобы Вы говорили прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...».

Вам даётся на это 3 минуты. Даже если Вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит Вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют право высказываться. Может быть, значительная часть Вашего времени пройдёт в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества сильной стороной. Достаточно того, что Вы сами в этом уверены.

Воспитатель даёт участникам 3-5 минут на подготовку и затем предлагает первому начать. По истечении 3 минут воспитатель даёт сигнал, означающий, что время первого истекло. Далее вступает в работу второй участник, в распоряжении которого также 3 минуты, и так до тех пор, пока не выскажутся все члены группы.

4. Упражнение «Какой он?»

Цель: Активизировать участников.

Инструкция: Один из участников (водящий) выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Водящий, задавая вопрос «Какой он?», должен по качествам, называемым участникам, догадаться, кто был загадан.

5. Упражнение «Мои слабые стороны»

Цель: Определение каждым участником слабых сторон, формирование привычки анализировать свои недостатки.

Инструкция: Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах. О том, что он является или может являться, причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т. д. Крайне важно, чтобы Вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, чтобы вы говорили об этом прямо и откровенно. На это вам дается 3 минуты. Далее упражнение проводится по методике «Мои сильные стороны».

6. Упражнение «Рисунок себя».

Цель: Способствовать осознанию себя, погружение в свой собственный мир и ориентация в нем.

Инструкция: Сейчас я предлагаю Вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, цветком, как вам захочется. Каждый участник показывает свой рисунок и рассказывает группе о нём.

7. Рефлексия.

Обведите свою руку.

«М» (мизинец) – мысли, знания, информация.

- Что нового я сегодня узнал?

- Какие знания приобрёл?

Закрасьте, если вы что-то узнали, приобрели какие-то знания, если нет, оставьте чистым.

«Б» (безымянный) - близость к цели.

- Что я сегодня сделал и чего достиг?

Закрасьте, если вы чего-то достигли, если нет, оставьте чистым.

«С» (средний) - состояние духа.

- Каким было моё настроение, расположение духа?

- Понравилось ли мне занятие?

Если у вас было хорошее настроение закрасьте палец, если нет, оставьте чистым.

«У» (указательный) - услуга, помощь, сотрудничество.

- Чем я сегодня помог другим?

- Улучшились ли мои взаимоотношения с окружающими?

Если это было закрасьте, если нет, оставьте чистым.

«Б» (большой палец) - бодрость, физическое состояние.

- Как я себя чувствовал?

Если у вас была настороженность, вы были замкнуты, оставьте чистым, если вы чувствовали себя уверенным, закрасьте.

Если хотите, чтобы наши занятия повторились, нарисуйте на ладошке точку.