

## «ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО?!»

### Мини – тренинг для сотрудников.

**Цель:** Цель: снятие эмоционального напряжения, профилактика профессионального сгорания, развитие профессионально значимых качеств.

#### Разминка:

#### Упражнение «Поздоровайся локтями»

*Цель:* способствовать установлению контакта между участниками.

*Время:* 10 минут.

Попросите участников встать в круг и расчитаться на один-четыре.

Затем надо сделать следующее:

- каждый первый складывает руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны;
- каждый второй упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;
- каждый третий кладет левую руку на левое бедро, правую руку — на правое колено, при этом руки согнуты, локти разведены в стороны;
- каждый четвертый держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти в стороны).

На выполнение задания дается 5 минут. За это время участники должны поздороваться с как можно большим числом коллег, просто назвав свое имя и коснувшись друг друга локтями.

Через 5 минут соберите участников в четыре подгруппы так, чтобы вместе оказались все первые, вторые, третьи и четвертые номера. Пусть участники поприветствуют друг друга внутри своей подгруппы.

#### Основная часть:

##### Часть 1.

В первой части используется набор популярных тестов.

#### Тест 1. Кто виноват в ситуации?

*Девушка по имени Ирина больше года встречалась со своим парнем Женей и недавно переехала в его квартиру. И вот в один прекрасный день Женя узнал, что Ирина изменила ему с его лучшим другом Павлом. Поздним вечером Женя устроил грандиозный скандал и велел Ирине немедленно убираться из его дома, не став слушать ее попытки оправдаться. Ирина позвонила Павлу, чтобы тот приехал на машине и забрал ее с вещами. Но Павел не захотел встречаться с Женей и отказал Ирине, сославшись на занятость. Ирина выбежала на улицу, даже не успев собрать вещи, и пошла / куда глаза глядят. По дороге ее сбила случайная машина, которой управлял мужчина по имени Тимофей. У него не было при себе документов, и он предпочел скрыться с места происшествия.*

*Бригада врачей прибыла только через полчаса. Пострадавшую отвезли в больницу, но дежурный врач по имени Роман не стал осматривать Ирину, сказав, что его смена закончилась, а у него срочные дела. Роман пообещал, что через несколько минут придет его сменщик, который произведет осмотр и окажет необходимую помощь.*

*Роман ушел домой, а его сменщик, врач по имени Анатолий, не вышел на работу по причине того, что накануне отмечал рождение племянника и не рассчитал свою дозу алкоголя. В результате Ирина скончалась в приемном покое от внутреннего кровотечения.*

В этой истории шесть действующих лиц: Ирина, Женя, Павел, Тимофей, Роман и Анатолий. Проанализируйте весь рассказ и решите, кто, по-вашему, главный виновник происшествия. Впишите его имя под первым номером. Далее впишите имена остальных по мере убывания их вины.

#### Ключ

Первые два качества вы не простите никогда. Третье и четвертое качества, вероятно, сможете простить, если ситуация будет тому благоприятствовать, хотя дастся вам этого нелегко. Пятое и шестое качества простить сможете и, возможно, даже попытаетесь каким-то образом повлиять на любимого человека, захотите помочь ему избавиться от них, хотя, в сущности, это будет абсолютно бесполезным.

**Ирина — измена.** Главная героиня обозначает именно это качество. В принципе, все несчастья начались именно с измены. Если вы считаете, что виновата Ирина, то в жизни вы никогда не простите любимому человеку измену, что бы ни говорили, рассуждая. И даже если сумеете сохранить семью (или имеющиеся отношения), то все равно будете чувствовать себя глубоко несчастным человеком.

**Женя — жестокость.** Для таких людей, как Женя, превыше всего личные интересы. И если ему кажется, что кто-то их нарушает, пусть даже самый близкий человек, он, не задумываясь, жестоко ему отомстит. Если вы считаете виновником трагедии Женю, то жестокость — самое отвратительное для вас качество в людях.

**Павел — предательство.** Павел предал и лучшего друга Женю, и Ирину, с которой весело проводил время. Если бы он примчался к ней на помощь и объяснился с Женей, то Ирина не попала бы в такую жуткую ситуацию и осталась бы жива. Поэтому, если вы пришли к выводу, что главный виновник трагедии Павел, то вы больше всего боитесь предательства.

**Тимофей — трусость.** Испугавшись проблем с законом, Тимофей поспешил скрыться с места аварии. Такие

люди в подобной ситуации предпочитают уйти в сторону, сделав вид, будто они совершенно ни при чем. Обвинив в смерти Ирины Тимофеев, вы констатировали, что больше всего ненавидите в людях трусость.

**Роман — равнодушие.** Этот человек фактически не сделал ничего дурного, просто поступил по правилам. Но за его поступком скрывается обыкновенное пренебрежение к людям, ставшее одной из причин смерти героини истории. Приписав вину Роману, вы признались себе в том, что ненавидите больше всего равнодушных людей.

**Анатолий — алкоголизм.** Это еще один порок общества. Из-за пагубной страсти Ирина осталась без квалифицированной медицинской помощи. Если во всем вы обвинили Анатолия, то вы никогда не примиритесь с этим пороком.

### **Тест 2. Написанное в небесах**

**Ведущий.** Иногда, когда вы смотрите в небо, полное звезд, вы вполне можете потеряться в бесконечной глубине Космоса. Мы можем осознавать, насколько удалены эти звезды от Земли, но все равно, когда смотрим на их мерцание, в темноте они кажутся дружественными посланниками, дарующими нам сны. Какой покой чувствуешь, когда с наступлением ночи сидишь и смотришь на звезды и впитываешь в себя их далекую силу!

Для этого теста вам понадобятся бумага и карандаш.

1. Сначала нарисуйте три звезды разных размеров.
2. Затем пририсуйте одной из своих звезд (только одной) хвост кометы.

Ключ

Звезды — блестящий образ силы, превращающей желания и мечты в реальность, и одновременно символ удаленности и недостижимости. Они определяют наше настоящее и подсказывают будущее. Ваш рисунок проливает свет на вашу трудовую жизнь вообще и на состояние вашей карьеры в частности.

1. Самая большая из нарисованных вами звезд представляет собой работу, которая у вас есть сейчас, ее возможности и ее неприятные стороны. Если она ненамного больше остальных — вы не удовлетворены или, по крайней мере, не заинтересованы в своей карьере, хотите найти работу получше и не торопитесь с выбором. Будьте готовы к неожиданному звонку от охотника за головами, подбирающего высококвалифицированные кадры. У него нюх на такие вещи.

С другой стороны, если звезда намного больше — вы глубоко погружены в свое настоящее занятие и полностью привержены своему пути. Не станьте трудоголиком.

2. Комета — это предвестник несчастий и катаклизмов. Звезда, которой вы пририсовали хвост, представляет собой неприятности, виднеющиеся на горизонте. Если хвост у самой маленькой звезды, то вам повезло — на этот раз небеса простили вас. А если хвост у самой большой звезды, вам самое время писать новое резюме. Эти звезды никогда не врут.

### **Тест 3. О плохой погоде и нестиранных носках**

**Ведущий.** Вы перенеслись назад — во времена, когда все стирали руками и вывешивали белье сушиться во двор.

Представьте, что у вас скопилось много грязного белья и вам необходимо заняться стиркой прямо сейчас. Однако, посмотрев на небо, вы видите большую черную тучу, предвещающую дождь. Какие мысли пронесутся в вашей голове?

1. «О нет, это, вероятно, шутка! Это значит, я должен ждать до завтра? Что же мне делать?»
2. «Подождем немного и посмотрим, может, погода прояснится».
3. «Ну хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать».
4. «Я займусь этой чертовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет».

Ключ

Эта ситуация — прекрасный пример тех мелких стрессов, с которыми мы сталкиваемся в нашей повседневной жизни: ежедневная монотонная работа, плохая погода. Ваш ответ по поводу неудачного для стирки дня — это измеритель уровня стресса, который вы чувствуете в своей жизни.

1. «О нет, это, вероятно, шутка! Это значит, что я должен ждать до завтра? Что же мне делать?»

Уровень стресса: 80. Вы позволяете всяким мелочам портить вам жизнь, и теперь стресс накопился до такой степени, что даже малейшее раздражение может испортить вам настроение на весь день. Самое время сделать перерыв и расслабиться, прежде чем это серьезно повлияет на ваше здоровье.

2. «Подождем немного и посмотрим, может, погода прояснится».

Уровень стресса: 50. Вы не поддаетесь стрессу, вам удастся сохранять позитивное видение, даже когда все идет не так, как было запланировано. Продолжайте работать над теми проблемами, которые вы можете решить по мере их возникновения, и все будет в порядке. Помните: не всякий стресс плох. Пусть стресс будет в вашей жизни побуждающим фактором.

3. «Ну хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать».

Уровень стресса: 0. Вы не позволяете маленьким проблемам беспокоить вас и не видите смысла волноваться. Ваша философия очень проста: вы не можете остановить дождь тем, что будете беспокоиться о нем.

4. «Я займусь этой чертовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет».

Уровень стресса: 100. Вы чувствуете такой огромный стресс в своей жизни, что игнорируете реальность и пытаетесь достичь невозможного. И, когда вы терпите неудачи, все заканчивается тем, что проблем и стресса становится больше, чем прежде. Если бы вы только перестали торопиться, расслабились и обдумали все, то увидели бы, как много ваших усилий уходит в пустоту. Сбавьте обороты и легче относитесь к происходящему. Вы не умрете, если наденете ту же самую пару носков еще раз или купите новые.

Часть II

В этой части участники выполняют упражнения, направленные на развитие профессионально значимых качеств педагога.

### **Упражнение 1. Фигуры из спичек**

Участвуют 3 человека: двое садятся спиной друг к другу, а третий выполняет функцию контролера. Те, кто сидит, получают по 12 спичек. Первый выкладывает любую фигуру из спичек, а потом объясняет второму, который не видит, что он выложил, как положить спички, не говоря, что он сделал. После этого контролер проверяет, правильно ли сделана фигура. Потом участники могут поменяться ролями. *(Данное упражнение можно проводить и с помощью листа бумаги и карандаша.)*

### **Упражнение 2. Часы**

Ведущий приглашает одного желающего — он будет водящим. У остальных спрашивает, что у них с собой есть ценного, или просит снять часы. Затем раскладывает ценности (часы) на полу, в одну линию. У водящего спрашивают, кому из группы он больше всего доверяет, и приглашают этого человека вместе с водящим выйти из комнаты. Водящему завязывают глаза. Его задача: пройти с помощью своего товарища по линии, не наступив на предметы, разложенные на полу. Как только глаза водящему завязывают, группе дается сигнал очень тихо собрать все предметы с полу.

Когда водящего доводят до конца мнимой линии, группа быстро возвращает предметы на свои места. После этого с водящего снимают повязку.

Обсуждение.

### **Упражнение 3. Кто родился в январе?**

Каждый получает список особенностей и соответствующих им действий. Дается 1-2 минуты для изучения списка. Участнику необходимо отметить в списке те черты, которые характерны именно для него.

По команде ведущего участники начинают выполнять все то, что они выбрали из списка.

- У кого голубые глаза — трижды подмигните.
- Чей рост превышает 180 см — изо всех сил крикните: «Кинг-Конг!»
- Тот, кто сегодня съел вкусный завтрак, — пусть погладит себя по животу.
- Кто родился в январе — пусть станцует с одним из членов группы.
- Кто любит собак — пусть лает.
- Кто любит кошек — пусть мяукает.
- У кого есть красные детали одежды — скажите соседу справа, что вы никогда в жизни не пожелали бы себе такой прически, как у него.
- У кого есть родная сестра — скажите соседу слева, что никого не касается, замужем она или нет.
- Кто пьет кофе с молоком и сахаром — пусть заглянет под свой стул.
- Кто хоть раз в жизни курил — должен громко крикнуть: «Я это оспариваю!»
- У кого есть веснушки — пусть пробежит по кругу.
- Единственный ребенок у своих родителей — пусть поднимется на стул.
- У кого есть собственные дети — пусть подпрыгнет (1 прыжок за каждого ребенка).
- Кто рад, что попал в группу, — пусть громко скажет: «А-А-А!»
- Кто не переносит табачного дыма — пусть громко скажет: «Курить — здоровью вредить!»
- Кто порой злоупотребляет алкоголем — пусть обойдет, пошатываясь, вокруг своего стула.

Когда ведущий произнесет: «Стоп!» — участников спрашивают о том, что делали их коллеги.

### **Упражнение 4. Пара**

Все разбиваются на пары. Один человек — правая рука, другой — левая рука. Задача пары — вырезать из бумаги фигуру, предложенную ведущим.

По завершении оцениваются правильность и быстрота работы, насколько команда слаженно работала.

Игра проходит очень весело и динамично.

### **Упражнение 5.**

#### **Умеете ли вы следовать инструкции?**

Выполните этот тест, имея в распоряжении три минуты.

1. До того как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.
2. Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.
3. Обведите ваше имя.
4. В левом верхнем углу нарисуйте пять маленьких квадратов.
5. В каждом квадрате поставьте крестик.
6. Напишите свою фамилию в верхней части листа.
7. Под вашим именем в правом верхнем углу напишите номер своего телефона. Если у вас его нет, напишите номер 100.
8. Громко назовите номер, который вы написали, чтобы всем было слышно.
9. Обведите этот номер.
10. Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.
11. Обведите этот знак треугольником.
12. Своим обычным голосом сосчитайте вслух в обратном порядке от 10 до 1.
13. Заключите в прямоугольник слово «угол» в предложении № 4.
14. В верхней части листа проделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.
15. Громко крикните: «Я закончил!»

Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2.

**Ведущий.** Мы прошли длинный путь, преодолели много препятствий, и, в заключении, хотелось бы представить притчу, которая передается из уст в уста уже более тысячи лет. Она взята из жизни и повторяется даже в наше время, когда мы наблюдаем трудности в семье, разногласия между отцом и матерью, ссоры между детьми и проявления агрессии в отношениях родителей и детей, когда мы рассматриваем противостояние человека с

### **«Пророк и длинные ложки»**

(восточная притча)

Один православный человек пришел к Илье-пророку. Его волновал вопрос об аде и рае, ведь он хотел прожить праведную жизнь.

«Где ад и где рай?» — с этими словами он приблизился к пророку, но Илья не ответил. Он взял спрашивающего за руку и повел через темные переулки в какой-то дворец. Через железный портал вошли они в большой зал.

Там толпилось много людей, бедных и богатых, закутанных в лохмотья и украшенных драгоценными камнями. В центре зала на открытом огне стоял большой горшок с бурлящим супом, который на Востоке называют «аш». По всему помещению распространялся приятный аромат. Вокруг горшка толпились люди с худыми щеками и запавшими глазами, каждый из которых пытался достать себе немного супа. Человек, который пришел с Ильей-пророком, удивился, потому что ложки, которые имелись у каждого из этих людей, были такого же размера, как и они сами. Только на самом конце ложки были из дерева, а в остальной своей части, в которую поместилось бы столько еды, что она могла насытить человека, они были из железа и поэтому раскалялись от горячего супа. С жадностью голодные пытались зачерпнуть себе еды, но никому это не удавалось. С трудом они вытаскивали свои тяжелые ложки из супа, но, так как они были очень длинные, даже самому сильному не удавалось донести ложку до рта. Самые быстрые обжигали себе руки и лицо или выливали суп на плечи своих соседей.

С руганью они кидались друг на друга и дрались теми самыми ложками, с помощью которых могли бы утолить свой голод. Илья-пророк взял своего спутника за руку и сказал: «Это ад».

Они вышли из зала, и адского крика стало не слышно. Пройдя через длинные мрачные коридоры, они оказались еще в одном зале. Здесь тоже было много народу. В середине зала тоже бурлил в котле суп. У каждого из присутствующих в руке было по такой же громадной ложке, как и у тех, кого Илья и его спутник видели в аду. Но люди здесь были упитанные, и в зале слышен был только легкий, довольный гул голосов и шорох опускаемых в суп ложек. Каждый раз у котла стояло по два человека. Один набирал ложкой суп и кормил другого. Если для кого-то ложка была слишком тяжелой, то помогали двое соседей, так что каждый мог спокойно поесть. Как только один утолял голод, подходил следующий. Илья-пророк сказал спутнику: «Это рай!»

**Ведущий.** «Ад» — это работа рядом друг с другом, но против друг друга; каждый только за себя самого и против других. «Рай», напротив, предполагает готовность вступить в позитивные отношения с другими. Обе группы — люди в раю и люди в аду — имеют одинаковые или похожие проблемы. Но где они живут — в раю или в аду, — зависит от того, как они эти проблемы пытаются решить.

Рай и ад — в нас самих. Мы имеем возможность выбирать.

Насколько велик этот шанс выбора, определяется большей частью нашим опытом, тем, как мы научились решать свои проблемы, и нашей готовностью использовать свой опыт.

### **Общая рефлексия.**

1. У кого голубые глаза — трижды подмигните.
2. Чей рост превышает 180 см — изо всех сил крикните: «Кинг-Конг!»
3. Тот, кто сегодня съел вкусный завтрак, — пусть погладит себя по животу.
4. Кто родился в январе — пусть станцует с одним из членов группы.
5. Кто любит собак — пусть лает.
6. Кто любит кошек — пусть мяукает.
7. У кого есть красные детали одежды — скажите соседу справа, что вы никогда в жизни не пожелали бы себе такой прически, как у него.
8. У кого есть родная сестра — скажите соседу слева, что никого не касается, замужем она или нет.
9. Кто пьет кофе с молоком и сахаром — пусть заглянет под свой стул.
10. Кто хоть раз в жизни курил — должен громко крикнуть: «Я это оспариваю!»
11. У кого есть веснушки — пусть пробежит по кругу.
12. Единственный ребенок у своих родителей — пусть поднимется на стул.
13. У кого есть собственные дети — пусть подпрыгнет (1 прыжок за каждого ребенка).
14. Кто рад, что попал в группу, — пусть громко скажет: «А-А-А!»
15. Кто не переносит табачного дыма — пусть громко скажет: «Курить — здоровью вредить!»
16. Кто порой злоупотребляет алкоголем — пусть обойдет, пошатываясь, вокруг своего стула.

1. У кого голубые глаза — трижды подмигните.
2. Чей рост превышает 180 см — изо всех сил крикните: «Кинг-Конг!»
3. Тот, кто сегодня съел вкусный завтрак, — пусть погладит себя по животу.
4. Кто родился в январе — пусть станцует с одним из членов группы.
5. Кто любит собак — пусть лает.
6. Кто любит кошек — пусть мяукает.
7. У кого есть красные детали одежды — скажите соседу справа, что вы никогда в жизни не пожелали бы себе такой прически, как у него.
8. У кого есть родная сестра — скажите соседу слева, что никого не касается, замужем она или нет.
9. Кто пьет кофе с молоком и сахаром — пусть заглянет под свой стул.
10. Кто хоть раз в жизни курил — должен громко крикнуть: «Я это оспариваю!»
11. У кого есть веснушки — пусть пробежит по кругу.
12. Единственный ребенок у своих родителей — пусть поднимется на стул.
13. У кого есть собственные дети — пусть подпрыгнет (1 прыжок за каждого ребенка).
14. Кто рад, что попал в группу, — пусть громко скажет: «А-А-А!»
15. Кто не переносит табачного дыма — пусть громко скажет: «Курить — здоровью вредить!»
16. Кто порой злоупотребляет алкоголем — пусть обойдет, пошатываясь, вокруг своего стула.

**Выполните этот тест, имея в распоряжении три минуты.**

1. До того как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.
  2. Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.
  3. Обведите ваше имя.
  4. В левом верхнем углу нарисуйте пять маленьких квадратов.
  5. В каждом квадрате поставьте крестик.
  6. Напишите свою фамилию в верхней части листа.
  7. Под вашим именем в правом верхнем углу напишите номер своего телефона.  
Если у вас его нет, напишите номер 100.
  8. Громко назовите номер, который вы написали, чтобы всем было слышно.
  9. Обведите этот номер.
  10. Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.
  11. Обведите этот знак треугольником.
  12. Своим обычным голосом сосчитайте вслух в обратном порядке от 10 до 1.
  13. Заключите в прямоугольник слово «угол» в предложении № 4.
  14. В верхней части листа сделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.
  15. Громко крикните: «Я закончил!»
16. Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2.

**Выполните этот тест, имея в распоряжении три минуты.**

1. До того как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.
  2. Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.
  3. Обведите ваше имя.
  4. В левом верхнем углу нарисуйте пять маленьких квадратов.
  5. В каждом квадрате поставьте крестик.
  6. Напишите свою фамилию в верхней части листа.
  7. Под вашим именем в правом верхнем углу напишите номер своего телефона.  
Если у вас его нет, напишите номер 100.
8. Громко назовите номер, который вы написали, чтобы всем было слышно.
9. Обведите этот номер.
10. Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.
11. Обведите этот знак треугольником.
12. Своим обычным голосом сосчитайте вслух в обратном порядке от 10 до 1.
13. Заключите в прямоугольник слово «угол» в предложении № 4.
14. В верхней части листа сделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.
15. Громко крикните: «Я закончил!»
16. Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2.

**Выполните этот тест, имея в распоряжении три минуты.**

1. До того как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.
  2. Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.
  3. Обведите ваше имя.
  4. В левом верхнем углу нарисуйте пять маленьких квадратов.
  5. В каждом квадрате поставьте крестик.
  6. Напишите свою фамилию в верхней части листа.
  7. Под вашим именем в правом верхнем углу напишите номер своего телефона.  
Если у вас его нет, напишите номер 100.
8. Громко назовите номер, который вы написали, чтобы всем было слышно.
9. Обведите этот номер.
10. Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.
11. Обведите этот знак треугольником.
12. Своим обычным голосом сосчитайте вслух в обратном порядке от 10 до 1.
13. Заключите в прямоугольник слово «угол» в предложении № 4.
14. В верхней части листа сделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.
15. Громко крикните: «Я закончил!»
16. Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2.

