

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский  
сад компенсирующего вида № 266**  
620072, г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13а,  
тел.: 8(343)347-26-20, тел./факс: 348-41-15,  
e-mail: mdou266@eduekb.ru

---

## **Тренинг «Мы вместе»**

(в рамках цикла психологических тренингов для педагогов ДОУ)

Педагог – психолог:  
Лаврова А.А.

Екатеринбург, апрель 2025г.

**Форма организации:** групповая.

**Цель:** создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов путем сплочения коллектива, как средства профилактики эмоционального выгорания.

**Задачи:**

- ✓ Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива
- ✓ Формирование навыков эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса
- ✓ Формирование позитивного отношения к себе, к жизни
- ✓ Снижение уровня эмоционального напряжения;
- ✓ Содействие активизации личностных ресурсных состояний;

**Материалы и оборудование:** мультимедийный экран, ноутбук, проектор; бланки для упражнения «Модель идеального коллектива»; длинная толстая верёвка; листы формата А3 по количеству команд; для создания коллажа вырезки из журналов, клей, ножницы, маркеры - по количеству участников тренинга, магнитные смайлики (улыбающийся, спокойный, грустный), мольберт.

**Ход тренинга:**

| Этапы деятельности                              | Деятельность педагога                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вводная часть<br>(мотивационно – стимулирующая) | <p>- Добрый день, уважаемые коллеги. Очень рады сегодня всех вас здесь видеть. Мы продолжаем цикл тренингов «Как жить полной жизнью и не сгореть на работе» в ходе которого мы вместе сделаем шаги к пониманию того, что нужно для сохранения и укрепления здоровья педагога!</p> <p>- Зачем же ходить на работу? Предлагайте свои варианты. Во-первых получать зарплату, во-вторых, пообщаться. Это главные причины.</p> <p>Несколько причин, по которым люди работают:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Удовлетворение потребностей.</b> Работа может обеспечивать материальный достаток, необходимый для жизни.</li><li>• <b>Развитие и самосовершенствование.</b> Работа может быть вызовом, предполагающим постоянное получение новых знаний, решение проблем, выход на более высокий уровень профессионализма.</li><li>• <b>Получение удовольствия.</b> Работа может стать источником положительных эмоций, если человек доводит до завершения какое-то дело, занимается тем, что ему интересно, успешно преодолевает трудности и решает сложные задачи.</li><li>• <b>Расширение социальных связей.</b> Работа позволяет расширить круг общения, через профессию легче понять других людей.</li><li>• <b>Чувство безопасности.</b> Даже если работа не приносит хороший доход, она даёт человеку чувство безопасности, обеспечивая стабильность и предсказуемость</li><li>• <b>Обретение смысла жизни.</b> Через профессию человек</li></ul> |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | <p>может обрести себя, осознать свою миссию, познать свою значимость, повлиять на других людей и мир в целом.</p> <p>- Таким образом, смысл работы не ограничивается одними лишь деньгами, и работа может закрывать разные потребности человека в зависимости от его отношения к ней и осознания её ценности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Основная часть<br>(организационно – практическая) | <p>- Уважаемые коллеги, не будем забывать, что как бы не была работа важна, большую роль играет, коллектив и психологический климат в нём.</p> <p>В одном климате растение может расцвести, в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других – коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал.</p> <p>- Давайте поговорим о том, какими качествами должен обладать коллектив, чтобы каждый чувствовал себя хорошо. (<b>Упражнение - беседа «Модель идеального коллектива»</b>)</p> <p>- Назовите качества необходимые для успешного сотрудничества, взаимодействия в коллективе (<i>сотрудники называют различные качества коллектива, в числе названных могут быть следующие: равенство, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, принятие, уважение, доброжелательность, юмор, свобода высказывания, тактичность, сплоченность и т.д.</i>).</p> <p>- У вас на столах уже есть листы, на которых нарисован круг, разделенный на 12 частей. Каждый сектор определён одним из качеств, которые мы с вами сейчас определили, а каждый радиус окружности разделён на 10 баллов. Ваша задача – оценить, на сколько баллов проявляется то или иное качество в нашем коллективе и сравнить, насколько уровень актуального состояния соответствует желаемому, для успешного функционирования коллектива и наличия в коллективе положительного психологического климата (<i>педагоги высказывают своё мнение</i>).</p> <p>- Приходим к выводу, что чем ближе «паутинка» к центру, тем сложнее каждому члену коллектива находиться в нём и успешно функционировать, а чем ближе «паутинка» к краям окружности – тем каждому члену группы комфортнее находиться в ней.</p> <p>– Давайте подумаем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- как улучшить атмосферу коллектива,</li> <li>- какие качества группе надо развивать,</li> <li>- какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы (<i>предложения педагогов</i>).</li> </ul> <p>- Я думаю, все согласятся, что необходимо работать над собой, так как мы не сможем изменить свой коллектив, не изменяя себя.</p> <p>- Мы все очень разные. Интересуемся разными вещами, увлекаемся различными хобби. Но все-таки между нами есть сходства. Следующее упражнение поможет некоторым участникам открыться по-новому и, в свою очередь, узнать что-то новое неожиданное о других (<b>упражнение «Образуем круг»</b>).</p> <p>- Приглашаю добровольца, выходите в центр круга и говорите: «Я</p> |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             | <p>люблю кошек», например. Фразу можно заменить, например, «Я увлекаюсь...». Тот человек, который разделяет ваши интересы, подходит к вам и берет вас за руку. И в свою очередь говорит: «Я люблю...». И таким образом образуется цепочка. В конце последний участник берет за руку первого и круг замыкается.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Круг замкнулся, а значит, несмотря на то, что мы все разные, у нас очень много общего, что помогает нам понимать друг друга и двигаться в одном направлении.</li> <li>- Предлагаю продолжить и для следующего упражнения приглашаю всех встать в шеренгу (<i>ведущий даёт команде длинную толстую верёвку</i>).</li> <li>- Каждому участнику группы нужно взяться за верёвку двумя руками. Задание: не отнимая от верёвки рук, нужно завязать её "командным узлом". (<b>Упражнение «Командный узел»</b>).</li> </ul> <p>- Сейчас мы предлагаем вам поработать в своих группах, создать коллаж «<b>Мой коллектив</b>», таким, каким вы его видите. Для работы на столах приготовлены листы А3, вырезки из журналов, клей, ножницы, маркеры. (<i>10-15 минут</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Устраивает ли всех участников микрогруппы ваш коллаж?</li> <li>- На что хотели бы обратить внимание?</li> <li>- Что поменять или дополнить?</li> <li>- Возможно, улучшить?</li> </ul> |
| Заключительная часть (контрольно-оценочная) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Наша встреча подошла к концу, и завершить ее хотелось бы словами Генри Форда: «Собраться вместе – это начало. Остаться вместе – это прогресс. Работать вместе – это успех».</li> <li>- Надеемся, что наша встреча была полезной для вас.</li> <li>- Если вам все понравилось, было интересно - выберите улыбающийся смайлик и закрепите его на мольберте.</li> <li>- Если вы считаете, что не узнали ничего нового – выберите спокойный смайлик.</li> <li>- И если же вы считаете, что потратили время зря – грустный смайлик.</li> </ul> <p>Итоги рефлексии: большинство педагогов считают, что провели время с пользой!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спасибо всем! Ждем новых встреч!</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |