***«Арнаулы кәсіптік колледжі» коммуналдық мемлекеттік мекемесі***

Бекітемін

Директордың оқу өндірістік

жұмыстары жөніндегі орынбасары

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сейтжанова А.Қ.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018ж.

**

***Тақырыбы: «Бірлігіміз жарасқан»атты оқытушыларға арналған тренинг***

***Өткізетін: Д.Айдаршаева***

***2018 ж***

***Тақырыбы: «Бірлігіміз жарасқан»атты оқытушыларға арналған тренинг***

***Мақсаты:***

*Оқытушылар тобының бірлігін нығайту, топта жұмыс атқару қабілеттерін шыңдау, бір-біріне деген сенімдерін арттыру және жағымды психологиялық атмосфера қалыптастыру, орнату.*

***Тренинг ережелері:***

* *Тыңдаймыз*
* *Қолдаймыз*
* *Пікір алмасамыз*
* *Жақсы қарым-қатынаста боламыз*
* *Сыйлаймыз*
* *Бағалаймыз*
* *Қорытындылаймыз*
* *Тексереміз*
* *Сенім білдіреміз, т.б.*

**Тренинг барысы:**

**

*Сәлеметсіздер ме! Бүгінгі өткізілетін психологиялық тренингке қош келіпсіздер! Бүгін сіздердің психикалық көңіл-күйлеріңізді көтеруге, өз бойларыңыздағы шығармашылық қабілеттеріңізді бағалай білуге, бір-біріңізге құрметпен қарауға, бір-бірімізбен сыйластық қарым-қатынаста болуға арналған тренингке ұйымшылдықпен қатысуға шақырамын.*

**І. Сәлемдесу «Шынтақ» жаттығуы**

*Шарты: Қатысушылар арасында өзара байланыс орната отыра,күнделіктіден өзгеше амандасу.Барлық қатысушылар 1,2,3ке саналады.*

*№1 топтағылар: қолдарын бас артына қояды,шынтақтар екі жаққа қарайтындай*

*№2 топтағылар: екі қолды жамбасқа қойып,екі шынтақ екі жақа қарайды.*

*№3 топтағылар:қолды кеуде тұсында екі қолды айқастыра отыра амандасу.*

**ІІ. Бүгін не үшін жиналдық?**

*Шарты: Корзинадан осы сұраққа қызықты жауаптар дайындалған,соны біртіндеп алып оқиды.*

***ІІІ. «Сиқырлы көзілдірік» жаттығуы***

*Шарты: Қатысушылар екі қатарға шеңбер жасай тұрады,сиқырлы көзілдірік арқылы қарама-қарсы тұрған оқытушының бойындағы тек жақсы қасиеттерін айтамыз.*

***ІV. «Сөйлейтін қолдар»***

*Шарты: Қатысушылар арасындағы сенім мен психологиялық ыңғайлы жағдай туғызу.Қарама-қарсы тұрған жұп,берілген тапсырмаларды дыбыссыз іс-қимыл арқылы қолмен жасайды:*

*-қолмен күресу -аяу,жанашу*

*-қолмен достасу -қуанышты білдіру*

*-қолдау көрсету -сәттілік тілеу - -қоштасу*

***V. «Батпақ»жаттығуы.***

*Шарты: Барлық қатысушылар қатарға тұрып,бір-бірімен аяқтары байланып байланысады.Аяқ байланған күйде кедергілерден бір –біріне қолдау көрсете отыра батпақтан ұжымдаса отыра шығады.*

***VI. «Жеті балауыз» тыныс жаттығуы.***

*Мақсаты: қатысушылардың өздерін сергек сезінуіне көмектеседі.  
Бұл медитативтілік техника денедегі қысымды түсіруге бағытталған, музыкамен орындалады.*

*Шарты: Жайлы отырыңыз,көзіңізді жұмыңыз,денеңізді бос ұстаңыз.Терең әрі түзу тыныс алыңыз. 1 метрлік жерде 7 балауыз(свечи) жанып тұрғанын елестетіңіз.Енді сол балауыздың біреуін сөндіруіңіз қажет.Терең дем алып ,шамаңыз жеткенше қатты үрлеңіз.От дірілдеп,балауыз өшті.Келесі балауыздарды кезекпен өшіріңіз.7 балауыз сөнеді.*

***VII. Екеуміз ұқсаспыз,өйткені...» жаттығуы***

*Шарты: Допты лақтыра отыра,оқытушының есімін айтып ,келесі сөздерді айтады:*

*Біз екеуміз ұқсаспыз,өйткені (осы әлемде,елде тұрамыз,осы коллективте жұмыс жасаймыз).*

***VIIІ. «Орындық»жаттығуы***

 *Шарты:*

*Барлық қатысушы шеңбер құрып,бір адам алды адамның иығына екі қолынқояды.Енді бір-біріңіздің алдына отырыңыздар.Бұл ұжымның бірігуін,біріксек бүкіл мақсатқа бір-бірімізге тірек болып жететінімізді білдіреді.*

***Музыкалық би жаттығуы.***

***Қорытынды. «Ұжымның жүрегі»***

 *Шарты: Бұл іс-әрекетке барлық мұғалімдер қатысады. Әр мұғалім жүрек түрінде кесілген түрлі-түсті қағаз алады. Сол гүлге өздерінің тренингтен алған әсерлерін,қорытындыларын,ұсыныстар мен пікірлерін жазулары тиіс, содан кейін барлық жүректер интерактивті тақта арқылы көрсетілген әдемі жүрек  ішіне жапсырылады.*