****

 **МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**МКОУ «Бугленская СОШ имени Ш.И.Шихсаидова»**

**Россия, республика Дагестан, 368210, Буйнакский район село Буглен ул. Спортивная 6.**

**e-mail:** **shkola.buglen@mail.ru** **ОГРН: 1030500714793 ИНН: 0507009667**

***Отчет о проведении тренинга с педагогами в МКОУ Бугленской СОШ им.Ш.И.Шихсаидова.***

***Провела:Педагог-психолог Залимханова Д.Р.***

***Дата проведения-29.10.2018г***

***Место проведения-Бугленская СОШ***

***Продолжительность занятия-30минут***

***В тренинге приняли участие 5 сотрудников***

***Цель:*** Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичного выступления

 **Упражнение 1. «Уверенное дыхание»**

Упражнение можно выполнять, как с закрытыми, так и с открытыми глазами. Расположитесь, как можно удобнее и расслабьтесь. Представьте, что уверенность витает вокруг вас, что воздух наполнен уверенностью. Плавно и глубоко дышите, представляйте, что с каждым вдохом наполняетесь уверенностью, ощущаете себя все более уверенной личностью. А с каждым выдохом из вас уходят сомнения, упреки и укоры к себе. Представляйте, как с выдохами вас покидает все плохое, негативное. Упражнение выполняется 3 – 5 минут. Как и упражнение «Луч уверенности», с каждым разом можно его немного продлевать. Минут до 10-15. Непременно отслеживайте свои эмоции и физические ощущения!

**Упражнение 2. «Осознание своих положительных качеств, талантов и достижений»**

Вам понадобятся карандаш и лист бумаги. Цель упражнения: повысить уверенность в себе, опираясь на понимание своего потенциала. Выделите себе определенное время на упражнение, чтобы не «залипнуть». Скажем, 15 минут.

Разделите лист на 3 столбика. Первый столбик: «Мои положительные качества». Второй столбик: «В чем я могу себя хорошо проявить». Третий столбик: «Мои достижения».

Соответственно, в первом столбике перечислите те качества своего характера, которые вам нравятся, которыми вы гордитесь, наличие которых приятно осознавать. Во втором столбике напишите жизненные сферы, в которых вы могли бы себя хорошо проявить; проявить свои таланты и способности. Например, танцы, наука, ведение блога в Интернете… Ну, а в третьем столбике пропишите свои достижения, которые у вас уже есть и которыми гордитесь.

Такое упражнение желательно повторять и переделывать время от времени. Не удивляйтесь, если содержание столбиков будет изменяться и расширяться.Благополучной реализации упражнений!

 