

Тренинг для педагогов «Все эмоции важны» 25.11.2020

Организаторы:

Психолог: Елисеева И. П.

Учителя-логопеды: Гашко С.А. Огеева Е. И.



Как сохранить радость жизни, оптимизм, яркость чувств, богатство эмоций, выполняя великую миссию Воспитателя, Воспитателя – мастера?

Упражнение «Никто не знает, что я...Все знают, что я.....»



Педагоги получили возможность принять и прожить разные состояния эмоций и чувств.

Упражнение

«Корзинка»

«Что

нужно воспитателю, чтобы не сгореть?»



Тест «Жизненные процессы»

«Я хочу, чтобы меня такой видели окружающие», «Как видит меня окружение», «Я сейчас такая есть»

Всякое настоящее образование добывается

только путем самообразования

Упражнение «Порой я балую себя»

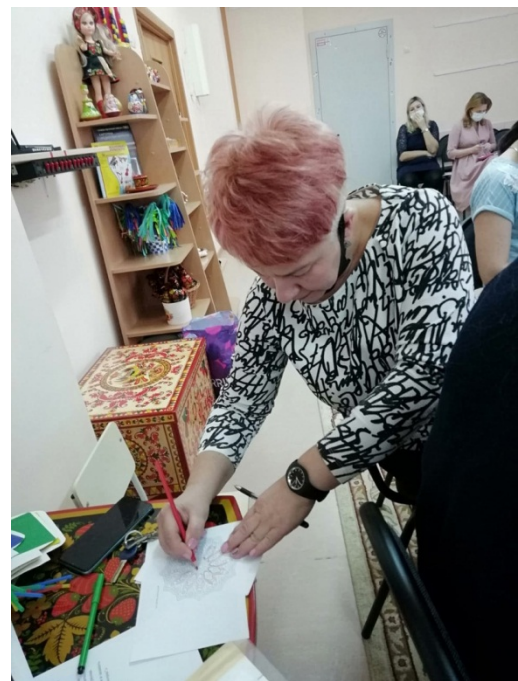
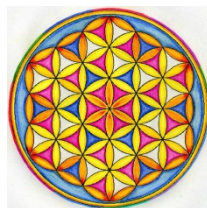
Знакомство с приемами снятия нервного напряжения



Упражнение «Лечебная мандала»

Это очень

хороший и несложный способ решить или откорректировать многие проблемы.



Из всех предложенных методов можно выбрать те, которые наиболее близки или удобны. Главное – прорабатывать негативную эмоцию сразу. Ведь управляя своими эмоциями, мы более рационально используем ту энергию, которая могла уйти впустую или пойти не во благо, направляя ее



на устранение той причины, которая спровоцировала нашу острую эмоциональную реакцию. Тренинг прошел активно и позитивно.

