

Тренинг для педагогов на тему: «Я – дома, я – на работе»

Упражнение «Я – дома, я – на работе»

Цель: упражнение позволяет отметить возможную проблемность, «перекося» в распределении психической энергии.

Продолжительность: 5-10 минут.

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Ход упражнения

Перед участниками кладутся листы бумаги с надписями «Я – дома», «Я – на работе» (участниками описывается их эмоциональное состояние, поведение, обязанности и т.д.). Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Проанализировать:

- похожие черты,
- противоположные черты
- одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях
- отсутствие общих черт
- какой список было составлять легче; какой получился объемнее?
- каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т. д.

Комментарий: эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекося» в распределении психической энергии.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Упражнение «Я - дома, я – на работе»

«Я – дома»	«Я – на работе»

«Я – дома»	«Я – на работе»