Тренинг на тему: «Поверь в себя»

Цель: отработка навыка уверенного поведения, самопознание, самосовершенствование, познание своего, не выявленного потенциала.

Задачи тренинга:

* расширить представление о себе;
* актуализировать и осознать свои сильные стороны;
* помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного;

Ход тренинга

Введение: Уверенность в себе – это переживание человеком своих возможностей как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место, когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (ниже) реальных возможностей, имеет место соответственно самоуверенность (неуверенность в себе). Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности. Неуверенность в себе и самоуверенность часто связаны с отрицательными эмоциональными переживаниями, нарушающими ход психического развития человека.

Упражнение «Я сильный – Я слабый»

**Цель: помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.**

**Время: 10 м.**

**Материалы: не требуются.**

**Процедура: Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем тоже самое, но первый участник в паре говорит: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.**

**Вопросы:**

**Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?**

**Почему, как вы думаете?**

**Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?**

**Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?**

**Упражнение «Ромашка откровений».**

На лепестках ромашки пишутся фразы, нужно продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним.

* 1. Я отличаюсь от других тем, что...
* 2. Моя самая большая проблема — это...
* 3. Я счастлив потому, что...
* 4. Меня радует, когда...
* 5. Меня раздражает...
* 6. Я себе не нравлюсь за то, что...
* 7. Самое мое лучшее качество — это...
* 8. Я обижаюсь, когда...
* 9. Я себя люблю за то, что...
* 10. Я хочу, чтобы...
* 11. Когда я окончу университет...
* 12. Если бы я был(а) волшебником...
* 13. Мне хотелось бы изменить...
* 14. Друзья меня ценят за...
* 15. Мое жизненное кредо...
* 16. Я не смогу простить человека, если он...
* 17. В людях я больше всего ценю...
* 18. Мир вокруг кажется мне...
* 19. Иногда люди не понимают меня, потому что...
* 20. Мне бывает стыдно, когда...

**Теоретическая часть**

Сегодня мы попробуем разобраться со своими особенностями, узнать, как используя свои ресурсы и зная их влиять на различные события в нашей жизни.  
И сначала я хочу рассказать вам притчу.  
Однажды стая мышей собралась на печальное совещание. «Все нас гнобят. Все стараются нас извести. Жить так больше нельзя. Что же делать?» — причитали они. Вдруг один из мышей сказал: -"Я знаю! Нужно спросить у Филина. Он известный и мудрый стратег!» И вся толпа пошла к Филину. Они окружили Филина и спросили: -"Как нам быть? Мы беззащитны, и каждый может нас обидеть!» Филин глубокомысленно воздел очи и сказал:- — «Все очень просто: вам нужно стать ежиками». Мыши обрадовались и помчались обратно с восторженными криками: -"Да-да! Конечно! Все так просто, мы и сами могли до этого додуматься! Нужно просто стать ежиками!» Вдруг один мышь остановился и озадаченно уставился в землю. -"Да… — задумчиво произнес он, —… я вот подумал: а как же мы станем ежиками?» — «Точно, точно! — закричали мыши. — И правда, как же мы станем ежиками? Пойдемте обратно к Филину, спросим у него». И вся стая развернулась, как большой пароход, и понеслась обратно к Филину. -"Филин, а как же нам стать ежиками?» — вновь спросили мыши. -"Ну, — задумчиво и гордо сказал Филин, — это вам решать. Я - стратег. А как стать ежиками — это уже технология».  
*- Что имел в виду филин, говоря о технологии?  
Как можно измениться, не меняя себя в корне?*  
Ответы участников  
- Действительно, чтобы быть успешным человеком в любой сфере деятельности не нужно менять себя до неузнаваемости, мы не можем стать кем-то другим, но можем научиться использовать тот ресурс, который в нас заложен, и тогда каждый сможет добиться успеха.  
Как вы думаете, что это за ресурс?  
Ответы участников  
- Этот ресурс – уверенность в себе, вот об этом сегодня и пойдёт речь!  
Основная часть  
- Что такое уверенность в себе, как вы считаете? Кто такой уверенный в себе человек?

**Тест на самооценку «Лесенка».**

Участникам предлагается нарисовать лесенку из 10 ступеней. Дается инструкция: «Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь».

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

* 1-4 ступенька – самооценка занижена
* 5-7 ступенька – самооценка адекватна
* 8-10 ступенька – самооценка завышена

**Упражнение «Великан»**

**(направлено на активизацию участников группы и повышение их самооценки).**

Психолог предлагает всем стать в круг и произносит приблизительно такой текст: «Представьте себя великанами. Расправьте плечи, оглядитесь вокруг. Внизу – маленькие лилипуты, а каждый из вас – огромный человек – великан. Чувствуете себя сильным? Хорошо! Наклонитесь и возьмите в руки кого – либо из маленьких человечков, разглядите их. Почувствуйте себя большим человеком, а их – маленькими».

О чем это упражнение? что вы испытывали при выполнении данного упражнения? Для чего предназначено?

**Практическое задание**: придумать ассоциации к слову «уверенность».  
- **Уверенный человек** – это человек, исполненный спокойного сознания своей силы, своих возможностей, способный к решительным действиям, внушающий доверие и располагающий к себе окружающих. Уверенные в себе люди живут полной жизнью и не позволяют страхам и сомнениям управлять собой. Они отлично справляются со своими эмоциями и всегда мыслят позитивно. Эти умения играют огромную роль в их жизни, так как именно от мозга зависит поведение человека, его поступки и то, сможет ли человек чувствовать себя по-настоящему счастливым  
***«Быть уверенным в себе – значит доверять себе и верить в себя».*** Ральф Эмерсон.

**Упражнение «Я – звезда»**

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Время: 20 м.

Материалы: не требуются.

**Процедура:** Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

**Вопросы:**

* Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды?
* Что схожего между Вами и выбранной звездой?
* Какие чувства возникли у вас в ходе презентации?
* Вы старались показать выбранную Вами звезду так, чтобы было понятно другим?
* Где было легче, показывать или отгадывать?

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РАБОТЫ**

**1.Упражнение «Ода о себе»**

Цель: поднятие самооценки и уверенности в себе

Посмотрите на себя в зеркало. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе.  
**2. Завершение.**

Упражнение «обратная связь»

Цель: эмоциональная рефлексия. Подведение итогов тренинга.

Время: (3-5 минут)

Материалы: Не требуются.

Анализ по вопросам ко всему тренингу

* Изменилось ли ваше представление о себе?
* Что нового вы узнали о себе?
* Какие выводы вы сделали для себя?