**Арт-тренинг для сотрудников детского сада**

**«В преддверии Нового Года»**

**Ведущие:** педагоги-психологи Фролова Надежда Сергеевна и Шпилевая Ирина Евгеньевна.

**Цель: с**оздание ситуации релаксации, успеха, гармонизации психоэмоционального состояния, снижение нервно-психического напряжения, освоение новых методов и приемов помощи самому себе и своим коллегам в ситуациях профессионального стресса.

**Задачи**:

1. Обучение методам снятия напряжения.
2. Обучение методам профилактики синдрома профессионального выгорания.
3. Обучение навыкам самоанализа.

**Участники**: сотрудники детского сада.

**Оборудование**: ресурсные мандалы, вырезанные по контуру; гуашь; тонкая и толстая кисть; салфетки; стаканы непроливайки; стекла формата А4; обручи; шуточные желания на А4 и визуализаторы к ним; ноутбук; проектор; колонки; мотивационная видеопрезентация «Деревья»; буклеты; конфеты с пожеланиями.

**План**

1. Вступительное слово. Упражнение «Свеча».
2. Упражнение «Рисунок в круге «Мандала – исцеляющий круг».
3. Групповое упражнение «Сила желаний».
4. Мотивационная видеопрезентация «Деревья».
5. Заключительное слово. Упражнение «Мешочек пожеланий» (акция «Аптечка для души»).
6. Вручение буклетов.
7. **Вступительное слово**

**Упражнение «Свеча»**

Психолог: Здравствуйте, коллеги! У нас сегодня новогодний тренинг. Новый год – это всегда некая точка отсчета, время подводить итоги прожитого года и строит планы на будущий.

Сейчас я прошу каждого из Вас по очереди вспомнить, каким для вас был прошедший год и в двух словах охарактеризовать его *(педагоги сидят в кругу, со свечой в руках, после высказывания свеча передается соседу).*

Спасибо. Для всех уходящий год был разным. У кого-то произошли важные перемены в личной жизни, кто-то сейчас упомянул работу. Но в целом уходящий год принес больше хорошего, нежели плохого. Кто-то уходил, кто-то приходил, состав менялся. Мы узнавали друг друга. А во теперь, я предлагаю узнать немного о себе. Ведь порой в повседневной суете мы забываем о самом главном человеке в нашей жизни, о самом себе.

1. **Упражнение «Рисунок в круге «Мандала – исцеляющий круг»**

Психолог: Нет лучшего инструмента Познания, чем познание самого себя. Опишите ваши чувства. Что вы сейчас ощущаете. Какие бы цвета подошли лучше всего, чтобы передать ваш внутренний мир сейчас.

Запомните эти ощущения.

Хочу вас познакомить с мандалой. Мандала – циркулярное изображение, которое может являться продуктом спонтанной творческой деятельности и символизирующий вселенную, единство, целостность и гармонию.

Мандала обладает целительными свойствами.

Мандала – это форма проекции бессознательного, с помощью которой можно больше узнать о себе самом. Нарисованная мандала отражает состояние ее автора.

Само по себе рисование образов в круге несет позитивное воздействие, даже если последующего анализа не предполагается. Это инструмент саморазвития, дающий возможность самостоятельно работать со своим эмоциональным состоянием и корректировать его, понимая глубину и суть происходящего.

Созерцание мандалы приносит неоценимую пользу: учимся слушать свои собственные чувства, очищаемся от ненужного, лечим свое тело и душу.

Сегодня Вы поучаствуете в процессе рисования, что будет способствовать вашему диалогу с самим собой.

Инструкция: Предлагаю вам совершить это увлекательное путешествие-приключение в глубь себя, под звуки музыки, взяв в руки кисти и краски, устроившись поудобнее. Выберете для себя мандалу, ту, которая вам нравится именно сейчас, ту, которая «смотрит» на вас, которую вам хочется потрогать, ощутить и наполнить светом и цветом.

Сфокусируйте ваше внимание на нарисованной вами форме и подумайте, какое следующее действие она вам подсказывает. Важно получить от этой работы удовольствие. Внешние границы круга не должны являться для вас непреодолимым препятствием. Если вы хотите выйти за их пределы, вы можете это сделать – это ваш круг.

Рефлексия: Какими ощущениями вы бы могли поделиться сейчас. Как чувствовали себя во время работы? Что чувствуете сейчас? Ассоциируйте свои ощущения с цветом.

Жизнь именно такая, какой мы ее видим!!!

1. **Групповое упражнение «Сила желаний»**

Психолог: И не только видим, все наши слова и желания придают окраску нашей жизни. Необходимо, чтобы она была наполнена как можно большим позитивом. Так вот сейчас мы и начнем окрашивать ее в яркие цвета.

*На полу раскладывается несколько обручей. Внутри каждого обруча прикрепляется бумажка с крупно написанным желанием. Например, миллион рублей, машина, любовь и др.*

Инструкция: Игра начинается с танцев между обручами. Но как только останавливается музыка, участники немедленно занимают ближайший обруч. Участников должно быть больше чем обручей. В одном обруче могут разместиться несколько человек – лишь бы ноги не выходили за границу обруча. Разрешается танцевать по всему залу, а не держаться вблизи выбранного вами обруча. Позвольте интуиции вести вас. Интересно, сколько раз вы окажетесь в одном и том же обруче или совсем вне обручей? Думаю, вы понимаете, что в каждой шутке есть доля истины?

1. **Мотивационная видеопрезентация с «Деревья»**

Психолог: От души повеселились, пришло время немного передохнуть. Располагайтесь поудобнее, так чтобы вам было комфортно просмотреть ролик, и прочитать все то что он вам представит.

1. **Заключительное слово. Упражнение «Мешочек пожеланий»**

**(в рамках акции «Аптечка для души»)**

Психолог: Новый год – это не просто время чудес, это уникальный период, который случается раз в году, когда мы все становимся волшебниками!

Перед новым годом каждый из нас пребывает в таком состоянии, в такой готовности к чуду и волшебству, что легко может запустить реализацию всех своих желаний на целый год!

Предлагаю начать работать над исполнением желаний еще до начала Нового года! Чтобы после уже они сами работали на нас!

Дед Мороз передал Вам целый мешочек сладостей, но не простых, а с пожеланиями, Вытягивайте по одному и пусть все ваши желания исполняются! Ведь если чего-то очень захотеть, то оно обязательно исполниться!

А мы с Ириной Евгеньевной поздравляем вас с наступающим новым годом! Желаем вам здоровья, семейного благополучия, успехов в вашем нелегком труде и пусть ваши желания всегда исполняются! И дарим вам новогодние буклеты, в которых рассказывается как накрыть на стол, что одеть и что приготовить в новогоднюю ночь. С праздником!