

Описание практики наставничества
"Время лидера в образовании"

1. Краткая информация о практике

Название практики наставничества	"Время лидера в образовании"
Принадлежность практики наставничества к номинации	«Педагогическое наставничество»
Наименование Организации, подавшей заявку	Филиал МБОУ «Ермаковская СШ№2» «Новоозерновская ОШ»
Населенный пункт, где реализуется практика наставничества	Ермаковский район, п. Новоозерный
Ссылка на сайт ОУ, где расположены нормативно-правовые документы	http://ермаковская-школа2.ермобр.рф/filial/deyatelnost-uchrezhdeniya-novoozyornovskaya-osh/
Ссылка на сайт ОУ, где расположены материалы подтверждающие практику наставничества	http://ермаковская-школа2.ермобр.рф/filial/deyatelnost-uchrezhdeniya-novoozyornovskaya-osh/
Ф.И.О. Должность в Организации и контактные данные ответственного за заполнение заявки	Скибина Наталья Ивановна, учитель математики, педагог – психолог, natas_571@mail.ru , т. 89233965980

Информация об участниках практики

№	Выполняемая деятельность	ФИО	Кол -во лет	Место работы	Должность	Контактные данные
1	Наставник	Скибина Наталья Ивановна	65	Филиал МБОУ «Ермаковская СШ№2» «Новоозерновская ОШ»	учитель математики, педагог – психолог	natas_571@mail.ru , т. 89233965980
2	Наставляемый	Сонина Татьяна Алексеевна		Филиал МБОУ «Ермаковская СШ№2» «Новоозерновская ОШ»	Учитель математики	89135631995 klimentson@mail.ru

2. Подробное описание практики

2.1 Наименование практики "Время лидера в образовании"

2.2 Описание практики:

«Невозможно усовершенствовать человека без его участия. Дверь к усовершенствованию заперта изнутри» (Крис Арджис). Но все же!

Пройдя путь повышения компетенций в профессии педагога от победителя конкурса «Учитель года», победителя Краевых конкурсов разработок учебных занятий до победителя Федерального конкурса национального проекта «Образование», как руководитель ШМО столкнулась с проблемой участия коллег - педагогов в профессиональных конкурсах. Причины разные: от отсутствия смелости и других личностных качеств до дефицитов в ряде умений, хотя именно сейчас, для решения задач Национального проекта «Образование» — «обеспечение возможности самореализации и развития талантов», педагогу просто необходимо непрерывно повышать уровень своих профессиональных компетентностей. Значительной поддержкой и решением данной проблемы выступает и заинтересованность

администрации школы в творческой деятельности учителя посредством внедрения системы наставничества, которая выступает как *инструментарий повышения качества образования*. Являясь руководителем ШМО проявила *профессионально-личностный интерес*, потребность в передаче приобретенного опыта своим коллегам через разрешение противоречия между возрастающими требованиями к формам повышения профессионального мастерства (конкурсам), и недостаточной мотивацией самого педагога на участие в конкурсах: как замотивировать педагогов на участие в конкурсах профессионального мастерства?

Основная идея: наставническая деятельность сопровождения педагога по участию в профессиональных конкурсах с психологической поддержкой предполагает качественное изменение традиционного подхода подготовки педагогов к конкурсным испытаниям в соответствии с целями и задачами повышения мотивации педагогов. Специфика методического и психологического сопровождения педагога выражается в гибком реагировании на степень профессиональной готовности участника к конкурсу.

Актуальность: Проблема – отсутствие мотивации на участие в профессиональных конкурсах педагогов. А проблема мотивации, как известно, одна из сложнейших проблем психологии. Чаще слышим: «Не хочу идти на конкурс "Учитель года», «хочется уволиться» и т.д. А если проиграли, то никому не хочется признать, что не могут все быть победителями и ищут причины в жюри, организаторах, администрации школы из-за нехватки времени. И здесь насколько важно наставнику найти такие слова, чтобы конкурсант «вошел» в конкурс с хорошим настроением, с горящими глазами и с желанием победить. Целевая группа: педагоги школы.

2.3 Постановка целей, задач, формулировка ожидаемых результатов от реализации практики

Цель и задачи:

Создание условий для повышения мотивации педагогов к участию в профессиональных конкурсах через раскрытие потенциала личности, самоопределение и развитие профессиональных компетенций педагогов.

Ожидаемые результаты:

- у педагогов сформирована и осознана потребность в непрерывном образовании;
- улучшение психоэмоционального состояния наставляемых;
- рост числа педагогов, принявших участие в профессиональном конкурсе «Учитель года», как:
 - главного инструментария оценки профессионального и личностного роста учителя;
 - инструмента замера эффективности данной практики;
 - трансляции лучших образцов педагогической практики;
 - участники конкурсов привлечены к инновационной деятельности школы;
 - пропаганды инновационных идей и достижений;
 - измеримое улучшение личных показателей эффективности наставляемых (ключевых навыков «Системы 4К»: критического мышления, креативности, коммуникаций и координаций) так, как конкурс профмастерства это не только испытания педагогических умений, но и психологическое испытание (способность хладнокровно воспринимать выступления своих конкурентов, погружение в ситуации оценивания, сравнения, критики);
- реализация эффективной системы наставничества в школе.

Отсроченный результаты наставляемого, это наличие портфолио и успешное прохождение процедуры аттестации. А *эффект данной практики:* целенаправленная поддержка педагогов будет способствовать выявлению и распространению успешных образцов инновационных практик и нового качества образования в образовательной системе школы и района.

2.4 Описание самой практики

Обоснование - реализация национального проекта «Образование», в рамках которого к 2024 г. не менее 70 % обучающихся и педагогических работников общеобразовательных организаций должны быть вовлечены в различные формы сопровождения и наставничества. Данная практика реализуется с целью поддержки формирования личности, саморазвития, раскрытия потенциала и активной жизненной позиции педагогов в школе. Используемые технологии:

- технология интенсивного развития личности педагога, способная ответить на вызовы реалий сегодняшнего мира (нестабильность, информационная насыщенность и др.), посредством непосредственной передачи личностного и практического опыта наставника;
- интерактивные технологии;
- тренинговые технологии;
- консультации, беседы, тренинги, семинары, практикумы.

Одним из условий реализации практики является компетентность наставника (прошла обучение 2020 г. — квалификационный сертификат на осуществление трудовой деятельности в области психологии малых социальных групп (обобщенная трудовая функция — код С квалификации 6) «Организация и предоставление психологических услуг малым социальным группам и отдельным лицам разных возрастов» и 2021 г. «Коучинг в школьном образовании: организация работы учителя — наставника/ Современные технологии наставничества в работе педагога, 72 ч. Москва(удостоверение № У-А-2320495)). Основная работа наставника происходит в течение последовательных встреч с наставляемым после определения четких целей и задач, достижение и решение которых запланированы к концу программы наставничества. Коммуникации - через неформальное общение и эмоциональную связь наставника и наставляемого. Область применения взаимодействия - в режиме урочной и внеурочной деятельности и интеграция через участие в конкурсах, время, уделяемое на наставническую деятельность 10-20% от основной, период реализации – до года. Методы: опосредованное и непосредственное наблюдение, опрос, анкетирование, анализ (Что я делаю? Для чего я делаю это? Как я делаю это? Какой результат получаю, используя это?), синтез. Приемы нематериальной мотивации. Например: «Сделаешь то-то, и у тебя будет возможность заявить о себе на конкурсе «Учитель года». Методика построения и организации результативного учебного процесса. Продукт: создание методических материалов с последующей трансляцией на конференциях и семинарах. Например, помощь в профессиональном становлении наставляемого через совместное выступление в МЕЖРЕГИОНАЛЬНОМ ФОРУМЕ методических служб образовательных организаций – участников проекта «Калейдоскоп успешных практик» в г. Дивногорске <http://ермаковская-школа2.ермобр.рф/wp-content/uploads/2021/10/ddd-300x210-1.png> .

Организация профессиональной коммуникации через формы работы: практические занятия, взаимопосещение уроков, собеседование, индивидуальное консультирование, создание своего сайта, повышение курсов квалификации по рекомендациям педагога-наставника, обучение через интернет-ресурсы, МО, РМО, районную школу молодого педагога.

Диагностика с получением сертификатов через Интенсив «Я Учитель» <https://education.yandex.ru/uchitel/intensiv3/> , где педагоги проходят бесплатные онлайн-тесты для школьных учителей 1—11 классов и содержат полезные кейсы и задания для самопроверки по цифровым компетенциям, гибким навыкам, умению формировать функциональную грамотность учеников, способности справляться с выгоранием.

2.5 Описание результативности практики

Ежегодное участие в профессиональном конкурсе «Учитель года», как интегративной формы, позволяющей в сжатые сроки не только повысить уровень профессиональных компетенций, но и выйти на качественно новый уровень профессионального видения, преобразовать свой уровень профессионального мышления. Результаты диагностики через Интенсив «Я Учитель» значительно улучшились (см. в Приложениях). В Новоозерновской школе (самой маленькой в районе), в которой работают постоянно всего 10 педагогов, а количество учащихся

варьируется от 30 до 40, только за последние 6 лет результаты не только самого участия, но и его эффективности убедитесь сами:

Год	ФИО педагога Новоозерновской школы	Результативность	Социальный эффект
2015	Скибина Наталья Ивановна	победитель конкурса «Учитель года», полуфиналист краевого конкурса «Учитель года», победитель Краевого конкурса разработок учебных занятий, 2018г - Победитель Федерального конкурса национального проекта «Образование» на денежное поощрение	Руководитель ШМО, РМО педагогов-психологов
2017г – начало действия практики наставничества			
2017	Козулина Вера Пантелеймоновна	Участник	Зам. По воспитательной работе
2018	Сенькова Наталья Владимировна	победитель конкурса «Учитель года»	Завуч школы
2019	Глуценко Наталья Сергеевна	абсолютный победитель конкурса «Учитель года»	Назначена директором в др. школу
2020	Макарова Людмила Викторовна	лауреат конкурса «Учитель года»	Заведующая филиалов (сейчас в Шушенском районе)
2021	Клименьтева Татьяна Алексеевна	победитель конкурса «Учитель года»	В декрете
2022	Упирова Елена Александровна	победитель конкурса «Учитель года»	Член жюри районного конкурса «Учитель года»

2.6 Алгоритм, этапы внедрения практики.

I этап — мотивационный и адаптационный этап: собеседование, проблемное занятие: «Одни вопросы!» (Приложение1), дидактическая игра «Как часто на своих уроках я учу?» (Приложение2), <https://education.yandex.ru/uchitel/intensiv/test/start/> -диагностика «Интенсив 1», по результатам которой предложена программа развития, которая включается в программу наставничества, диагностика готовности молодого специалиста к работе на основе модели ситуационного руководства Херси-Бланшара (Приложение3), прохождение входного анкетирования, по его результатам – анализ и повышение курсов квалификации по анализу выявленных дефицитов, целеполагание **с учетом индивидуальных особенностей!** (постановка целей SMART) и разработка плана работы, тренинги на психологическую поддержку, где достаточно подробно объясняю, что любой педагог нуждается во внешнем признании, что признание – важнейший стимул для работы и в то же время один из источников достижения внутренней гармонии, осознания собственной индивидуальности, профессионального и личностного самоутверждения. Рассуждаем так - факт участия в конкурсе, даже если он ограничится первым этапом, то все равно является демонстрацией себе и окружающим собственной профессиональной состоятельности и уверенности в своих силах, успокаиваю - при всех досадных помехах, которые, конечно, случаются, конечный успех приходит к сильнейшим, но узнать, относишься ли ты сам к этому числу, можно только приняв участие в конкурсе.

II этап — основной этап: синквейн «Конкурс – это...» (мобилизация внутренних ресурсов, необходимость точного расчета времени, огромное психологическое напряжение),

практические занятия на ориентацию педагога на творческое использование в своей деятельности передового опыта; урок наставника, обсуждение урока наставника, посещение уроков, тренинги на использование методов саморегуляции. Интенсив «Я Учитель» 2.0: 3 теста на выбор для онлайн-диагностики, <https://education.yandex.ru/uchitel/intensiv2/> .

Индивидуальный профиль по итогам каждого теста. Детальные рекомендации и материалы по развитию. Также предусмотрены **тренинги** на развитие гибкости, высокой работоспособности, самоорганизации и умения импровизировать, используя ценности важнейших стимулов, как возможность быстро получить категорию, возможность удовлетворить свои амбиции, поделиться опытом работы, повысить статус, получить вознаграждение за свой труд, почерпнуть немало полезного и интересного, следя за выступлениями других конкурсантов. На этом этапе при подготовке педагога к конкурсу производится сбор необходимого комплекта документов согласно положениям о конкурсе профессионального мастерства. Поскольку конкурс медленным, но верным путем идет к тому, чтобы превратиться в захватывающее профессиональное шоу, то упор делаем на самопрезентацию, креативность, как управление впечатлением. (Пример – в 2021г. наставляемая (учитель математики) танцевала «рок-н-ролл» с учениками https://www.youtube.com/watch?v=h03tYYof_LM, а в номинации «Методобъединение» играла на рояле https://www.youtube.com/watch?v=LZZ-6_Xxzrs&t=25s). В отношении стресса приходит осознание того, что любой человек в состоянии сознательно воздействовать на те или иные процессы, происходящие в организм, просто надо стремиться к тому, чтобы релаксация и концентрация стали составной частью образа жизни и после конкурса. Методы психофизической тренировки: (составление формул самовнушения; упражнения на сознание, нахождение и снятие «мышечных зажимов»; упражнения телесно-ориентированной терапии на снятие излишнего напряжения; упражнения на физическую и психологическую раскрепощенность). Методы саморегуляции: управление дыханием, управление тонусом мышц, движением, воздействием слова, использование образов, аутогенная тренировка, биоэнергетический метод.

III этап — контрольный это: Диагностика Интенсив «Я Учитель» 3.0: 4 теста для самопроверки <https://education.yandex.ru/uchitel/intensiv3/> , отбор практических наработок, наиболее полно раскрывающих систему работы конкурсанта, тренинговое занятие «Накануне конкурса» (Приложение 4), ПАМЯТКА для педагогов «Секреты успеха на конкурсе» (Приложение 5), участие в конкурсе, рефлексивный тренинг по теме «Конкурс — начало нового этапа в профессиональной и личной жизни», прохождение выходного анкетирования, оценка изменения уровня мотивации методом «Тайный наблюдатель» (изменилось ли отношение подопечного после работы с наставником? Стали ли его уроки лучше, стал ли он лучше пользоваться образовательными сервисами и т. д. Это мотивирует педагога к большим достижениям.), опрос наставляемого для мониторинга <http://ермаковская-школа2.ермобр.пф/wp-content/uploads/2022/06/opros-s-22.pdf> оформление отчетной документации <http://ермаковская-школа2.ермобр.пф/wp-content/uploads/2021/10/fyfk-cgh.pdf> , размещение информации на сайте ОО, издание приказов по итогам деятельности по проделанной работе, анализ результатов наставнической деятельности (модель Дональда Кирпатрика), содержание учебно-методического обеспечения в целях тиражирования опыта через участие в конкурсе «Лучшие практики наставничества - 2022». Методы: статистическая обработка данных, опрос, публикация результатов в СМИ, трансляция на конференциях и семинарах.

2.7 Возможность тиражирования практики.

При наличии в школе педагога – психолога, а он практически в каждой школе есть и не один, а также его желании заниматься этим, данная практика может функционировать в любой школе.

2.8 Возможность масштабирования практики

Данная практика индивидуально направлена лишь из-за того, что школа является малокомплектной. В большой школе при наличии нескольких претендентов на участие в конкурсе, работа будет еще более результативной, вследствие того, что групповая работа более способствует развитию четырех ключевых навыков «Системы 4К».

Вывод: Мотивация педагогов участвовать в профессиональных конкурсах значительно возросла. Уверенно можно сказать, что в Новоозерновской школе основным конкурентным преимуществом стало качество учительского состава: востребованы оказались те специалисты, которые готовы к новым требованиям — владеть цифровыми компетенциями, быть гибким, способным адаптировать урок к любым условиям и форматам. уметь держать внимание аудитории в любой ситуации.

Н.В. А для меня, как наставника, в личностном плане, важен главный результат: после завершения программ наставничества, мои подопечные теперь не просто коллеги – они мои друзья и в работе и по жизни, не смотря на значительную разницу в возрасте, а мои методические и психологические советы и рекомендации всегда востребованы.

(Приложение1)

Проблемное занятие: «Одни вопросы!»

Проанализируйте в памяти отрезок времени вашей жизни... скажем последние месяц-два.

-Чем вы живете последнее время? Запишите на листочках (конкурс «Учитель года»)

Что включает в себе это красивое слово «конкурс»?

Что оно означает для педагога? Праздник или тяжелый труд?

- Каково ваше мнение по данному вопросу? Нужны ли такие конкурсы?

Для чего учителю участвовать в конкурсах профессионального мастерства?

Педагог подходит выбирает карточки с формулировками мотивов и, аргументируя, крепит на доске карточку.

1. желание поделиться педагогическим мастерством
2. желание приобрести, повысить уровень мастерства
3. получить признание в педагогическом сообществе
4. желание познакомиться с опытом работы других педагогов
5. успокоить администрацию
6. повысить престиж и статус учителя в обществе
7. другое

-Но, почему же не каждый педагог стремится попробовать свои силы в педагогических конкурсах?

Какие возникают проблемы у участников конкурса?

Выбирает свои проблемы из данных:

- пассивность и сопротивление педагогов участию в конкурсах;
- внутренняя неготовность педагогов к самопрезентации;
- отсутствие ситуаций, когда у педагога появляется такая потребность.
- педагоги не хотят участвовать в конкурсах, так как испытывают трудности, составляя документацию к конкурсу.

-Для кого-то сложно систематизировать накопленный педагогический опыт; пугает огромное количество материала для представления своего опыта.

-семейные обстоятельства

Вывод: ситуация конкурса – это мобилизация внутренних ресурсов, необходимость точного расчета времени, огромное психологическое и одновременно бодрящее напряжение, это мир соревнования и общения с интересными людьми, мир находок и счастливых моментов. Самое же главное, увеличивается самоуважение участника конкурса «Я это

сделала!» «Я смогла!» повышается внутренняя самооценка, меняется внутренний мир педагога. Верьте в себя и всё обязательно получится! Удачи вам!

(Приложение2)

Как часто на своих уроках я учу ?

Отметьте символами: + (часто), +- (иногда), - (никогда)

базовые логические действия

- выявлять,
- обобщать,
- сравнивать,
- устанавливать причинно-следственные связи самоорганизация
- выявлять проблемы решения в жизненных и уч ситуациях
- выбирать способ решения и составлять план действия,
- брать ответственность на себя общение
- воспринимать и формулировать суждения и эмоции в соответствии с ситуацией

общения

- выражать свою т.зр. в устной и письменной форме,
- корректно формулировать возражения и вопросы,
- публично представлять результаты проекта

базовые исследовательские действия

- использовать вопросы как инструмент познания,
- проводить небольшие исследования,
- делать выводы самоконтроль
- владеть способами контроля, самомотивации и рефлексии,
- объяснять причины достижения\недостижения результатов совместная

деятельность

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы,
- принимать общую цель, распределять роли, обсуждать процесс и результат,
- выполнять свою часть работы, координироваться с другими

работа с информацией

- применять различные методы при поиске и отборе информации,
- работать с разными источниками информации,
- иллюстрировать решаемые задачи разными формами представления

информации (схемами, рисунками, графиками) эмоциональный интеллект

- различать, называть и управлять своими эмоциями,
- выявлять и анализировать причины эмоции,
- принимать мотивы и намерения другого,
- принимать себя и других не осуждая, открытость себе и другим

Вставить в квадраты:

личностные результаты метапредметные результаты soft skills hard skills
предметные результаты регулятивные УД коммуникативные УД УУД (универсальные
учебные действия) познавательные УД самоконтроль виды деятельности говорение
чтение письмо функциональная грамотность гражданское воспитание общение
патриотическое воспитание духовно-нравственное воспитание эстетическое воспитание
физическое воспитание самоорганизация

формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия трудовое
воспитание экологическое воспитание ценности научного познания совместная
деятельность эмоциональный интеллект работа с информацией базовые логические
действия базовые исследовательские действия личностные результаты, обеспечивающие
адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды

Модель ситуационного руководства Херси-Бланшара

1 ситуация «Не могу — не хочу». Человек не обладает навыками и, более того, не мотивирован. Для того чтобы включить его в деятельность, необходимо сначала замотивировать его. Иначе вы столкнетесь с непреодолимым барьером защиты.

2 ситуация «Не могу — хочу». Человек мотивирован, поэтому открыт к получению новых знаний, он находится в состоянии обучения. Здесь важно поэтапно построить схему работы с сотрудником: как и чему вы будете его обучать. Также помните, что для формирования любого навыка, нужен 21 день.

3 ситуация «Могу — хочу». Ситуация, в которой разумно развивать горизонтальную карьеру сотрудника. Он уже обладает необходимыми знаниями и умениями. Ему нужно поднимать «планку цели» и расширять зоны мастерства.

4 ситуация «Могу — не хочу». Человек находится в состоянии протеста, некоего саботажа. Необходимо выяснить, в чем причина демотивации. Возможно, необходимо наделить работу новым смыслом. Обучение нового сотрудника может происходить спонтанно

Этот четырехступенчатый процесс представляет собой переход от бессознательной некомпетентности к бессознательной компетентности.

Тренинговое занятие «Накануне конкурса»

Добрый день, уважаемый конкурсант, приглашаю вас принять участие в тренинге, который поможет психологически подготовиться к предстоящему конкурсу. Упражнения и задания помогут вам распределять собственные ресурсы, освоить способы совладать со страхом и опасениями, уверенно себя вести на публике.

Упражнение «Мои ожидания»

Каждому участнику раздайте анкету «Мои ожидания». На задание 3 минут. Затем на доске зафиксируйте ожидания участников от тренинга. Обобщите ожидания группы и согласуйте их с задачами тренинга.

Упражнение «Символ моего настроения»

Теперь сядьте поудобнее и Прислушайтесь к собственному состоянию на данный момент: что вы чувствуете, какие эмоции и чувства вас наполняют. А теперь представьте ваше состояние в виде какого-либо символа. Расскажите о вашем символе .

Притча «Цель»

Уважаемые участники, послушайте притчу. Эта притча называется «Цель». «Дрон был великим мастером стрельбы из лука, и он обучал многих учеников. Как-то раз он повесил на дерево мишень и спросил каждого из учеников, что тот видит. Один ответил: “Я вижу дерево и мишень на нем”. Другой сказал: “Я вижу ствол дерева, листву, солнце, птиц на небе”. Остальные отвечали примерно то же самое. Затем Дрона подошел к своему лучшему ученику и спросил: “А ты что видишь?”. “Я не могу видеть ничего, кроме мишени”, – последовал ответ. Дрона повернулся к остальным ученикам и сказал: “Только такой человек может стать попадающим в цель”».

Упражнение «Конкурс – это...»

Перед вами листы бумаги. Разделите лист на два столбика. В одном столбце напишите плюсы участия в конкурсе, в другом – минусы или страхи, что вас беспокоит. Передайте соседу слева, кт нужно ваши минусы перевести в плюсы.

Таким образом, конкурс может нести в себе как положительные, так и отрицательные моменты. Например, конкурс – это возможность саморазвития (привожу в порядок документацию, получаю навык выступлений, опыт в ситуации оценивания и конкуренции), получение материальных благ (деньги, призы, методические материалы участников), временные затраты и стресс.

Упражнение «Приручаем страхи»

Коллеги, вы знаете, что страх публичного выступления на самом деле включает в себя более конкретные страхи (страх оценки, страх незнания, страх проиграть, глупо выглядеть, боязнь растеряться и т. д.). И со всеми этими страхами можно справиться. способы борьбы со страхами. Хороший прием во время панической атаки — 1 прием - «заземление» (почувствовать себя прочно стоящим на земле и представлять, как энергия «страха, атаки» уходит в землю, как излишний ток). 2 прием дыхание «на 18»: за основу берется цифра 18 и делится на три, считая до шести, вдыхаете, считая до шести, удерживаете воздух, считая до шести, выдыхаете. 3 - Дистанцирование

Упражнение «Калибровка, или Как научиться чувствовать время»

Чувствовать время – это важное умение, которое позволяет правильно распределять ресурсы. Можно тренировать свою «временную интуицию». Итак, смотрим на часы и говорим себе, за сколько минут вы посчитаете до 100. Запишите эту цифру. Ставим секундомер. Уложились ли вы в назначенное вами время? Для вас есть задание: в течение дня попробуйте угадать, сколько времени, при этом не смотрите на часы. В чем польза упражнения? Оно развивает пунктуальность и чувство ощущения времени.

Упражнение «Это классно!»

Любая поддержка – это всегда приятно, она помогает обрести чувство уверенности в любом деле. Сейчас мы будем хвалить друг друга: все участники становятся в круг. Первый участник выходит на середину и продолжает фразу: «Жизнь научила меня... Я иду на конкурс, чтобы...», а остальные участники после каждого высказывания выбрасывают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!».

Обсуждение «Мои ресурсы»

Таблицу для педагогов «Мои ресурсы» и раздайте участникам. В таблице есть заполненный пример. Распределите ваши ресурсы, которые помогут успешно подготовиться к конкурсу. И помните о том, что семья, друзья, коллеги – это ваш внешний ресурс. Подумайте, что и когда нужно сделать, кто и чем сможет вам помочь.

Упражнение «Формула успеха»

Знаете, чем отличается человек, который обречен на успех? Отличается в подходе к ситуации. Что обычно говорит человек, который не достигает высоких результатов? «Вначале мне дай, а потом я скажу тебе спасибо». То есть радуется только после того, как получит результат. Это логично! А что если результат поставить в последнюю очередь? Давайте попробуем это состояние испытать. Вначале принимаем мышечный корсет, то есть распрямляем спину. Расправляем плечи и широко улыбаемся. Другими словами, сознательно создаем осанку и мимику победителя. Затем вызываем внутреннее состояние радости. Далее формируем мысленный образ успеха – усилием воли заставляем себя в него поверить. При таком поведении результат сам собой, даже не спрашивая вашего разрешения, будет всегда при вас. Итак, посмотрите, как выглядит формула действия человека, который обречен на успех:

Существует центр синхронизации мышц, настроения и мыслей. Мыслями управлять сложно. Значит, пойдём по пути наименьшего сопротивления. Будем усилием воли управлять мышцами, то есть удерживать «мышечный корсет».

Упражнение «Образ успешности и уверенности»

А сейчас мы проведем интересное упражнение. Каждому участнику группы предстоит подняться на сцену, участнику предстоит в течение 10–20 секунд произнести любое обращение из позиции Победителя конкурса.

Упражнение «Как изменится моя жизнь – если я выиграю/проиграю?»

Уважаемые участники, подумайте и напишите на листе бумаги, как изменится ваша жизнь в том случае, если вы выиграете или проиграете на конкурсе. Упражнение поможет вам увидеть перспективу ситуации выигрыша и проигрыша на конкурсе. Проведите рефлексию с

участниками, которые хотят высказаться. Рефлексия «Через одного» С какими трудностями вы столкнулись? Что вы испытывали, когда произносили речь Победителя?

Как я себя чувствую на данный момент?

Что нового для себя открыла, приобрела?

В чем для меня польза от тренинга?

Что я могу пожелать себе и участникам тренинга?

Что я могу пожелать себе и участникам тренинга?

Помните о том, что от любой ситуации всегда надо получать что-то полезное для себя. Благодарю вас за участие в тренинге! удовольствия!

Подтверждаю, что информация, содержащаяся в прилагаемых к заявлению документах, является достоверной.

Даю согласие на участие в краевом конкурсе «Лучшие практики наставничества 2022» и внесение сведений, указанных в Заявке, в региональную базу данных о практиках наставничества, в некоммерческих целях для размещения в Интернете, буклетах и периодических изданиях с возможностью редакторской обработки.

В случае победы в Конкурсе, прошу перечислить денежную премию, предусмотренную победителю краевого конкурса «Лучшие практики наставничества 2022» по следующим реквизитам:

Получатель	Скибина Наталья Ивановна
ИНН получателя	241300176470
Банк получателя	КРАСНОЯРСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ N 8646 ПАО СБЕРБАНК
ИНН/КПП банка получателя	7707083893 / 246602001
Кор. Счет банка получателя	30101810800000000627
БИК банка получателя	040407627
Расчетный счет банка получателя	40817 810 2 3100 1656262
Назначение платежа	

Директор МБОУ «Ермаковская СШ№2»



Тиунова М.В.

