

Приложения к программе

(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.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 результатовсовместная 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

### Приложение3

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.

### Приложение4

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. Дальше 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 рефлекссию 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 я для себя открыла, приобрела?

В чем для меня польза от тренинга?

Что я могу пожелать себе и участникам тренинга?