

Тренинг тақырыбы:
«Сенім – менің тірегім»

Мақсаты:

- Тәрбиешілер арасында сенім мен өзара қолдауды нығайту
- Командалық жұмыс пен эмоционалдық байланысты арттыру
- Кәсіби күйзелістің алдын алу

I. Кіріспе бөлім (5–7 минут)

«Шаттық шеңбері»

Қатысушылар шеңберге тұрады.

Нұсқау:

Әр қатысушы көршісіне қарап, мына сөйлемді аяқтайды:

«Мен саған сенемін, себебі сен...»

☞ Жылы атмосфера қалыптастырады

II. Негізгі бөлім – Қызықты жаттығулар

1-жаттығу: «Соқыр сенім» 👁 (10 минут)

Өткізу жолы:

- Қатысушылар жұпқа бөлінеді
- Біреуінің көзі байланады
- Екіншісі оны бөлме ішінде бағыттайды
- Кейін рөлдер ауысады

Талқылау сұрақтары:

- Не сезіндіңіз?
- Сену қиын болды ма?

☞ Мақсаты: сенім мен жауапкершілікті сезіну

2-жаттығу: «Сенім көпірі» 🌉 (10 минут)

Қатысушылар 2 топқа бөлінеді.

Тапсырма:

- Берілген құралдармен (қағаз, скотч)
- «Сенім көпірін» құрастыру
- Көпір сенімді, берік болуы керек

☞ Командалық жұмыс, бір-біріне сену

3-жаттығу: «Жылы орындық» 🪑 (10 минут)

Бір қатысушы ортаға отырады.

Қалғандары кезекпен:

- Оның жақсы қасиеттерін
- Кәсіби жетістіктерін айтады

☞ Өзін-өзі бағалау мен қолдауды арттырады

4-жаттығу: «Менің тірегім» 🌳 (8 минут)

Қатысушыларға қағаз таратылады.

Тапсырма:

«Мен үшін сенім деген не?»

«Мен өмірде кімге/неге сүйенемін?»

Сурет салу немесе 3–4 сөзбен жазу.

5-жаттығу: «Сенім хаты» ✉ (5 минут)

Әр қатысушы:

- Өз-өзіне немесе
- Әріптесіне қысқа қолдау хатын жазады

(Қалауы бойынша оқылады)

III. Қорытынды бөлім (5 минут)

Рефлексия «Бір сөз – бір сезім»

Қатысушылар бүгінгі тренингтен алған әсерін бір сөзбен айтады:

- Жылулық
- Қолдау
- Бірлік
- Сенім