

### **Фрагмент занятия тренинга «Развития личности»**

**Цель занятия:** раскрытие своего внутреннего потенциала.

**Задачи:**

- учимся говорить о себе языком метафор;
- раскрываем свои слабые и сильные стороны;
- развитие навыков смыслового чтения.

**План занятия:**

1. Приветствие (упражнение «Поздороваться необычным способом»)
2. Основная часть (игра «Ассоциации», притча «Простой карандаш», упражнение «Мои слабые и сильные стороны»)
3. Прощание (упражнение «Дерево»)

**Упражнение «Поздороваться необычным способом».**

Каждый участник группы по очереди должен поздороваться со всеми участниками. ( например, мизинцами, коленями, поздороваться в прыжке и т.д.)

**Игра «Ассоциации»**

Каждый участник на листе бумаги отвечает на три вопроса.

1. С каким животным он себя ассоциирует?
2. С какой книгой (фильм) он себя ассоциирует?
3. Его любимая крылатая фраза.

Далее все ответы на листочках собираются ведущим и зачитываются нужно угадать кто это.

Важно участникам тренинга задавать наводящие вопросы:

1. О чем может говорить эта ассоциация?
2. Как книга, фраза (фильм) может характеризовать человека?

**Притча «Простой карандаш»**

Малыш смотрит, как бабушка пишет письмо, и спрашивает:

— Ты пишешь о том, что происходило с нами? А может, ты пишешь обо мне?

Бабушка перестает писать, улыбается и говорит внуку:

— Ты угадал, я пишу о тебе. Но важнее не то, что я пишу, а то, чем я пишу. Я хотела бы, чтобы ты, когда вырастешь, стал таким, как этот карандаш...

Малыш смотрит на карандаш с любопытством, но не замечает ничего особенного.

— Все зависит от того, как смотреть на этот карандаш? Этот карандаш обладает пятью качествами, которые необходимы тебе, если ты хочешь прожить жизнь в ладу со всем миром.

**Во-первых:** ты можешь быть гением, но никогда не должен забывать о существовании Направляющей Руки.

**Во-вторых:** чтобы писать, мне приходится затачивать карандаш. Эта операция немного болезненна для него, но зато после этого карандаш пишет более тонко.

**В-третьих:** если пользоваться карандашом, всегда можно стереть резинкой то, что считаешь ошибочным.

**В-четвёртых:** в карандаше значение имеет не дерево, из которого он сделан и не его форма, а графит, находящийся внутри.

**И наконец, в-пятых:** карандаш всегда оставляет за собой след.

Вопросы для обсуждения:

1. Карандаш – это что за ассоциация? Какой смысл вкладывает автор в слово карандаш?
2. Что в нашей жизни является «Направляющей Рукой»?
3. Кому вы разрешаете управлять вашей жизнью?
4. Что значит «затачивать карандаш»?
5. Что значит, что карандаш «пишет более тонко»?
6. Что имеет виду автор, говорят, что «всегда можно стереть резинкой»?
7. «Графит» и «дерево» по мнению автора – это что?
8. Что значит «оставлять за собой след»?

### **Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»**

Для начала участникам необходимо разделить лист бумаги на пять частей и заполнить колонки. Первая колонка – это ваши сильные стороны, третья – слабые стороны. Вторая колонка – польза – вам необходимо подумать, как ваши сильные стороны могут быть полезны вам в жизни и в частности при выборе профессии. Четвертая колонка – помеха – как вам могут мешать ваши слабые стороны в жизни в частности при выборе профессии. Пятая колонка – изменения – что вы можете сделать для изменения ваших слабых сторон.

Сильные стороны	Польза	Слабые стороны	Помеха	Изменения

После того как участники группы заполняют колонки листы собираются ведущим и раздаются случайным образом. К кому попадает лист, внимательно читает и анализирует самостоятельно:

- колонку «сильные стороны» и вносит предложения в колонку «польза»;
- колонку «слабые стороны» и вносит предложения в колонку «помеха» и «изменения».

Далее листочки раздаются авторам и идет обсуждение упражнения.

Вопросы для обсуждения:

1. Узнали ли вы о себе что -нибудь нового?
2. Легко ли было выполнять упражнение?
3. В чем были трудности?
4. Что было легче найти свои сильные или слабые стороны?
5. Принимаете ли вы предложения написанные другими участниками тренинга?

### **Упражнение «Дерево»**

На доске висит плакат с деревом. Каждый участник тренинга делится своими впечатлениями, отмечая, что для него было важным, интересным, трудным, что понравилось, что не понравилось. В завершении выбирает цвет листочка и приклеивает его на дерево. Цвет листочка: красный – все супер!, желтый – мне понравилось, зеленый – не определился, синий – мне не понравилось.