Здравствуйте, уважаемые коллеги! Мы снова встретились с вами, чтобы поделиться опытом, сегодняшнюю нашу встречу я назвала «Давайте говорить друг другу комплименты» и считаю, что хотя эта тема и не нова, но крайне актуальна. Современный уклад жизни ввергает нас в водоворот событий, содержащих в себе огромное количество стрессовых факторов.

Кстати, Вы очень приятные люди, с Вами легко общаться, и я благодарна, что наша встреча состоялась…

**Комплимент** – удивительное по силе воздействия средство, позволяющее установить контакт между людьми за весьма короткое время, заставляющее собеседника улыбнуться и дающее заряд позитивной энергии и «получателю», и «отправителю».

 В чём сила комплиментов? - Комплимент – это похвала, а похвала – это подарок.

     Любой здоровый человек подарки принимать любит.

     Путь к сердцу женщины лежит через комплименты.

     К сердцу мужчины – тем более.

     Когда вы хвалите, вы поощряете в человеке то, что отмечаете.

     Знание, как говорить комплименты, даёт вам возможность делать так, чтобы эти комплименты были полезны для человека и были им приняты. Например, малоэффективны комплименты банальные, неискренние и неточные. Люди сразу чувствуют фальшь, у них создается ощущение, что их начинают обманывать или их чем-то покупают, и в результате реакция бывает обратной. Поэтому элементарная техника в процессе дарения, в самом искусстве очарования имеет огромное значение.

     Как отмечают умные люди, одна из потребностей человека, которую он удовлетворяет всю свою жизнь - это потребность в повышении чувства собственной значимости. Поэтому, когда вы хвалите человека, вы удовлетворяете эту его потребность и становитесь для этого человека желанны, потому что он испытывает радость вместе с вами в тот момент, когда ему становится хорошо от того, что он слышит и чувствует в этот момент.

Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это – ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно. Есть ли у вас «свое настроение, такое, в котором вы находитесь чаще всего? Подумайте, каким вас видят ваши друзья, одноклассники, родители? Я призываю вас к самоанализу. Вам необходимо будет работать с людьми, и уметь управлять своими эмоциями. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями. В эти моменты обычно душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, вам известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения в той или иной конкретной ситуации, а также о мере его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

**6. Упражнение «Ассоциации».**

*Цель:*Провести ассоциативный ряд с понятием «плохое и хорошее» настроение, активизация мыследеятельности участников.

Что для вас хорошее настроение? Одним словом продолжите предложение:

* «Хорошее настроение – это…» (*Улыбки, смех, радость, мама, папа…*).
* Если настроение – это цвет, то какой это цвет. А плохое?
* Если это прикосновение? (*Приятное*).
* Книга, фильм, погода, музыка…

Заготовки листочков в форме сердечка и ручки – по количеству участников. Декоративный мешочек. На сердечке напишите приятную фразу другу.

Каждый получил пожелание. Говорите чаще друг другу приятные слова, учитесь жить с позитивным умом и со здоровым телом и хорошее настроение не покинет больше вас! До свидания!

Формулой хорошего настроения является здоровое тело, ясный ум и положительные эмоции и чувства. Тело нуждается в уходе, ум в тренировке и очень хорошо, если все сопровождается радостью, позитивом. Ведь смех – это лекарство от многих болезней. Дело в том, что смех вызывает в организме комплексный биохимический процесс. Ученые рекомендуют вместо 40 минут расслабляющего отдыха 5 минут здорового смеха.

…открытое образовательное сообщество, участником которого может стать каждый. Живое общение и самовыражение, поддержка, вдохновение!

|  |
| --- |
| **Здравствуйте, это Я!** |

|  |
| --- |
| Дождь… Слякоть…Зябко... И  это  ужасно скучное и гнетущее настроение отражается в душах людских. Эта бездна водяных капель отбивает стеклянную дробь по крышам домов, пузырится в лужах, застывает маленьким холодным островком на лице. Природа плачет, и плач этот может затянуться надолго. Скоро зима.... Знакомый школьный двор, крыльцо…дверь. А за дверью совершенно другая жизнь, в которую я вхожу ежедневно!«Здравствуйте,-   говорю я,- здравствуйте»! Десятки сияющих глаз спешат мне навстречу, десятки улыбок обращаются ко мне. Я говорю им: « Здравствуйте!» Как это просто и обычно. За окном дождь… моросящий, холодный. Леденящий душу. А здесь столько тепла и света... этот мир, беззаботный и шаловливый, захватывает с первой же минуты, веселит гулом детских голосов, увлекает в мир грёз и фантазий. Отделяет меня от действительности, Здесь вся моя жизнь. « Здравствуйте,- это я, как всегда, говорю детям, - здравствуйте!» |

**Медитативное упражнение-релаксация «Здравствуй Я – мой любимый».**

Упражнение занимает в среднем 15 минут.

Музыкальное сопровождение: подборки композиций из альбомов KITARO.

1.этап. Погружение в релаксационное состояние (расслабление тела по традиционной схеме), или простая краткая установка на релаксацию.

2 этап. Основной текст.

« - Сядьте удобно. Я предложу вам отнестись очень ответственно и внимательно ко всему, что будет происходить с вами. Вот ваша правая нога…. Поставьте её так, как если бы нога была живая и могла сказать: «Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня так хорошо…». Свою левую ногу поставь так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть твои руки лягут спокойно на твои колени. И правая рука, и левая…. Взгляните на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на неё своё тёплое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука, твоя левая рука. Пусть она ляжет также спокойно, пусть опуститься твоя кисть. И каждый палец почувствует твоё внимание, твоё тепло, твою заботу. Пройдись по ним и погладь своим вниманием каждый свой палец. Что ты сейчас чувствуешь на кончике каждого своего пальца? Среднего, четвёртого…. Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как бьётся кровь, чувствуется лёгкое покалывание. Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились и в правой, правая рука сразу отозвалась. Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, биение тёплой крови, покалывание. Кисти рук стали свободными и мягкими. Они просто лежат и отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки за то, что они сильные, умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень тёплыми, ласковыми и нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю – воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, то, что я принимать в себя воздух - и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто отпускаются, расслабляются, отдыхают. Это непросто сделать так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щёки. Пусть отдохнёт моё лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что-либо другое в моём теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

Моё лицо…. Моё лицо – самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Моё лицо, которое всегда со мной, которое работает со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает жизнь со мной – и живёт со мной дальше. Спасибо тебе, моё лицо! Ты всегда рядом со мной. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

И мои труженики – ноги. Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошади, день за днём выполняют самую тяжёлую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги.

И всё моё тело – спасибо. Что ты у меня есть, что ты даёшь мне жизнь, что ты даёшь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай.

Но разве только моё тело – это Я? Я так много ощущаю в себе! Я ощущаю в себе целый мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Всё богатство этого мира – это моя душа. Моя душа – это Я? Не знаю. Но я благодарю мою душу за то, что она есть, потому что моя душа – это то, что откликается на душу другого человека. Моя душа – это то, что умеет любить, моя душа – это то, что умеет плакать…. А как она умеет смеяться! Как она улыбается! Моя душа…. Как она умеет летать, парить…. Как она умеет быть милой…. Я люблю тебя всю: и трудную и красивую. И даже мои страхи, мои тревоги, вы защищаете меня! Так или иначе, вы все заботитесь обо мне. Спасибо, что вы есть в моей душе.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет, - спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты никогда не спишь и позволяешь мне в мире видеть и понимать так много. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

И мой дух, мой светлый дух, высокий дух, который всегда выше меня, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведёт меня. Как хорошо, что я чувствую тебя! И только рядом с тобой я ощущаю себя по настоящему человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо. Что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной – самое главное знание на свете.

Вы дышите ровно, дышите спокойно… и возвращаетесь потихоньку сюда. Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул – и вы удобно сидите на нём. Сильно вдохните, откройте глаза – и окажитесь здесь».

**Тренинг для работников дошкольного образования**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Мы снова встретились с вами, чтобы поделиться опытом, сегодняшнюю нашу встречу я назвала «Давайте говорить друг другу комплименты» и считаю, что хотя эта тема и не нова, но крайне актуальна. Современный уклад жизни ввергает нас в водоворот событий, содержащих в себе огромное количество стрессовых факторов.

Но начать хотела бы я с небольшого опроса:

Что для вас хорошее настроение? Одним словом продолжите предложение:

* «Хорошее настроение – это…» (*Улыбки, смех, радость …*).
* Если настроение – это цвет, то какой это цвет. А плохое?
* Если это прикосновение? (*Приятное, нежное, мягкое…*).
* Книга, фильм, погода, музыка…

Ну вот, оказывается все мы знаем , что нам доставляет радость от общения, разговора, можем даже сказать , как выглядит настроение, а это очень важно!

Самое интересное, что мы очень часто умалчиваем о своем настроении, но взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и сразу все становится ясно. Я думаю, что каждый, сидящий здесь – профессионал с большой буквы, ведь вы работаете с детьми, и если вдруг плохое настроение возьмет верх, вы сможете с ним справиться!

**«Встречают по одежке, а провожают по уму, - гласит известная русская пословица». Для того чтобы проверить ваше остроумие, мышление и память поиграем в игру «Перевертыш».**

Я называю вам название фильма в перевернутом виде, а вы мне называете правильное название. Например, перевертыш «Василий Иванович остается на работе» представляет собой перевернутое название фильма «Иван Васильевич меняет профессию» (работа в подгруппах).

**Задания:**

1. Грустные девчонки («Веселые ребята»).

2. Холодные ноги («Горячие головы»).

3. Не бойся велосипеда («Берегись автомобиля»).

4. Костяная нога («Бриллиантовая рука»).

5. В симфоническом оркестре не только мальчики («В джазе только девушки»).

6. 71 час осени («17 мгновений весны»).

7. Ручной кактус («Дикая орхидея»).

8. Земной мир («Звездные войны»).

9. В Лондоне любят заплаканные лица («Москва слезам не верит»).

10. На авеню всегда светло («Улица разбитых фонарей»).

11. Бедные иногда смеются («Богатые тоже плачут»).

Учёные утверждают, что в общении 7 % информации передаётся путём вербальных средств (только слов); через интонацию, тембр голоса – 38 %; а невербальные средства несут 55 % информации.

Хочется сказать вам комплимент, Вы очень приятные люди, с Вами легко общаться, и я благодарна, что наша встреча состоялась…

А ведь комплимент**,** удивительное по силе воздействия средство, позволяющее установить контакт между людьми за весьма короткое время, заставляющее собеседника улыбнуться и дающее заряд позитивной энергии и «получателю», и «отправителю».

В чём сила комплиментов? - Комплимент – это похвала, а похвала – это подарок.

Любой здоровый человек подарки принимать любит.

Путь к сердцу женщины лежит через комплименты.

К сердцу мужчины – тем более.

Когда вы хвалите, вы поощряете в человеке то, что отмечаете.

Для каждого из Вас я приготовила небольшой сюрприз.

(Декоративный мешочек. Внутри сердечки, на которых написан комплимент для коллег ).

А теперь я приглашаю к себе 5 человек ( приглашенные люди застывают в различных позах ).

- Музей восковых фигур мадам Тюссо около 250 (двухсот пятидесяти) лет будоражит любителей жизни бомонда, известных актеров, певцов и политиков. Доктор Филлип Кёртис как будто смотрел в будущее и видел ошеломляющий успех Марии Тюссо, которая, будучи экономкой, помогала ему в создании восковых фигур. Но, увы, филиалы музея, да и сам музей, находятся от нас далеко, и не всякому выпадает возможность посетить его. Однако я считаю, что каждый из присутствующих здесь людей, по своему тоже интересен, Вы узнаете друг друга на улице, пользуетесь уважением и успехом как среди взрослых, так и среди наших малышей, ведь труд воспитателя, как говорил восточный мудрец: … « можно сравнить с трудом садовника, выращивающего различные растения… Каждому нужен особый, только для него подходящий уход, иначе оно не достигнет совершенства в своем развитии».

Поэтому только сегодня, у нас работает один из филиалов музея и я прошу вас, дамы и господа, посетить его и сделать уникальные кадры, запечатлев себя около наших фигур известных людей.

Однажды я написала одну зарисовку, которую сегодня я посвящаю Вам:

Дождь… Слякоть…Зябко... И  это  ужасно скучное и гнетущее настроение отражается в душах людских. Эта бездна водяных капель отбивает стеклянную дробь по крышам домов, пузырится в лужах, застывает маленьким холодным островком на лице.
Природа плачет, и плач этот может затянуться надолго. Скоро зима....
Знакомый двор, крыльцо…дверь. А за дверью совершенно другая жизнь, в которую я вхожу ежедневно!
«Здравствуйте,-   говорю я,- здравствуйте»! Десятки сияющих глаз спешат мне навстречу, десятки улыбок обращаются ко мне. Я говорю им: « Здравствуйте!» Как это просто и обычно. За окном дождь… моросящий, холодный. Леденящий душу. А здесь столько тепла и света... этот мир, беззаботный и шаловливый, захватывает с первой же минуты, веселит гулом детских голосов, увлекает в мир грёз и фантазий. Отделяет меня от действительности, Здесь вся моя жизнь. « Здравствуйте,- это я, как всегда, говорю детям, - здравствуйте!»

Включаю презентацию и пока она идет, раздаю карточки и выдержками – «Мудрость веков»

 Надеюсь, что наша встреча помогла вам еще раз внимательнее посмотреть на себя и других. Я желаю Вам всех благ, здоровья Вам и вашим родным и близким, творческих успехов. Спасибо за внимание!