**Тренинг для педагогов «Управление стрессом»**

**Упражнение «Насколько Вы довольны жизнью?»** Участникам раздаются листки с тестом и простые карандаши. Затем предлагается ответить на все 15 вопросов либо «да», либо «нет» и подсчитать общий балл. Этот тест помогает в минуты жизненного кризиса.

Ответь «да» или «нет»:

1. **Другие одеваются лучше, чем Вы?**
(«да» — 0, «нет» — 1)

2. **Вы хотите жить в другом доме?**
(«да» — 0, «нет» — 1)

3. **Хотели бы Вы иметь другую работу?**
(«да» — 0, «нет» — 1)

4.**Хотелось ли Вам хоть раз выдать себя за другого?**
(«да» — 0, «нет» — 1)

5. **Гордитесь ли Вы тем, что сделали в своей жизни?**
(«да» — 1, «нет» — 0)

6. **Умееете ли ладить с партнером?**
(«да» — 1, «нет» — 0)

7. **У Вас всегда хорошие отношения с друзьями?**
(«да» — 1, «нет» — 0)

8. **Находите ли Вы общий язык со своими родственниками?**
(«да» — 1, «нет» — 0)

9. **Вы удовлетворены своей сексуальной жизнью?**
(«да» — 1, «нет» — 0)

10. **Вам нравится Ваша внешность?**
(«да» — 1, «нет» — 0)

11. **Хорошо ли Вы спите?**
(«да» — 1, «нет» — 0)

12. **Часто бываете разочарованы и озлоблены?**
(«да» — 0, «нет» — 1)

13. **Нравится ли Вам быть активным?**
(«да» — 1, «нет» — 0)

14. **Вы легко расслабляетесь?**
(«да» — 1, «нет» — 0)

15. **Думаете ли Вы, что судьба была к Вам несправедлива?**
(«да» — 0, «нет» -1)

Затем ведущий озвучивает результаты:

**9 очков и больше:** Вы очень довольны своей жизнью. Вполне естественно, что существуют некоторые вещи, которые хотелось бы изменить, но в общем Вы счастливы и удовлетворены тем, что имеете.

**от 4 до 8 очков:** Вы в основном довольны, хотя существует многое, что хотелось бы по возможности изменить. Подумайте, как это сделать.

**3 очка и менее:** Вы несомненно недовольны. Существует множество вещей, которые Вы хотели бы изменить. Полное удовлетворение вызывают лишь некоторые аспекты Вашего образа жизни. Скорее всего, виною этому ваша низкая самооценка. Не бойтесь сделать шаг в сторону. Любые изменения при такой ситуации пойдут вам на пользу.

**Упражнение "Лестница"**

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности. Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы, и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы: Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз? Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице? Что мешает Вам находиться наверху? Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?

**Упражнение** **«Я и обо мне»**

Цель: развитие рефлексии, эмоционально-экспрессивных средств общения, оптимизация самооценки.

         С двух сторон листа участник обводит свою руку. На одной стороне  в середине написать «Я о себе»; на другой стороне «Другие обо мне», и на каждом пальчике подписать черты характера, которые, по мнению участника, есть у него, а затем спросить остальных (каждый говорит по одной черте, которая как им кажется, есть у данного участника).

**Упражнение-игра «Развиваем эмоциональный интеллект »**

Участникам раздаются по очереди психологические карточки, разработанные Ю.Б. Гиппенрейтер. Очередной участник вытягивает карточку и вслух читает описание ситуации. Затем переворачивает карточку и зачитывает вопрос и отвечает на него. В это время все молчат, выслушивая ответ с конкретным примером ситуации из своей жизни.

**Упражнение «Дорисовывание фигур»**

Участникам раздаются листки с фигурами и предлагается проявить свою фантазию и дорисовать все 6 фигур в течение 5 минут.

Затем педагогам необходимо подписать каждый рисунок тремя любыми прилагательными.

Интерпретация рисунков:

1. верхний первый рисунок - личная самооценка,
2. второй - как оценивают другие,
3. третий - отношение к своему будущему

 (либо какую базу дали родители),

1. в нижнем ряду первый рисунок- то, что даёт ресурс, успокаивает,
2. второй - карьера,
3. третий - отношения с партнёром.

**Упражнение** «**Мантра от усталости»**

Предлагаю вашему вниманию Мантру, звуковую вибрацию, древнюю священную формулу, которая несёт в себе мощный заряд положительной энергии...

 Мои глаза закрываются.

 Я успокаиваюсь.

 Я расслабляюсь.

 Я чувствую себя спокойно и легко.

 Мое тело расслабляется.

 С каждым выдохом мое тело все больше расслабляется.

 Я спокоен.

 Я расслаблен.

 Мне спокойно, легко и приятно.

 С каждым выдохом мне все спокойней, легче и приятней.

 Я отдыхаю, мне хорошо.

 Мое лицо расслабляется.

 Мой лоб расслабляется.

 Лоб полностью расслаблен.

 Мой нос расслабляется.

 Нос полностью расслаблен.

 Мои щеки расслабляются.

 Щеки полностью расслаблены.

 Мое лицо полностью расслаблено.

 Моя голова полностью расслаблена.

 Расслабляется правая рука.

 Расслабляется правая кисть.

 Расслабляется правое предплечье.

 Расслабляется правое плечо.

 Правая рука полностью расслаблена.

 Расслабляется левая рука.

 Расслабляется левая кисть.

 Расслабляется левое предплечье.

 Расслабляется левое плечо.

 Левая рука полностью расслаблена.

 Обе руки полностью расслаблены.

 Приятное тепло наполняет мои руки.

 Мои руки налиты приятной тяжестью.

 Я полностью спокоен и расслаблен.

 Расслабляется моя правая нога.

 Расслабляется правая стопа.

 Расслабляется правая голень, колено.

 Расслабляется правое бедро.

 Правая нога полностью расслаблена.

 Расслабляется левая стопа.

 Расслабляется левая голень, колено.

 Расслабляется левое бедро.

 Левая нога полностью расслаблена.

 Приятное тепло наполняет мои ноги.

 Мои ноги налиты приятной тяжестью.

 Я полностью спокоен и расслаблен.

 Расслабляются мышцы таза.

 Расслабляются мышцы спины.

 Расслабляются мышцы живота.

 Мое тело полностью расслабленно.

 Мое тело налито приятным теплом и тяжестью.

 Я спокойный человек.

 Я сильный человек.

 Я отдохнула.

 Чувствую как наливаюсь легкостью.

 Я чувствую прилив сил.

 Я наливаюсь свежестью и бодростью.

 Я полон энергии!

 Мне хочется встать и действовать!

 Глаза – открываются.

 Я – встаю!

(а теперь все присутствующие произносят каждую строчку вслух)

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Я абсолютно уверенна в себе и своем будущем.

Я верю в себя и в свое будущее.

Я контролирую свою судьбу. Я сама её вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

Я – свободная личность.

**Памятка «Заповеди гармоничной женщины»**

Завтрак-съешь сам,

Обед-раздели с другом,

Ужин-отдай врагу!

* Принимайте пищу медленно, маленькими порциями 5 раз в день, каждые 3 часа.
* Питайтесь малокалорийными продуктами-нежирное мясо, овощи, морепродукты, а каши утром. Вот Вам рейтинг каш:

На 1 месте гречневая-самая витаминная каша

На 2 месте овсянка-самая умная каша

На 3 месте перловая-самая красивая каша

На 4 месте гороховая-самая оптимальная

На 5 месте кукурузная-самая солнечная каша

На 6 месте рисовая-самая очищающая каша

На 7 месте пшённая-самая сердечная каша

На 8 месте манная-самая вредная каша

* Проголадавшись –не бросайтесь к столу. Потяните время. Скажите себе: «Я сыта!»
* Обходитесь минимумом пищи.
* Пейте 2 литра жидкости в день.
* Принимайте витамины.
* Дайте себе физическую нагрузку 3 раза в неделю чередуйте разные виды нагрузок: аэробную, силовую, растяжку. Главное-регулярность.
* Говорите себе почаще: «Моя фигура приобретает сексуальные формы:

Накаченный пресс

Тонкая талия

Прямая спина

Упругая попа

Стройные ножки»

* Правильно ухаживайте за зубами, волосами, ногтями, лицом.
* Следите за своим весом.
* Делайте самомассаж.
* Парьтесь в бане.
* Отличайтесь трудолюбием.
* Говорите добрые слова окружающим.
* Берегите свою семью.
* Примите на себя ответственность за собственную жизнь.
* Соблюдайте закон вселенной-живи по желаниям, а не по необходимости.
* Счастлив тот, кто при малых средствах пользуется хорошим расположением духа.