**Упражнение «Моя уникальность»** для осознания собственной неповторимости, принятия творческой, креативной стороны своей личности, для поднятия самооценки с колодой метафорических карт «несуществующие животные».

*Инструкция:* представьте себе, что мы попали на другую планету, где у всех жителей всё хорошо, благодаря успешности и каждый из вас в закрытую берёт карту и называет 3 качества личности, которые помогают этому жителю планеты быть успешным.

**Упражнение «Ассоциации с игрушкой»** дляпоиска позитивного смысла в неожиданных вещах.

*Инструкция:* педагогам предлагается не прозрачный мешок с мягкими игрушками и предметами. Ведущий по кругу предлагает достать на ощупь любую игрушку и подумать о том, чем эта игрушка похожа на него.

**Упражнение «Дорисовывание фигур»** для развитияфантазии, творческого воображения.

*Инструкция:* участникам раздаются бланки с фигурами и предлагается 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 “Чудо-стул”** для стимулирования творческой работы группы, содействия перехода от обычной формы мышления к необычной.

На протяжении ближайшего времени представим этот зал пространством воображения и театра. А в мире театра возможно все. К примеру – самый заурядный – обычнее не бывает – стул! Но это в этой жизни, предмет находящийся у меня в руках, является приспособлением для сидения, мебелью... А в театре... Во что можно превратить стул силой воображения?

***Упражнение “Суперскрепка”***

**Цель:**решить проблемы творческим подходом.

Время ограниченно.

**Инструкция:**разделить группу на 3 мини-группы, каждой группе даётся лист формата А4.

(Ваша задача – записать на листе бумаги все способы использования канцелярской скрепки.)

Необходимо ограничить упражнение во времени. После выполнения задания группы презентуют свои варианты. Победителем считается та группа, у которой будет максимальное количество самых оригинальных способов использования скрепки.

**Противоположности**

Описание

Участникам предлагаются краткие описания нескольких ситуаций и предлагается придумать ситуации, которые можно было бы рассматривать как противоположные предложенным. Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, время работы определяется исходя из расчета 2- 3 минуты на ситуацию. Потом представители каждой из подгрупп поочередно озвучивают придуманные варианты и аргументируют, почему их можно рассматривать как противоположные предложенным ситуациям.

Для работы можно предложить, например, такие ситуации:

•Боксер выходит на ринг.

•Девушка едет с горки на роликах.

•Фотокорреспондент передает в редакцию снимки с соревнований.

Конечно, можно предлагать и другие ситуации, однако следует избегать слишком простых вариантов, в которых противоположные ситуации очевидны, а выбирать такие, где противоположности не столь очевидны или, по крайней мере, их можно выделить на основе разных признаков.

Смысл упражнения

Тренировка мышления «от противного» — способа поиска решений проблем, при котором для более полного понимания их сути представляется их противоположность. Развитие гибкости в восприятии жизненных ситуаций. Поиск неочевидных вариантов решения.

Обсуждение

Какой смысл вкладывался в понятие «противоположность» при выполнении этого упражнения? В каких ситуациях придумать противоположные варианты было легче, а в каких сложнее, с чем это связано? Приведите примеры жизненных ситуаций, где может пригодиться подход к решению проблем «от противного».

**Применение умений**

Описание

Каждый из участников называет какое-нибудь спортивное умение, которым он владеет (например, кататься на сноуборде или на роликах, подтягиваться на перекладине, кидать мяч в точно заданном направлении и т. п.). Потом остальные участники предлагают возможные варианты применения этих умений — не только в физкультуре и спорте, но и в других жизненных областях. Упражнение

выполняется в общем кругу.

Смысл упражнения

Упражнение обучает генерировать идеи о способах практического применения имеющихся у участников ресурсов, способствует повышению самооценки, а также повышает мотивацию к выработке новых умений и совершенствованию имеющихся.

Обсуждение

Участники обмениваются своими впечатлениями и соображениями о том, какие новые умения и способы применения их заинтересовали.