

## **Блок 1. Приветствие**

**Упражнение «Меня зовут... Я люблю... » (знакомство с участниками тренинга)**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона

Педагог-психолог предлагает каждому участнику называть свое имя и продолжить фразу «Я люблю...» (например, «Меня зовут Татьяна, я люблю...».)

**Упражнение «Поменяйтесь местами» (гармонизация эмоционального настроения)**

**Цель:** сплочение группы, поиск сходств и различий между друг другом

Участники стоят в кругу, каждый из них называет какой-либо признак, после чего все те, кто обладает названным признаком, меняются местами (например, «Поменяйтесь местами те, кто проснулся сегодня с хорошим настроением».)

## **Блок 2. Основная часть**

**Упражнение «Картина мира» (воссоздание внутренних желаний)**

**Цель:** способствование более полному осознанию своих желаний и возможностей, постановке личностных и профессиональных целей, повышению самооценки.

**Оборудование:** листы бумаги, газеты, картинки, журналы, ножницы, клей, карандаши, фломастеры и др.

Педагог-психолог: «Сегодня наш тренинг не будет направлен на детско-родительские отношения. Мы будем работать исключительно для себя. В каждом из нас развиваются множество ролей и масок. Попадая в Какую-либо ситуацию, мы «одеваем» разные маски и играем разные роли. В психологии есть такие понятия, как «Я-родитель», «Я-взрослый» и «Я-ребенок». Если проводить параллель между сложившимися ситуациями и этой теорией, то получается, что мы ведем себя либо, как взрослый, когда надо; либо, как родитель, когда можно; либо, как ребенок, когда хочу. Именно поэтому я предлагаю Вам выступить сегодня в роли ребенка и захотеть то, чего хочется. Перед Вами листы бумаги, приготовленные журналы и газеты, инструменты. Задание заключается в том, чтобы вы воссоздали с помощью всего этого картину ваших желаний, то, чего Вы хотите достичь. Прошу приступить к выполнению!»

**Упражнение «Творческая жизнь» (перенос рассмотрения проблем креативности из плоскости специально смоделированных ситуаций в область бытовых, каждодневных жизненных реалий)**

Участники, объединившись в подгруппы по 5-6 человек, получают задание: сформулировать перечень рекомендаций, которые позволят «сделать жизнь более творческой», и записать их. Формулируемые рекомендации должны быть реальными для всех участников или хотя бы для большинства из них (т.е. не подразумевать наличие каких-либо редко

встречающихся способностей, слишком крупных материальных затрат и т.д.).

Примечание: в завершении тренинга каждому участнику раздаются буклеты с рекомендациями, составленными специалистами по психологии креативности.

### **Блок 3. Релаксация**

Упражнение «7 свечей»

Примечание: свет гаснет, зажигаются подсветки.

Участники рассаживаются туда и так, где и как им удобно и комфортно.