***Мастер-класс с элементами тренинга***

 ***«Личный ресурс педагога в контексте профессиональной успешности».***

Подготовила педагог-психолог

МБДОУ "Детский сад№27"

Конькова О.С.

ноябрь, 2022

**Цель:** формирование представления о ресурсных возможностях .

**Задачи:**

- определить внешние и внутренние ресурсы, влияющие на эффективность деятельности;

- понять способы восстановления ресурсного потенциала человека;

- реально оценивать свой ресурсный багаж и способы его пополнения

**Ход занятия:**

**1. Приветствие «Полина-пицца-Прага».**

*Цель: создание рабочей атмосферы*

Каждый из участников по очереди называет свое имя и на первую букву имени называет блюдо и город (можно рассказать о любимом)

**2. Дискуссия «Ресурс – только лишь «внешние кирпичики»?»**

*Цель: путем совместной дискуссии выявить определение личностного ресурса, конкретизировать понятие.*

Прежде чем мы начнем работу, нам необходимо понять, что же такое это такое «ресурс». Надо понимать, что мы не говорим про географические поиски природных ископаемых. Мы связываем это понятие с человеком, с его личностью.

Наличие определенных ресурсов, потенциалов, возможностей расширяет поле деятельности личности, делая более достижимыми значимые цели в жизни. Ресурсы как бы субъективно повышают ценность человека в глазах окружающих и в его собственном мнении о самом себе, делают его более сильным, значительным и продуктивным. Когда мы выносим суждение о другом человеке, мы учитываем не только его актуальную ситуацию, но и потенциальные возможности и ресурсы, поскольку резервы и ресурсы – в определенном смысле значимый капитал каждой личности.

Ресурсы делятся на социальные и личные, иначе говоря – **внешние и внутренние. Внешние ресурсы** – это материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи. **Внутренние ресурсы** – это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри. Однако, деление на внешние и внутренние ресурсы достаточно условно. Те и другие ресурсы тесно связаны и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов внутренних. Надежные внешние ресурсы обеспечивают сохранность внутренних ресурсов, но только в том случае, если эти внутренние ресурсы уже есть. Иногда человек получает внешние ресурсы, еще не имея внутренних, и это подобно лишь внешней декорации, которая в любой момент может осыпаться.



Чем больше уже приобретенные внутренние ресурсы, тем выше способность человека восстанавливать при утрате ресурсы внешние, тем больше его сопротивляемость среде, сильнее его субъектность, воля, эго-интеграция, локус контроля, самосознание и самоэффективность, стрессоустойчивость при сохранении целостности личности. Важно понять, что самые сильные внутренние ресурсы не заменяют внешние, однако они позволяют какое-то время существовать без внешних ресурсов, восстанавливать их с нуля, наращивать в любой ситуации и обеспечивать сверхадаптацию, сопротивляясь среде в одиночку.

* Как вы думаете, почему ресурсы так важны для человека?
* А как вы думаете, какие ресурсы важнее?

На одних внутренних ресурсах человек долго существовать не может, он должен найти подходящую среду и вступить с ней во взаимообмен, обеспечивать с ее помощью все свои потребности, от низших до высших, иначе через какое-то время внутренний потенциал будет исчерпан. Вот почему в идеале, человек должен постоянно заботиться о поддержании и наращивание тех и других ресурсов, и чем сильнее его внутренние ресурсы, тем проще наращивать внешние. И чем больше он сам нарастил ресурсов внешних, тем сильнее он стал внутри.

Для понимания проблемы ресурсов, надо осознавать насколько это динамичный процесс, насколько он находится в движении. Нельзя однажды накопить ресурсы и навсегда приобрести силу. Ресурсы требуют постоянного взаимодействия со средой, постоянного развития и обновления. Отдавая внешние ресурсы и не приобретая взамен других, человек ослабляет свои внешние позиции, что не может не отражаться на его автономии, каким бы сильным он когда-то ни был.

Ресурсное обеспечение успешности профессиональной деятельности педагога включает систему смыслов и ценностей, профессионально-значимые личностные качества, коммуникативный компонент, позволяющий адекватно представлять их в интерактивном пространстве протекания деятельности. Построение субъект – субъектного, диалогового педагогического общения сегодня один из векторов преобразования системы образования, речь идет не о демонстрации диалога на технологическом уровне, а о принятии такой модели взаимодействия на уровне смысла, наделение его статусом ценности. Это предполагает понимание истинных целей педагогической деятельности, связанных с развитием личности, ее конкурентоспособности и конструктивности. Современный педагог должен иметь определенный личностный потенциал, позволяющий ему быть представленным в субъективном бытии учащихся в качестве «значимого другого» и владеть должным коммуникативным ресурсом, чтобы суметь построить безопасное, поддерживающее, развивающее взаимодействие.

Можно взаимодействовать не с конкретными личностями, а с культурным социальным пластом, читая книги и постигая искусство, можно вести достаточно замкнутый образ жизни, занимаясь творчеством, обращенным к потомкам, однако это тоже социальное взаимодействие, причем иногда весьма интенсивное, более интенсивное, чем поверхностные тусовки, но вне социума никаких источников энергии нет. Относясь к окружающему миру враждебно или без интереса, человек очень быстро истощает себя. Любовь, страсть, восторг, любопытство, вдохновение, восхищение, изумление, интерес, симпатия, влечение, тяга, поиск, стремление, желание, жажда – все это способы подключиться к новым источникам энергии.

* Как вы думаете, за счет чего могут истощаться ресурсы человека?

**3. Упражнение «Что я нового для себя открою».**

*Цель: выявление и конкретизация способов восполнения ресурсов.*

Ведущий делит группу на команды (4-6 человек), каждая из которых получит по большому листу бумаги и по набору изобразительных средств. Задача каждой команды в течении 15 минут изобразить способы, которые могут помочь восполнить свои внутренние и вешние ресурсы. После каждая команда будет иметь возможность представить свои варианты.

Ведущий может записывать варианты на доску (флипчарт).

**4. Разминка «Передай движение».**

*Цель: переключение внимания с целью предотвращения усталости, взбодрить двигательным занятием.*

Немного отвлечем внимание и поиграем в игру. Участники встают в круг по сигналу ведущего делают вид, что передают друг другу по очереди большой мяч, тяжёлую гирю, горячий блин, цветочек и т.д.

**5. Упражнение «Лучи успеха»**

*Цель: поиск ресурсов, необходимых для достижения целей*

Ведущий предлагает каждому на листе бумаги нарисовать солнце с множеством лучиков. На каждом лучике участники должны написать свои успехи и достижения (не больше 6-8 минут). Затем рядом с солнышком рисуются облака, в которых участники пишут те ресурсы, которые на их взгляд помогли им достичь этих результатов. (5-6 мин).

После небольшого самоанализа, участники могут выборочно назвать ресурсы-помощники, которые они выделили для себя.

**6. Упражнение «Я могу все».**

*Цель: поиск имеющихся внутренних и внешних ресурсов.*

Поговорив о ресурсах, важно понять, как вы самостоятельно оцениваете свой ресурсный багаж. Что бы определить его содержимое, необходимо для самого себя выяснить, чем я могу наполнить этот багаж.

Каждому участнику на листе бумаги необходимо написать 10 своих качеств, которые помогают ему справляться в трудной ситуации. *(Это внутренняя сила человека, которая не дает опустить руки).*

Затем, после составления списка, каждый должен подумать и написать для себя 10 способов восполнения личных ресурсов. *(Опираясь на список/способы, которые они составляли своей группой ранее).*

При сложении этих списков получится примерная картинка, портрет тех самых ресурсов, которые присутствуют у каждого из нас.

1. **Завершение, обратная связь.**

Для завершения мастер-класса, психолог предлагает участникам выбрать стикер необходимого цвета и приклеить его на доску/флипчарт чтобы дать оценку прошедшему занятию (например: зеленый – было интересно, узнал для себя что-то новое и полезное; желтый – было интересно, но я не узнал ничего нового; оранжевый – было скучновато, нового ничего не узнал; красный – не понравилось, было неинтересно)