

## Конспект семинара практикума

### «Любимый Я и работа моя!»

Дата: 28.10.22

#### 1) Приветствие разминка (5 минут)

Ход: Каждый участник должен похвалить себя начиная с фразы: «Не хочу хвастаться, но люди говорят, что я...»

-Что нового узнали о человеке? Тяжело ли себя хвалить?

#### 2) Тест О.Елисеева «Определение типа мотивации»

#### 3) Упражнение «Десять способов мотивации» (20 минут)

Ход: Участники делятся на команды. Каждой команде выдан лист А4 и карандаши. В течении 10 минут каждая команда пишет как можно больше способов, не материальных, как замотивировать себя к работе. По истечению времени, каждая команда поочередно зачитывает по 1 способу, повторяющиеся вычеркиваются. Побеждает та команда, у которой осталось больше способов. Затем идет обсуждение, кто что нового подчерпнул для себя.

- С чего начинается мотивация? (проявление интереса, пробы, желание довести до конца, гордость). В позитивной психологии выделяют три фактора, из которых складывается счастье человека: 1. Удовольствие 2. Вовлеченность. 3. Смысл.

В идеальном случае мотивация так и формируется, поэтапно. Может действовать только один или два фактора.

Исследования показывают, что *удовольствие* действует быстрее всего, но оно самое ненадежное. *Вовлеченность* – средний вариант по времени и устойчивости. А *смысл* формируется дольше всего, но только он дает самую устойчивую мотивацию.

#### 3) Упражнение «Сосуд долга и права» (10 мин)

Актуализировать в своем сознании понятие «потребность»; постараться, приступая к любому делу, «вырастить в себе интерес».

Приступая к любому виду деятельности, надо осознать, что будет владеть человеком: *интерес (право)* или *долг (обязанность)*.

Если интерес – дело пойдет, если долг – надо постараться «вырастить в себе интерес».

#### **Ситуации:**

1. **Незапланированное мероприятие** (*открытое занятие, развлечение с детьми*)

2. **Освоение новой комплексной программы**
3. **Транслирование своего опыта работы** (*участие в конкурсах, написание статьи и т.д.*)
4. **Назначение на должность классного руководителя.**
5. **Назначение на должность руководителя методического объединения.**

**Задание для подгрупп:** Напишите, что может для вас стать мотивом, чтобы мероприятие из статуса «долг» выросло в статус «*интерес*».

*Выполнение, обсуждение.*

#### **4)Рефлексия визуализация «Радуга».**

П: Мы напряженно поработали. Давайте немного отдохнем. Предлагаю вам поочередно представить цвета радуги. Закройте глаза, сядьте поудобнее. Начнем с *красного* цвета. Это очень красивый красный цвет. Красный цвет спелого яблока, сочного и хрустящего. Пусть этот красный цвет заполнит все ваше поле зрения. Красный цвет всюду.

*Оранжевый цвет.* Лучистый, живой. Если вы чувствуете, что ваше внимание рассеивается, направьте его на оранжевый цвет. Оранжевый.

*Желтый цвет.* Желтый, как солнце. Золотистый и теплый. Почувствуйте тепло солнца в своем теле. Мягкое и ласковое тепло струится по всему вашему телу. Особенно в тех его частях, что требуют внимания и заботы, болят. Желтый.

*Зеленый цвет.* Зеленый как огромный луг на солнце. Сочный и шелестящий на ветру, спокойный. Зеленый.

*Голубой цвет.* Голубой, как чистое небо. Легкий, высокий. Кажется, что если взмахнуть руками, то можно взлететь. Голубой.

*Темно-синий.* Прекрасный синий. Вглядитесь в него, как в глубокое озеро. С легким шелестом прохладные воды набегают на берег, унося тревоги. Синий.

*Фиолетовый.* Фиолетовый – это гармоничный цвет. Он даёт вам полное расслабление. Дышите свободно. Расслабьтесь. Фиолетовый забирает ваши страхи и волнения. Дарит покой и комфорт. Фиолетовый.

Погрузитесь в эти приятные ощущения, которые наполнили ваше тело.

Прочувствуйте их. Посвятите эти минуты только себе. Вы прекрасны. Вы успешны. Вы полны сил и позитивной энергии. Всё, что вы задумали сегодня, исполнится.

## **Шпаргалка**

### **Мотивы к профессиональному развитию**

## **Стимулы, которые можно использовать для профессионального развития**

Мотив самостоятельности, реализация себя в профессиональной деятельности как творческой личности

- 1.Открытие собственного мастер – класса для учителей района.
- 2.Повышение самостоятельности, возможность работать по интересующей программе, выбирать класс, устанавливать наиболее удобный график работы(расписание).
- 3.Содействие в получении гранта на реализацию интересующего учителя проекта.
- 4.Содействие в разработке, утверждении и распространении авторской программы.

Мотив личного развития, приобретения новой информации.

- 1.Направление на стажировку или престижные курсы.
- 2.Предоставление времени на методическую работу(работа на дому)
- 3.Творческий отпуск в каникулярное время.
- 4.Дополнительные дни к отпуску.
- 5.Оплата научно-методической литературы.
- 6.Содействие в переподготовке по интересующей учителя, руководителя школы специальности.

Мотив самоутверждения, достижения социального успеха.

- 1.Предоставление возможности распространения опыта работы через конференции, педагогические чтения, семинары.
- 2.Организация обобщения опыта, содействие в подготовке собственных публикаций и пособий в печати.
- 3.Представительство от школы на ответственных мероприятиях.
- 4.Привлечение к руководству структурными подразделениями методической службы школы.
- 5.Получение права на проведение семинаров для своих коллег.
- 6.Назначение на должность методиста, ответственного за стажировку молодых учителей.
- 7.Рекомендация учителя для работы в вузе на подготовительном отделении.
- 8.Рекомендация учителя для работы в экспертных группах.

Потребность быть в коллективе

- 1.Вхождение в состав различных органов, решающих важные проблемы жизни школы.

Мотив стабильности, защищенности

- 1.Гарантия защищенности от посягательств на профессиональную честь учителя со стороны вышестоящих руководителей, методистов, родителей.
- 2.Предоставление оплачиваемых часов на методическую работу.
- 3.Гарантия имеющегося статусного положения в коллективе.

Мотив состязательности

1.Методическое сопровождение различных конкурсов профессионального мастерства.

2.Присвоение звания победителя школьного конкурса профессионального мастерства