

ЗАНЯТИЕ 7. Развитие удовлетворенности и уверенности в себе.

1	<p><i>Ритуал приветствия. Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...».</i></p>
	<p><i>Время:</i> 10 мин. <i>Цель:</i> восстановление в памяти имен участников группы и создание рабочей атмосферы. <i>Инструкция:</i> упражнение проводится в кругу. Каждый поочередно говорит две фразы: «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...».</p>
2	<p><i>Разминка. Упражнение «Без маски».</i></p>
	<p><i>Время:</i> 25 минут. <i>Цель:</i> снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности; формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я». <i>Материалы:</i> карточки. <i>Инструкция:</i> каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. <i>Содержание карточек:</i> «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...». «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...». «Иногда люди не понимают меня, потому что я ...». «Верю, что я ...». «Мне бывает стыдно, когда я ...». «Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.</p>
3	<p><i>Рефлексия прошлого занятия. Упражнение «Релаксация».</i></p>
	<p><i>Время:</i> 10 мин. <i>Цель:</i> релаксационное упражнение. <i>Инструкция:</i> закройте глаза и «плывите». «Сожмите кулаки покрепче, теперь отпустите». Обратите внимание на группы мышц, последовательно расслабьте их. Подумайте, какие события, люди, обстоятельства, условия службы вызывают у Вас наибольшую тревогу. С каждым из данных объектов тревоги свяжите состояние расслабленности, покоя». Закрепите это состояние в свободное время.</p>
4	<p><i>Основное содержание занятия. Упражнение «Карта будущего».</i></p>
	<p><i>Время:</i> 25 минут. <i>Цель:</i> четкое осознание своей цели, создание в воображении наглядной картины своего будущего. <i>Материалы:</i> листы (А4), ручки. <i>Инструкция:</i> начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и служебной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? <i>Обсуждение:</i> - Где находятся важнейшие цели? - Насколько они сочетаются друг с другом? - Где вас подстерегают опасности? - Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого? - Какие чувства вызывает у вас эта картина?</p>
5	<p><i>Рефлексия занятия. Упражнение «Великий мастер».</i></p>

	<p><i>Время:</i> 10 минут.</p> <p><i>Цель:</i> актуализация представлений о своих сильных сторонах.</p> <p><i>Инструкция:</i> каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов: «Я великий мастер...». Например, мастер рисования плакатов, приготовление особых блюд, составления компьютерных программ и т.д. Задача: убедить в этом остальных. Психолог спрашивает: «Может ли кто-то из присутствующих сделать это лучше?». Если вся группа соглашается с утверждением, то этот человек признается «великим мастером» названного занятия. Группа награждает его аплодисментами.</p>
6	<p><i>Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».</i></p>
	<p><i>Время:</i> 10 минут.</p> <p><i>Цель:</i> завершение занятия на позитивном настрое.</p> <p><i>Инструкция:</i> участникам предлагается встать в круг, один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу (говорит «спасибо», кланяется и т. п.) и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.</p>