

Автор: Л.В. Мухина, старший воспитатель детского сада № 11 СП ГБОУ СОШ № 10 «Образовательный центр ЛИК» городского округа Отрадный Самарской области, участник III Всероссийского конкурса «Методист-новатор – 2017»

Коуч-сессия № 2 «Личностная рефлексия»

1. Обсуждение домашнего задания.

2. Знакомство с понятием «личностная рефлексия» (осмысление своего сознания и действий).

3. Упражнение «Три имени». Раздайте каждому участнику по три карточки.

Задание: написать на карточках три варианта своего имени, которые используют при обращении родственники, коллеги и близкие друзья. Представиться перед группой трижды каждым из этих имен и описать ту сторону своего характера, которая соответствует называемому имени или стала причиной его возникновения.

Это упражнение формирует у педагогов установку на самопознание.

4. Упражнение «Без маски».

Каждому участнику выдайте карточку, на которой написана неоконченная фраза.

Задание: без предварительной подготовки продолжить и завершить фразу. Отвечать нужно искренне. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участник берет еще одну карточку.

Примерные фразы для карточек:

- «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 ...» и т. д.

Это упражнение снимает эмоциональную и поведенческую зажатость, развивает навыки искренних высказываний для анализа сущности «я».

5. Упражнение «Волшебная лавка».

Предложите участникам сосредоточиться на представлении о себе, своих особенностях и затем проанализировать, обдумать, чтобы им хотелось изменить.

6. Домашнее задание: Нарисовать подарок, который вам хотелось бы получить.