

# **ГАПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж № 2»**

- **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ ПЕДАГОГОВ- ПСИХОЛОГОВ**

*Занятие - тренинг «Что я знаю о себе?  
Неизвестное во мне.»*

*Подготовила: Елькина О.В.,  
педагог-психолог*

**2025 г.**

# Занятие - тренинг «Что я знаю о себе?

## Неизвестное во мне.»

- **Задачи:**
- Знакомство с собой и своими личностными особенностями, ресурсами.
- Осмысление своих личных интересов, ценностей, своей индивидуальности.
- Нахождение путей реализации своих интересов и ценностей в педагогической работе.

## Первый этап – «ЗНАКОМСТВО»

- *Задача этого этапа работы – настроить участников на тональность занятия, создать атмосферу ценностного отношения к данной теме, раскрыть особенности личности и индивидуальности каждого участника.*
- 1. Знакомство. Приветствие
- **Игра «Имя +».** Передают друг другу игрушку. Тот, у кого она в руках, называет свое имя и на первую букву своего имени слово, которое бы его характеризовало. Это может быть прилагательное, любимый цветок, блюдо, урок, фильм ит.д.



## Упражнение. «Комплимент портрету»

- Вы получили портрет одного человека. Пожалуйста, пока не показывайте его остальным участникам группы.
- Представьте, что этот человек сейчас реально смотрит на Вас.
- Поприветствуйте его и скажите искренний комплимент ему

## Упражнение. «Три цвета личности»

- **зеленый** – «как все»,
- **синий** – «как некоторые»,
- **желтый** – «как никто больше».

Каждому участнику предлагается на листочках соответствующего цвета сделать запись про себя, про собственные свойства и черты.



# Игра-разминка « Угадай

## ЭМОЦИЮ».

- Альберт Мейерабиан установил, что передача информации происходит за счет вербальных средств
- (слов) на 7%,
- за счет звуковых средств (включая тон голоса, интонацию звука) на 38%,
- за счет невербальных средств на 55 %

Давайте поупражняемся в невербальных коммуникациях.

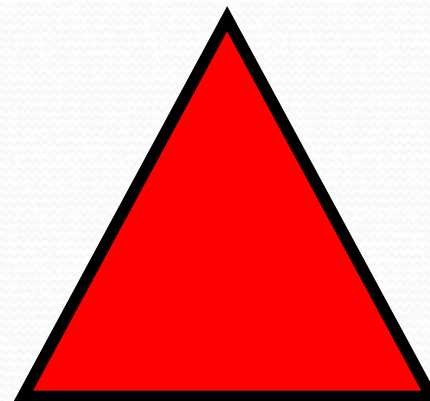
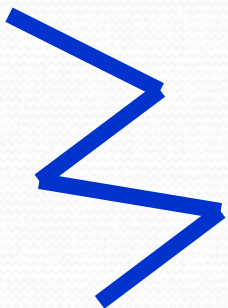
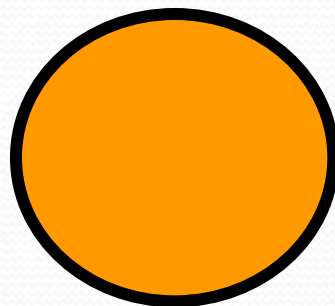
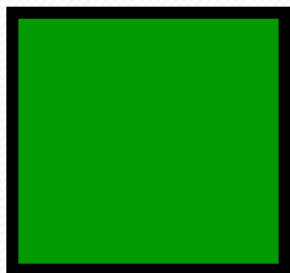
# ТЕСТ ГЕОМЕТРИЧЕСКИХ ФИГУР

- Старинная поговорка говорит, что хорошее мнение о себе — половина счастья. Вняв народной мудрости, мы и постараемся составить о себе хорошее мнение, пройдя простой психологический геометрический тест.
- Знание «ключей» геометрического теста поможет вам больше узнать о людях у которых есть привычка рисовать геометрические фигуры при разговоре. Посмотрите на них очень внимательно. Попробуйте их ощутить, как самое себя. Какая из фигур Вам ближе, роднее? Про какую из фигур можете сказать: «Вот это точно я». Выбранная фигура и олицетворяет Вас.
- А теперь узнайте, о чем говорит Ваш выбор.



# ВЫБЕРИ ГЕОМЕТРИЧЕСКУЮ ФИГУРУ

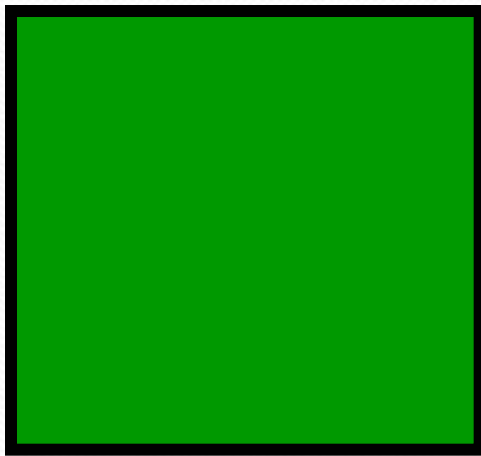
- *Ряд фигур*





# Психологические признаки

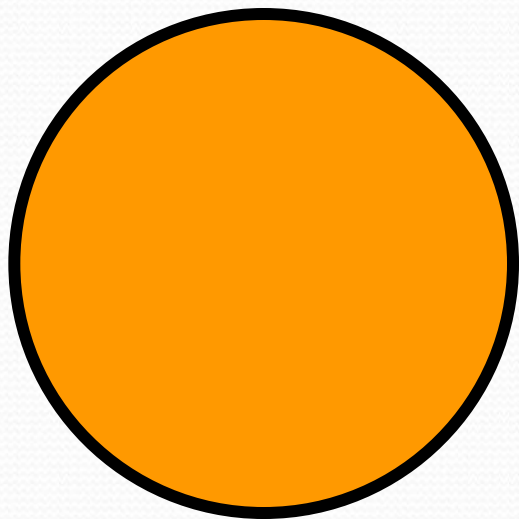
- КВАДРАТ



- Если вы выбрали квадрат, вы трудолюбивы, усердствуйте над всем и вам очень важно доводить каждое начатое дело до логического конца.
- Выносливость и наличие терпения делают вас отличным специалистом в вашей области.
- Квадраты любят порядок, чтобы все происходило в обозначенное время, а также, чтобы все находилось на своих местах. Для вас важно, когда все расставлено по полочкам и нет никаких неожиданных сюрпризов.

# Психологические признаки

- КРУГ

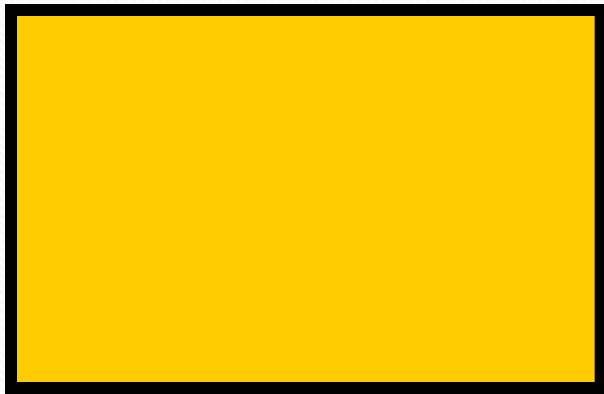


- Высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.



# Психологические признаки

- ПРЯМОУГОЛЬНИК

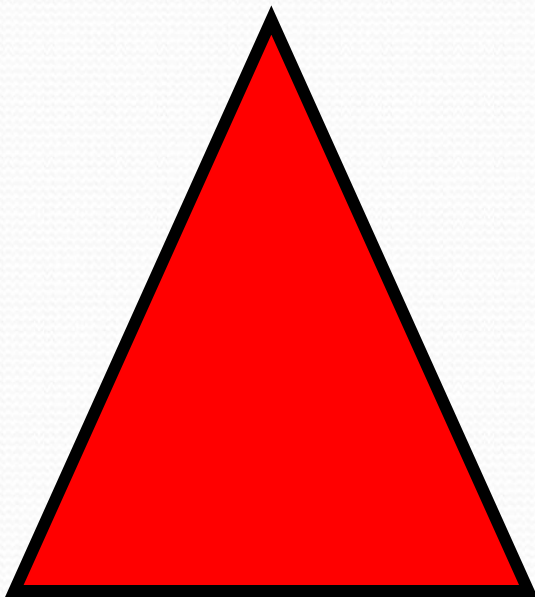


- Это временная форма личности и ее носят разные люди в разные периоды существования.
- Если вы выбрали эту фигуру, это явно говорит о том, что вы недовольны тем, что у вас сейчас есть и вы ищете лучшего положения в обществе. Ваши качества: интерес ко всем происходящему, смелость, любознательность и даже пытливость. Вы открыты для новых идей и легко усваиваете все что новое. Вы можете менять свои ценности и образ жизни с легкостью.



# Психологические признаки

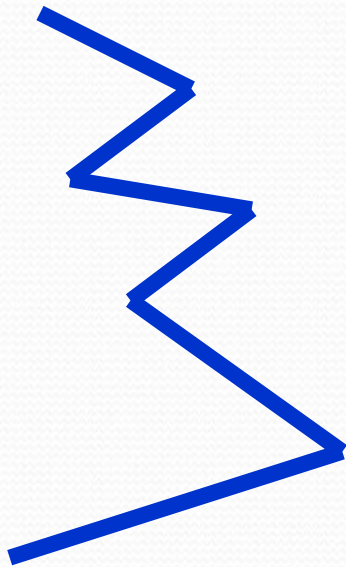
- ТРЕУГОЛЬНИК



- Это фигура лидерства. Если вы выбрали эту фигуру, вы человек, который может концентрироваться четко над одной целью.
- Ваши качества: энергичность, неудержимость, сила воли.
- Вы сильная личность, которая добивается всегда своей цели. Кроме этого вы также прагматичны и честолюбивы, и умеете доказать людям, что то чем вы занимаетесь, это важно. Треугольник стремится к лидерству и поэтому постоянно соперничает с другими людьми, стараясь во всем быть лучшим.

# Психологические признаки

- **ЗИГЗАГ**



- Эта фигура символизирует творческую натуру. Такие люди любят комбинировать идеи, и создавать необычные вещи.
- Зигзаги открыты прогрессу и не довольствуется того, как некоторые вещи делались по-старому.
- Кроме этого, зигзагам характерны такие чувства как восторженность и возбудимость. И если у него появляется новая мысль, он готов ею поделиться со всем миром сразу.
- Они постоянно проповедуют свои идеи и способны увлечь других людей ими.



## ЖИЗНИ»

- **Инструкция:** Нарисуйте любой сосуд и ответьте на вопросы:
- Где он находится?
- Из чего изготовлен?
- Есть ли что-то внутри сосуда или он пуст?
- Для чего он используется?
- Чего он хочет, о чем мечтает?
- Ответили? Приступаем к интерпретации.
-



# Форма сосуда

- **Изящный, с тонкой «талией»** сосуд указывает на высокую самооценку и желание женщины нравиться.
- **Широкий, бесформенный сосуд** – говорит о низкой самооценке и неприятии своей женственности.
- **Выраженный низ («бедра»)** - символизирует материнское начало и заботливость.
- **Узкий, без выраженных «бедер» низ** - поведает о возможной конкуренции женщины с мужчинами и проблемах с сексуальностью.
- **Сосуд необычной, оригинальной формы** – обычно рисуют женщины, считающие себя особыми, избранными, не такими, как все.

# ИЗГОТОВЛЕН

- **Глина** – материал, говорящий о женской силе и умении хранить тепло.
- **Стекло** – указывает на искренность, откровенность и незащищенности.
- **Драгоценные камни, хрусталь или золото** – признаки женщины, любящей привлекать к себе внимание и ценящей себя очень высоко.
- **Пластмасса и прочие незамысловатые, дешевые материалы** – говорят о том, что рисовавшая женщина считает себя обыкновенной, заурядной.



# Место и предназначение

- **сосуд стоит в магазине и ждет, когда его купят.** Может, и вы ощущаете себя невестой на брачном рынке, которая ждет богатого «купца»?
- **Или — пылится в старом шкафу, им давно не пользовались.** Возможно, и вы давно позабыли, что такое мужское внимание.
- **Занимает почетное место: в музее, в парке, во дворце.** Вы в центре внимания, и вам это явно по душе.
- **Стоит на полке в гостиной: из него каждый день пьют чай.** Вы просто делаете свое дело, при этом, ощущаете себя нужной и востребованной.



# Место и предназначение

- **Сосуд треснул или сломался.** Возможно, сейчас у вас кризис или навалились какие-то проблемы.
- **Ожидания и мечты сосуда – это ваши потаенные желания.** Чего он у вас хочет: чтобы с него стерли пыль веков? Поставили на видное место и полюбовались? Наполнили теплым молоком? Что ж, делайте выводы!
- **Главное, чтобы сосуд «делал важное дело и был доволен».** Если он просто стоит и не знает, для чего он нужен – вы не чувствуете свое предназначение, суть, на данный момент вы на распутье.

# Чем наполнен?

- **Молоко** – указывает на женственность, материнское начало и самоотдача
- **Вода** – говорит об эмоциональности рисовавшей, ее умении подстраиваться под обстоятельства и мечтательность.
- **Вино** – признак сексуальности и женского умения «пьянить» собой мужчин.
- **Чай** – символ гармонии.
- **Цветок в сосуде** – расскажет о стремлении к прекрасному.



## Упражнение. «Вверх по радуге»

- Упражнение способствует стабилизации эмоционального состояния.

# Рефлексия

- Продолжите фразу:  
«Неожиданным для меня сегодня было...».



Скоро лето! Хорошего  
отпуска!

