

«Семинар – практикум с элементами тренинга на развитие эмоционального интеллекта педагогов в ДОУ»

Цель: формирование способности понимать и выражать своё эмоциональное состояние, распознавать чувства других людей.

Задачи:

1. сознательно влиять на свои эмоции;
2. умение контролировать свои чувства;
3. использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
4. уметь эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения.

Материалы и оборудование:

Музыка, мелки восковые, листы бумаги, МАК.

Время проведения :30 – 40 минут.

Ход семинара:

Упражнение «Ассоциации»

Просмотр слайдов. Рассмотрение всего спектра эмоций: положительных и отрицательных.

Упражнение «Знакомство»

Участники по кругу называют свои имена.

Упражнение «Угадай эмоцию»

Участникам предлагаются фото людей с разным настроением, их задача догадаться о какой эмоции идет речь. В завершение предлагается ключ, по которому все сравнивают, насколько точно они ответили.

Упражнение «Скульптор и глина»

Участники разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – глина. Скульптор должен придать глине форму, участникам не разрешается переговариваться.

Упражнение «Выбери себе карту»

Участник выбирает карту, подходящую в данный момент его внутреннему состоянию, а затем объясняет свой выбор.

Релаксация эмоционального состояния участников встречи.

