

Сценарий тренинга для педагогов ДОУ «Пирамида моих потребностей»

ФИО: Бирюкова Оксана Владимировна

Должность: воспитатель

Место работы: ГБДОУ детский сад № 11 Выборгского района г. Санкт-Петербурга

Город: Санкт-Петербург

Цель: помочь педагогам-воспитателям осознать свои потребности и определить пути их удовлетворения для достижения успеха и благополучия в ДОУ и жизни.

Задачи:

- Познакомить педагогов-воспитателей с теорией пирамиды потребностей Маслоу.
- Помочь воспитателям определить свои приоритетные потребности на каждом уровне пирамиды.
- Развить навыки самоанализа и саморефлексии.
- Сформировать представление о путях удовлетворения своих потребностей.
- Создать позитивную и поддерживающую атмосферу в коллективе.

Материалы: бланки с изображением пирамиды, стикеры, маркеры, доска.

Помните: каждый участник уникален, и его потребности требуют индивидуального подхода. Ваша задача — помочь воспитателям осознать свои потребности и найти пути их удовлетворения.

Сценарий

Ведущий:

- Добрый день, коллеги! Рада вас видеть! Сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить о том, что делает нашу жизнь счастливой и успешной. У каждого из нас есть свои, особенные потребности, и сегодня мы научимся их понимать и искать способы их удовлетворения.

Упражнение «Комплимент»

Ведущий:

- Чтобы настроиться на работу, давайте сделаем небольшую разминку. Давайте по очереди будем говорить друг другу комплименты тому, кто сидит справа от вас. Начинаем с первой буквы имени: например, «Анна — активная». Важно: комплимент должен быть искренним и конкретным.

Ведущий:

- Отлично! Вы умеете видеть хорошее друг в друге. А теперь давайте поговорим о потребностях. Знаете ли вы, что у каждого человека есть определённые потребности, которые влияют на наше

самочувствие и поведение? Американский психолог Абрахам Маслоу создал "пирамиду потребностей", которая помогает понять, чего мы хотим и что нам нужно для счастья.

Презентация пирамиды

1. Физиологические потребности — это то, что нужно нашему телу.
2. Безопасность — чувство защищённости и стабильности.
3. Социальные потребности — общение и дружба.
4. Уважение — признание и успех.
5. Самоактуализация — развитие талантов и способностей.

Ведущий:

- Давайте немного обсудим. Какие потребности кажутся вам наиболее важными? Почему? Как вы понимаете, что какая-то ваша потребность не удовлетворена? Какие чувства вы тогда испытываете? Что может произойти, если наши потребности долгое время остаются неудовлетворёнными?

Упражнение «Моя пирамида потребностей»

Ведущий:

- Сейчас мы с вами создадим собственную пирамиду потребностей.

Раздача бланков с изображением пирамиды. На каждом уровне пирамиды воспитателя отвечают на вопросы, предложенные ведущим (можно добавить свои вопросы). После ответа на вопросы воспитатели раскрашивают уровни пирамиды на столько, на сколько удовлетворены потребности

Вопросы для каждого уровня:

1. Физиологические потребности:
 - Достаточно ли вы спите?
 - Правильно ли вы питаетесь?
 - Занимаетесь ли спортом?
2. Безопасность:
 - Чувствуете ли вы себя в безопасности на работе?
 - Есть ли у вас проблемы с коллегами?
 - Комфортно ли вам дома?
3. Социальные потребности:
 - Сколько у вас друзей?
 - Поддерживают ли вас коллеги?
 - Есть ли у вас человек, с которым можно поделиться проблемами?
4. Признание и уважение:
 - Хвалят ли вас за успехи?

- Уважаете ли вы себя?
- Как оценивают ваши успехи руководители и коллеги?

5. Самоактуализация:

- Есть ли у вас хобби?
- Развиваете ли вы свои таланты?
- Ставите ли вы цели?

Упражнение «План действий»

Ведущий:

- Отлично! Теперь у каждого из вас есть своя личная пирамида потребностей. Пришло время подумать, что мы можем сделать, чтобы улучшить ситуацию и удовлетворить те потребности, которые сейчас не удовлетворены.

Инструкция для работы в группах:

1. Выберите уровень пирамиды для улучшения.
2. Обсудите, какие конкретные действия могут помочь удовлетворить потребности на этом уровне.
3. Запишите как можно больше идей на стикерах (одна идея - один стикер).
4. Выберите из всех предложенных идей 2-3 наиболее реалистичных и эффективных.
5. Подготовьтесь представить свой план действий всей группе.

Примеры планов:

- Физиологические потребности: составить режим дня, включить в рацион фрукты и овощи, записаться в спортивную секцию.
- Безопасность: поговорить с руководителем, научиться отстаивать свои границы, найти поддержку, друзей.
- Социальные потребности: участвовать в мероприятиях ДОУ, вступить в клуб по интересам, найти новых друзей по интересам.
- Признание и уважение: участвовать в семинарах, конференциях, развивать таланты.
- Самоактуализация: найти наставника, создать проект, развивать креативность.

Ведущий:

- Сейчас каждая группа представит свой план действий. Пожалуйста, расскажите, какой уровень вы выбрали, какие идеи у вас возникли и какие конкретные шаги вы предлагаете предпринять.

- Коллеги, вы отлично поработали! Посмотрите, какая замечательная пирамида у нас получилась. Она показывает, что у нас много общего, но при этом каждый из нас уникален. Что нового

вы узнали о себе? Какие потребности вы хотите удовлетворить в первую очередь? Какие шаги вы готовы предпринять?

- Спасибо всем за активное участие! Надеюсь, этот тренинг поможет вам лучше понимать себя, свои потребности и находить пути к счастью и успеху. Помните, что каждый из вас важен и уникален, и вы заслуживаете того, чтобы ваши потребности были удовлетворены. Удачи вам на этом пути! А теперь давайте сделаем глубокий вдох и выдох, почувствуем спокойствие и уверенность в себе. Теперь вы готовы воплощать свои планы в жизнь!