**Конспект семинара практикума**

**«Любимый Я и работа моя!»**

Дата:28.10.22

**1)Приветствие разминка(5 минут)**

Ход: Каждый участник должен похвалить себя начиная с фразы: «Не хочу хвастаться, но люди говорят, что я…»

-Что нового узнали о человеке? Тяжело ли себя хвалить?

**2)** **Тест О.Елисеева «Определение типа мотивации»**

**3)Упражнение** «Десять способов мотивации»(20 минут)

Ход: Участники делятся на команды. Каждой команде выдан лист А4 и карандаши. В течении 10 минут каждая команда пишет как можно больше способов, **не материальных**, как замотивировать себя к работе. По истечению времени, каждая команда поочереди зачитывает по 1 способу, повторяющиеся вычеркиваются. Побеждает та команда, у которой осталось больше способов. Затем идет обсуждение, кто что нового подчерпнул для себя.

  - С чего начинается мотивация? (проявление интереса, пробы, желание довести до конца, гордость).  В позитивной психологии выделяют три фактора, из которых складывается счастье человека: 1. Удовольствие 2. Вовлеченность. 3. Смысл.

В идеальном случае мотивация так и формируется, поэтапно. Может действовать только один или два фактора.

Исследования показывают, что *удовольствие* действует быстрее всего, но оно самое ненадежное. *Вовлеченность* – средний вариант по времени и устойчивости. А *смысл* формируется дольше всего, но только он дает самую устойчивую мотивацию.

**3) Упражнение «Сосуд долга и права»(10 мин)**

Актуализировать в своем сознании понятие «потребность»; постараться, приступая к любому делу, «вырастить в себе интерес».

Приступая к любому виду деятельности, надо осознать, что будет владеть человеком: ***интерес*** *(право)* или ***долг*** *(обязанность).*

Если интерес – дело пойдет, если долг – надо постараться «вырастить в себе интерес».

***Ситуации:***

1. **Незапланированное мероприятие** *(открытое занятие, развлечение с детьми)*
2. **Освоение новой комплексной программы**
3. **Транслирование своего опыта работы** *(участие в конкурсах, написание статьи и т.д.)*
4. **Назначение на должность классного руководителя.**
5. **Назначение на должность руководителя методического объединения.**

***Задание для подгрупп:*** Напишите, что может для вас стать мотивом, чтобы мероприятие из статуса **«долг»** выросло в статус ***«интерес».***

*Выполнение, обсуждение.*

**4)Рефлексия** **визуализация «Радуга».**

П: Мы напряженно поработали. Давайте немного отдохнем. Предлагаю вам поочередно представить цвета радуги. Закройте глаза, сядьте поудобнее.

Начнем с *красного* цвета. Это очень красивый красный цвет. Красный цвет спелого яблока, сочного и хрустящего. Пусть этот красный цвет заполнит все ваше поле зрения. Красный цвет всюду.

*Оранжевый цвет*. Лучистый, живой. Если вы чувствуете, что ваше внимание рассеивается, направьте его на оранжевый цвет. Оранжевый.

*Желтый цвет*. Желтый, как солнце. Золотистый и теплый. Почувствуйте тепло солнца в своем теле. Мягкое и ласковое тепло струится по всему вашему телу. Особенно в тех его частях, что требуют внимания и заботы, болят. Желтый.

*Зеленый цвет*. Зеленый как огромный луг на солнце. Сочный и шелестящий на ветру, спокойный. Зеленый.

*Голубой цвет*. Голубой, как чистое небо. Легкий, высокий. Кажется, что если взмахнуть руками, то можно взлететь. Голубой.

*Темно-синий*. Прекрасный синий. Вглядитесь в него, как в глубокое озеро. С легким шелестом прохладные воды набегают на берег, унося тревоги. Синий.

*Фиолетовый*. Фиолетовый – это гармоничный цвет. Он даёт вам полное расслабление. Дышите свободно. Расслабьтесь. Фиолетовый забирает ваши страхи и волнения. Дарит покой и комфорт. Фиолетовый.

Погрузитесь в эти приятные ощущения, которые наполнили ваше тело. Прочувствуйте их. Посвятите эти минуты только себе. Вы прекрасны. Вы успешны. Вы полны сил и позитивной энергии. Всё, что вы задумали сегодня, исполнится.

**Шпаргалка**

**Мотивы к профессиональному развитию**

**Стимулы, которые можно использовать для профессионального развития**

Мотив самостоятельности, реализация себя в профессиональной деятельности как творческой личности

1.Открытие собственного мастер – класса для учителей района.

2.Повышение самостоятельности, возможность работать по интересующей программе, выбирать класс, устанавливать наиболее удобный график работы( расписание).

3.Содействие в получении гранта на реализацию интересующего учителя проекта.

4.Содействие в разработке, утверждении и распространении авторской программы.

Мотив личного развития, приобретения новой информации.

1.Направление на стажировку или престижные курсы.

2.Предоставление времени на методическую работу(работа на дому)

3.Творческий отпуск в каникулярное время.

4.Дополнительные дни к отпуску.

5.Оплата научно-методической литературы.

6.Содействие в переподготовке по интересующей учителя, руководителя школы специальности.

Мотив самоутверждения, достижения социального успеха.

1.Предоставление возможности распространения опыта работы через конференции, педагогические чтения, семинары.

2.Организация обобщения опыта, содействие в подготовке собственных публикаций и пособий в печати.

3.Представительство от школы на ответственных мероприятиях.

4.Привлечение к руководству структурными подразделениями методической службы школы.

5.Получение права на проведение семинаров для своих коллег.

6.Назначение на должность методиста, ответственного за стажировку молодых учителей.

7 Рекомендация учителя для работы в вузе на подготовительном отделении.

8.Рекомендация учителя для работы в экспертных группах.

Потребность быть в коллективе

1.Вхождение в состав различных органов, решающих важные проблемы жизни школы.

Мотив стабильности, защищенности

1.Гарантия защищенности от посягательств на профессиональную честь учителя со стороны вышестоящих руководителей, методистов, родителей.

2.Предоставление оплачиваемых часов на методическую работу.

3.Гарантия имеющегося статусного положения в коллективе.

Мотив состязательности

1.Методическое сопровождение различных конкурсов профессионального мастерства.

2.Присвоение звания победителя школьного конкурса профессионального мастерства