



СЕМИНАР-ТРЕНИНГ

«Повышение эффективности деятельности педагогического работника профессионального образовательного учреждения (самоорганизация и управление временем)»

Преподаватель: Мосина Наталия Анатольевна - психолог, кандидат психологических наук.

Целевая аудитория: тренинг ориентирован на специалистов различного уровня, чьи должностные обязанности предполагают большой объем межличностного взаимодействия, в т.ч. с клиентами, коллегами, подчиненными; тренинг будет полезен тем, кто стремится в себе развить навыки эффективного коммуникативного взаимодействия.

Длительность семинара-тренинга – 5 часов.

Тренинг направлен на формирование представлений об основных принципах тайм-менеджмента; индивидуальную диагностику психологических барьеров, препятствующих оптимизации временных ресурсов и личностной эффективности; развитие навыков текущего планирования и выявление собственных возможностей для повышения уровня системы регуляции деятельности и самореализации.

Цели тренинга:

- повысить личную эффективность в организации времени;
- осознание собственных потребностей, возможностей, способностей;
- осознание стратегий поведения и препятствий к достижению успешной самоорганизации деятельности;
- формирование представлений о постановке цели, управлении временем;
- повышение эффективности в коммуникативном взаимодействии.

Результат тренинга:

- сформированность представлений об основных принципах тайм-менеджмента;
- развитие навыков текущего планирования;
- овладение способами оптимизации временного ресурса;
- овладение правилами организации эффективного отдыха;
- формирование представлений об уровне профессиональной и личностной эффективности;
- освоение способов эффективного коммуникативного взаимодействия.

Основные темы тренинга (могут корректироваться в зависимости от запроса участников):

- концепция тайм-менеджмента: понятия, методы, методики и техники.
- базовые навыки тайм-менеджмента. Принятие решений. Выбор. Проблема выбора.
- целеполагание.
- концепция эмоционально-рациональной терапии: понятия, методы.
- формирование механизмов психологических защит

Техники: самодиагностика, упражнения, проективные методы.

Форма проведения тренинга: ролевые игры, кейсы, упражнения, рефлексия и обратная связь каждому участнику.

ПРОГРАММА СЕМИНАРА-ТРЕНИНГА

18.05.2015

Время	Вид работы
13.00-13.05	Сообщение о цели, задачах, регламенте тренинга
13.05-13.25	Знакомство, принятие правил, конкретизация запросов, упражнение «Река знаний»
13.25-13.35	Мини-лекция. Формирование представлений о тайм-менеджменте, структура
13.35-13.50	Упражнение «Круг сферы жизни
13.50-14.00	Мини-лекция. Управление временем.
14.00 – 14.10	<i>Перерыв</i>
14.10-14.25	Мини-лекция. Принятие решений. Выбор, проблема выбора
14.25-14.35	Упражнение «Дорога жизни»
14.35-14.55	Обсуждение результатов, типичные ошибки выбора
14.55-15.05	<i>Перерыв</i>
15.05-15.15	Упражнение «Образ времени», обсуждение результатов
15.15-15.25	Мини-лекция «Целеполагание»
15.25-15.35	Мини-лекция (адаптация, рационально-эмотивная терапия)
15.35-15.45	Упражнение «Мои фантазии», упражнение «Мои суждения»
15.45-16.00	Мини-лекция «Я-концепция». Тест «Я-концепция»
16.00-16.10	<i>Перерыв</i>
16.10-16.30	Мини-лекция «Механизмы психологической защиты»
16.30-16.45	Упражнение «Семь характеристик»
16.45-17.00	Шеринг семинара-тренинга. Обратная связь. МАК