**Тренинговое занятие для педагогов школы проведено психологом 17 января 2017 года**

**Тема «Давайте в жизни искать позитив»**

Жизнь одна, но в ней порой причудливо переплетено позитивное и негативное.

Достойно принимать превратности судьбы и хранить её счастливые моменты – простая премудрость жизни.

**Цель:**Формирование позитивного мышления

**Задачи:**

* Создать положительные эмоций и снять напряжения;
* Формировать умение управлять своим настроением;
* Обучить педагогов способам выработки эмоциональной устойчивости
* Формирование оптимистического отношения к жизни.
* Научить эффективно, использовать способы снятия внутреннего напряжения и саморегуляции.

**Итог занятия в упражнении «Моя аффирмация»**
* **Цель:** создание позитивного настроя, развитие позитивного самовосприятия, закрепление приобретенных навыков позитивного мышления. Материалы и оборудование: карточки с позитивными утверждениями — аффирмациями (см. приложение 5 ).
* **Инструкция.** Предлагаю вам вытянуть карточки с позитивными утверждениями-аффирмациями. Пусть дэта аффирмация станет вашим девизом, если не пожизни, то хотя бы до конца учебного года. Договорились
* ***У МЕНЯ МНОГО ДРУЗЕЙ!***
* ***Я ПОЛЕЗНА И НУЖНА!***
* ***Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!***
* ***Я ТАЛАНТЛИВАЯ И СПОСОБНАЯ!***
* ***Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!***
* ***Я ВЕРЮ ТОЛЬКО В ЛУЧШЕЕ!***
* ***У МЕНЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР!***
* ***МОИ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!***
* ***Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ РАБОТУ!***
* ***Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!***
* ***Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!***
* ***МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!***
* ***Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!***
* ***Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!***
* ***Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!***